



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2017

Wanneer slapen een probleem wordt



De dood huist in de darm

Alles over kaakstandcorrecties



OPGEBRANDE TWINTIGERS, oorzaken en tips



WEDDEN DAT HET LEKKER IS?

IN DEZE KANTINE KUN JE KIEZEN TUSSEN 'VULLEN OF VOEDEN!' DEZE SPORTVERENIGING IS AANGESLOTEN BIJ 'DE BEWUSTE KANTINE' EN GAAT VOOR BETERE VOEDING IN DE SPORTKANTINES.

'DE BEWUSTE KANTINE' is onderdeel van



VOEDING

Vullen of Voeden

Een wegwijzer voor ouders en kinderen en iedereen die bewuster wil eten, bewegen en leven

Goede voeding is een van de belangrijkste bouwstenen die je een kind (en jezelf!) kunt meegeven. Maar hoe baan je je een weg in het woud van informatie en aanbevelingen? Na de geboorte van hun kinderen zijn Wilfred en Lili Genee op pad gegaan en hebben met ervaringsdeskundigen de wegwijzer "Vullen of Voeden" gemaakt. Hierin laten ze zien wat voor effect voeding heeft op het lichaam en het gedrag van kinderen. Tal van praktische tips en recepten om mee aan de slag te gaan komen aan bod.

Naar aanleiding van een spontaan ontstane weddenschap tussen Wilfred Genee en Johan Derksen in het populaire t.v.-programma 'Voetbal Inside' zijn vele voetbalkantines het afgelopen seizoen enthousiast van start gegaan hun kantine van een bewuster aanbod te voorzien. Het bleek helemaal niet zo moeilijk of duur om ook in de kantine bewust met eten om te gaan en daarbij is het nog leuk en lekker ook. Zo ontstond 'De Bewuste Kantine'. In navolging daarvan verscheen het boek 'Wedden dat het lekker is!' Een omkeervoetbalboek met favoriete recepten van voetbalsterren en weetjes over bewust eten.



Door goed te eten word je groot en sterk. Wanneer je dat als ouder tegen je kinderen zegt, dringt het waarschijnlijk niet zo door. Maar wat als wereldsterren Zlatan Ibrahimović, Klaas-Jan Huntelaar, Davy Klaassen en Marko Vejinovic dat zeggen? Dan is het opeens waarheid! Topchefs zoals Robert Kranenburg, Jamie Oliver, Ramon Beuk en Pierre Wind hebben op verzoek de favoriete gerechten van voetballers op geheel eigen wijze bereid. Daarnaast zijn er tal van interviews met voetballers die uitleggen waarom goede voeding zo belangrijk is. Bedoeld om ouders én kinderen te inspireren om een bewuster voedingspatroon aan te nemen. Wedden dat het lekker is!

<http://www.vullenofvoeden.nl/>

Wat is De Bewuste Kantine?

De Bewuste Kantine is het initiatief van Vullen of Voeden, gratis beschikbaar voor alle Nederlandse (sport)kantines. In een Bewuste Kantine, kun je kiezen tussen Vullen of Voeden: deze kantines bieden naast het huidige assortiment bewuste alternatieven met behoud van een gezonde marge op de kantineomzet. Bewuster eten kan het verschil maken voor onze jeugd, ook in iedere kantine. Zonder dat het vet en zoet verdwijnt, maar met de mogelijkheid om jong en oud een keuze te geven tussen Vullen of Voeden.



In een sportkantine moet de keuze mogelijk zijn. Dan kun je zelf altijd nog bepalen wat je doet.

Wat is het doel van de Bewuste Kantine?

Producten en recepten aanbieden zodat iedereen in alle kantines een keuze heeft: Vullen of Voeden. Daarnaast kantinebeheerders en vrijwilligers inspireren en uitdagen om zelf aan de slag te gaan met het huidige assortiment. Dit doen we door middel van het versturen van een gratis startpakket, een nieuwsbrief en een helpdesk die te bereiken is voor vragen en advies.

De bewuste alternatieven worden aangeboden naast het huidige assortiment: snacks zoals bijvoorbeeld een broodje kroket worden dus niet verboden! Deze bewuste producten en gerechten kunnen worden aangeboden met behoud van een gezonde marge voor de kantineomzet.

Ook een Bewuste Kantine worden?

Kijk voor uitgebreide informatie op:
<http://www.vullenofvoeden.nl/bewuste-kantine/>

Maandelijks zijn er mooie (geld)prijszen te winnen, dus doe mee!

Lees je fit!

VOOR
WOORD

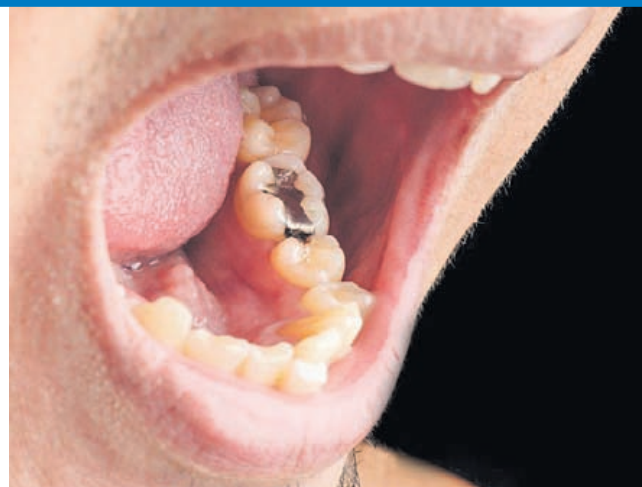
Witte vulling of zilverkleurige vulling, beiden met gratis bijverschijnselen?

Onlangs belde een Marjan S. mij op met het verzoek de lezers te informeren over de witte composietvulling. Ik wist hier helemaal niets van maar heb me er, na het aanhoren van haar dramatische ervaring, wel in verdiept. Wat blijkt? In de witte vulling zit BPA (Bis Phenol A) een plastic wit schadelijk stofje. BPA was onlangs weer in het nieuws omdat een kamermeerderheid heeft besloten het te gaan verbieden. De reden is duidelijk; veel problemen zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes kunnen ontstaan door BPA.

Tandarts Mike Bloemen heeft er de volgende uitleg aan gegeven. 'Deze witte vulling moet met een blauwe lamp laag voor laag worden uitgehard. Dat uitharden lukt maar gedeeltelijk, want de vulling blijft te zacht waardoor hij gaat lekken in het lichaam met allerlei gevolgen voor onze organen. De vulling gaat ook niet zo lang mee, hooguit vijf tot zeven jaar, terwijl amalgaam [zilverkleurig en ook ongezond] erg hard wordt en wel twintig jaar mee kan gaan.' Veel kinderen worden geseald. Dat is een laagje leggen over de tanden/kiezen. De tandartsassistente vertelde dat er juist in de gesealde kies een gaatje komt. Dat sealen gebeurt meestal ook bij de kinderen met BPA.

Is er een alternatief?

Wie domweg van amalgaam naar composiet is overge-



stapt, is van de regen in de drup beland. Vanuit biologisch oogpunt is composiet immers onmogelijk. Glasionomeer daarentegen is wel een uitstekend biologisch alternatief. Wellicht verstandig om dit eens met de tandarts te bespreken, omdat de keuze van de vulling ook afhangt van het formaat van het gaatje of de plek.

Als het cosmetische aspect geen rol speelt kan de tandarts een keuze maken op basis van wat nodig is, maar speelt het uiterlijk of de eventuele vergiftiging van het lichaam een rol, dan wordt het lastig. Persoonlijk denk ik dat er ook gekeken moet worden naar het aantal vullingen, want de eventuele bijverschijnselen zijn dan naar verhouding ook anders.

Frits Raadsheer

MEDISCH | ZORG

Geen stinkende sportschoenen meer Of voorgoed verlost van schimmelnagels Wat kiest U?

Alle sportschoenen ruiken vies. Dat komt door het materiaal van de schoenen (kunststof en foam) en door alle bacteriën die in de schoenen zitten. Die bacteriën gedijen het beste in een donkere, warme en vochtige omgeving, een sportschoen dus. De hele sporttas gaat naar die vieze schoenen ruiken en die lucht is er niet meer uit te krijgen. Door de Clean & Green UV-desinfectator te gebruiken na het sporten, verdwijnt die vieze geur.

Het UV-licht in een specifieke frequentie doodt het DNA van de bacteriën die zich dus dan niet meer kunnen voortplanten. Succes verzekerd!

UV-licht wordt ook veel in ziekenhuizen en tandheelkundige instituten gebruikt voor het steriliseren van apparatuur, het is een bewezen techniek. Nu ook toepasbaar voor het bacterie- en schimmelvrij maken van schoenen. Na het doden van de bacteriën en schimmels, gaan beide sets ook warmen en drogen, ideaal voor vochtige sportschoenen.

Uit onderzoek is gebleken dat meer dan 60% van de Nederlandse bevolking op een moment in hun leven last krijgt van voetschimmel en/of schimmelnagels. Dat ziet er niet gezellig uit in open zomerschoentjes of sandalen. Pedicures en podologen kunnen hiervoor een behandeling geven. Maar de duurste behandeling zal geen blijvend

effect hebben als alle schoenen niet schimmelvrij worden gemaakt. Met de Clean & Green UV-ozon schoensterilisator/desinfectator is dit probleem makkelijk opgelost. Binnen 10 resp. 30 minuten zijn alle bacteriën en schimmels in de schoenen gedood en kan er dus ook geen herbesmetting meer plaatsvinden. Het is uiteraard wel zaak om 1 keer alle schoenen, laarzen en pantoffels bacterie- en schimmelvrij te maken. Maar dat doet u op een middagje of avond. Daarna 1 keer per 2 weken bijhouden in de schoenen die u meestal draagt of na het sporten. Beide UV-schoen-desinfectators zijn geschikt voor schoenen vanaf maat 37 tot oneindig. Een set bestaat uit 2 stuks. Ook mensen met zweetvoeten zullen baat hebben bij het gebruik van de UV-schoensterilisators.

www.cleanengreenshop.nl
info@cleanengreen.eu



PSYCHE

Twintigers en dertigers zijn gestresst en opgebrand: oorzaken en tips!

Een goede opleiding, bruisend sociaal leven, fantastische baan én je diepongelukkig voelen. Dat overkomt steeds meer twintigers en dertigers oftewel: millennials.

Het gevolg? Het ziekteverzuim onder jonge werknemers groeit snel. Vanwege ernstige stressklachten en/of een burn-out.



Albert Sonneveld



Stressklachten en ziekteverzuim onder jonge werkenden

Volgens een ArboNed-onderzoek uit 2015 vormen stressklachten – ook een burn-out – de belangrijkste ziekteverzuimoorzaak en komen die op steeds jongere leeftijd voor. Volgens CBS-cijfers heeft 1 op de 10 jongeren tot 25 jaar de kans om op te branden en ruim 16% van de werkenden tussen 25 en 34 jaar.

Wie zijn die twintigers en dertigers?

De twintigers en dertiger van nu worden ook wel millennials of generatie Y genoemd. Ze zijn

geboren tussen pakweg 1980 en het jaar 2000. Ze zijn opgegroeid in een tijd vol technologische voortgang en door hun opvoeders constant aangemoedigd, bevestigd en geprezen.

Waarom zijn millennials zó gestresst en opgebrand?

Het schijnt dat de druk om optimaal te presteren ervoor zorgt dat de twintigers en dertigers van nu dromen najagen die niet van hun zijn, maar van anderen. Eenmaal aangekomen op de plaats van bestemming, zoals die topbaan, blijkt het allemaal toch niet zo rooskleurig te zijn.

De hooggespannen verwachtingen en realiteit lijken niet te matchen. Tja, en dat blijft niet zonder gevolgen. Er zijn ook nog andere oorzaken die worden genoemd zoals de flexibilisering van de arbeidsmarkt, social media en geldingsdrang.

Tips omgaan met stress en een burn-out voorkomen

Hoe voorkom je nu dat je als millennial zo gestresst raakt dat je uiteindelijk opgebrand thuis in de ziekteket zit? Bijgaand enkele tips:

1. Achterhaal wat je wilt

Noteer een aantal weken elke dag hoe je je voelt. Lees dat vervolgens terug. Hoe gelukkig ben je? Wanneer voel je je goed? Heb je dat helder voor ogen? Dat maakt het makkelijker doelen te stellen die energie geven en ervoor zorgen dat je weer beter in je vel zit.

2. Doe wat je gelukkig maakt

Vraag je jezelf af: is dit alles? Doe dan eens wat zelfonderzoek en stel de vraag: wat maakte mij vroeger als kind blij? Dansen? Schilderen? Doen wat je happy maakt geeft nieuwe energie en dat helpt nieuwe kansen te zien en te pakken.

3. Laad je batterij regelmatig op

Doe geregeld aan sport of maak wandelingen in de natuur. Kom in contact met inspirerende mensen. Eet verder gezond en probeer eens yoga of meditatie. Allemaal manieren om je batterij op te laden en je weer supergoed en in evenwicht te voelen.

OVER DE AUTEUR

Albert Sonneveld • Eigenaar Sonneveld Opleidingen Zaltbommel
www.albertsonneveld.nl

MEDISCH | ZORG

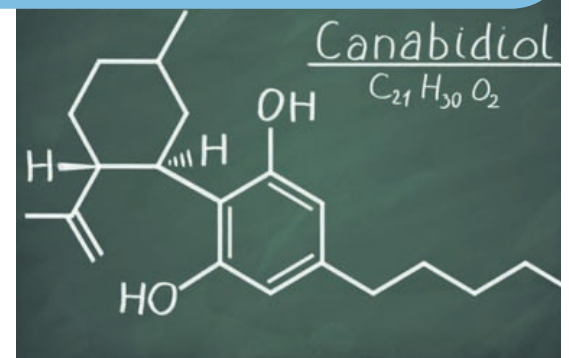
Al eens gehoord van CBD olie?

CBD is de afkorting van cannabidiol en is net als THC een werkzame stof uit de cannabisplant. Echter kan men van CBD, in tegenstelling tot THC, niet high worden terwijl het voor veel mensen wel een heilsame werking heeft. Mede daardoor is het de laatste tijd een erg populair voedingssupplement geworden. De olie is zeer breed toepasbaar en wordt onder andere gebruikt bij verschillende lichamelijke klachten, denk aan: epilepsie, slaapproblemen, reuma, darmklachten, misselijkheid, spierspasmen en een lage weerstand. Maar het kan ook ondersteuning bieden bij geestelijke klachten, zoals: depressie, angst en stress.

Over de werking

Het menselijk lichaam bevat een endocannabinoïden systeem. Endo betekent (lichaams)eigen. Endo-cannabinoïden fungeren als signaalgevers en regelen de productie van bijvoorbeeld hormonen. Ook wordt ons complexe immuunsysteem door het cannabinoïden systeem geregeld. Indien dit systeem niet goed in balans is, of indien er een te kort aan cannabinoïden in uw lichaam aanwezig zijn, kunnen er allerlei gezondheidsklachten optreden.

Het toevoegen van CBD aan het lichaam kan om die reden een hele positieve werking



bij heel verschillende klachten hebben. Dit terwijl er geen bijwerkingen bekend zijn bij het gebruik van CBD.

CBD OLIE IETS VOOR U? 100% NATUURLIJK, SKAL GECERTIFICEERD

Bekijk de beste kwaliteit CBD olie van MediHemp op Biovoorjou.nl met daarbij uitgebreide en heldere informatie over CBD olie, wietolie en cannabidiol in het algemeen of neem contact op voor al uw vragen over dit breed toepasbare voedingssupplement.

De biologische cbd olie van MediHemp is;

- Biologisch gecertificeerd
- Beschikbaar in 2,5%, 5% en 10% zuivere CBD
- THC-vrij en daardoor niet verslavend en veilig in gebruik.

De olie kenmerkt zich verder door;

- Goede smaak, niet bitter en scherp
- Goede doseerbaarheid, de olie is helder en niet stroperig

CERTIFIED
MEDI HEMP
NETALS



Ga snel naar Biovoorjou.nl

CBD olie 5% **€27,85**

NU VOOR
GRATIS
VERZENDING

Met code: **krant0317**
of bel ons voor meer informatie: 085 - 77 355 37

* Actie geldig tot 01-05-2017

BIO VOOR JOU.nl

De beste biologische en fairtrade producten



VOEDING

Krijgt u wel genoeg zink?

Zink zit onder meer in vlees, vis, zeevoedsel, volkoren granen, noten en peulvruchten. Mensen met een gevarieerd voedingspatroon krijgen dus voldoende zink binnen, zou je denken. Maar is dat wel zo?

Dr. Gert Schuitemaker



Kijk eens even naar uw vingernagels, of naar die van uw kinderen. Ziet u witte vlekjes of streepjes? Die kunnen wijzen op een zinktekort. Ze verschijnen vaak na infectieziekten, rond de menstruatie of na een vastenperiode. En verdwijnen bijna altijd na een paar maanden zinksuppletie, bijvoorbeeld in de vorm van zinkzuigtabletten. Tal van signalen kunnen wijzen op een mogelijk zinktekort zoals een verminderde reuk- en smaakzin, gebrek aan eetlust, diarree, ontstoken tong, vermoeidheid, emotionele/mentale problemen, impotentie en nachtblindheid. Het illustreert de brede werking van zink in het lichaam. Het is daarom geen verrassing dat de Europese Unie aan geen enkel ander mineraal zóveel gezondheidsclaims heeft toegekend als aan zink, waaronder de eigenschap dat het ondersteunend werkt voor de normale huid, het haar en de nagels.

Vruchtbaarheid en voortplanting

Nederlanders krijgen met een gevarieerd voedingspatroon niet altijd voldoende zink



binnen. Dit heeft onder meer te maken met het ontbreken van opslagmogelijkheden voor zink in het lichaam. Daarom zijn we afhankelijk van een dagelijks toereikende inname. Volgens de Amerikaanse onderzoekster dr. Mary Matossian is de plotselinge afname in vruchtbaarheid die zich in Europa voordeed in de periode 1875-1913 zelfs te verklaren door zinktekorten. Zink is namelijk onmisbaar voor een succesvolle voortplanting. Rond 1875 waren er twee belangrijke ontwikkelingen op het gebied van de voedselvoorziening in Europa. Stoomschepen brachten goedkope tarwe uit de VS. Deze geïmporteerde tarwe werd voortaan in nieuwe, door stoom aangedreven, snel draaiende molens gemalen. Bij dit maalproces werd de kiem vrijwel geheel verwijderd en het overgrote deel van de vitaminen en mineralen, waaronder zink, ging daardoor verloren. Daarnaast nam de teelt van aardappels – een zinkarm voedingsmiddel – sterk toe. Vlees, dat rijk is aan zink, was voedsel voor de rijken. Na 1870 schakelde de Engelse bevolking over van haver-mout en melk (rijk aan zink) naar wit tarwemeel en thee (beide arm aan zink). Voor een normale lichaamsfunctie hebben volwassenen minstens

15 mg zink per dag nodig. Witbrood en aardappelen leverden te weinig zink, waardoor onder meer de vruchtbaarheid afnam.

Volkorenbrood

Zinktekorten komen tegenwoordig nog veel voor. Dit heeft te maken met de consumptie van volkorenbrood en meergranenbrood, beide populaire bestanddelen van het Nederlandse voedingspatroon. Deze broodsoorten zijn relatief rijk aan fytynezuur. Deze stof heeft als eigenschap dat het sterk bindt aan mineralen zoals ijzer, magnesium en zink. Het gevolg is dat het zink niet meer door de darmwand kan worden opgenomen, waardoor tekorten kunnen ontstaan. Ouderen lopen een verhoogd risico op zinkdeficiëntie omdat bij hen zowel de zinkinname als de zinkopname vaak verlaagd is.

OVER DE AUTEUR

Dr. Gert Schuitemaker • Doctor in de Geneeskunde
Gendringen
www.gezondeboeken.nl

Mail & Winactie

NAILNER BEHANDEL & MASKEER: GEZOND GELAKT

Mooi of gezond? Het liefst natuurlijk allebei, maar voor wie straks weer slippers aantrekt weegt mooi toch vaak zwaarder. Met een beetje nagellak ziet het er meteen stukken beter uit, maar dat maakt de infectie juist erger. Een kalknagel moet behandeld worden, anders kom je er niet van af. Gelukkig heeft Nailner Colour nu iets nieuws, waardoor de afweging tussen mooi en gezond niet meer gemaakt hoeft te worden. Nailner Colour Behandel & Maskeer bevat een flesje serum dat werkt tegen de infectie en een speciaal flesje ademende nagellak met hippe nude kleur dat die lelijke verkleuringen op de teen- of vingernagel onzichtbaar maakt. Zo worden vinger- en teennagels weer gezond en zien ze er tijdens de behandeling ook nog eens mooi uit. Meer info via www.nailner.nl



Wij verloten 3x een setje t.w.v. € 29,95.

Meedoen? Ga naar www.lijfungezondheid.nl/mailenwin

RECEPT

Bevroren kaneelyoghurtsnacks met aardbeien

voor 6 personen

De bacteriën in onze ingewanden hebben een diepgaande uitwerking op onze gezondheid. Goede bacteriën helpen ons om gezond te blijven, terwijl slechte bacteriën juist ziekten kunnen veroorzaken. Het woord 'probiotica' betekent letterlijk 'voor leven'. Deze term wordt gebruikt voor alle levende micro-organismen in de darmen die een positieve invloed op de gezondheid hebben. Naast het regelmatig eten van gefermenteerd voedsel, is het consumeren van suikervrije, natuurlijke yoghurt een prima manier om het aantal gezonde bacteriën in je darmen te verhogen. Je kunt de yoghurt op elke gewenste manier op smaak brengen. Ik gebruik voor dit recept geroosterde aardbeien in een balsamicosaus die de zoetheid van de vrucht nog eens extra benadrukt.

Voor de yoghurtsnacks

- 500 g volle yoghurt of Griekse yoghurt
- 4 eetlepels zuivere ahornsiroop
- 1/2 theelepel gemalen kaneel
- 2 eetlepels vanille-extract
- 200 g verse bosbessen (of bramen), blaadjes en steeltjes verwijderd
- 25 g cacaonibs
- 50 g rauwe pistachenoten, grof gehakt, plus extra om over de borden te strooien

Voor de geroosterde aardbeien

- 500 g verse aardbeien, gewassen en in vieren gedeeld
- 2 eetlepels vanille-extract
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 1 eetlepel gefilterd water
- Bekleed een ondiep bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier.

Doe de yoghurt, ahornsiroop, kaneel en vanille in een middelgrote kom en meng alles goed door. Roer dan voorzichtig de bosbessen en cacaonibs erdoorheen; zorg ervoor dat alles goed gemengd is. Verdeel het mengsel dan in een gelijkmatige laag over het bakblik; let erop dat de bosbessen gelijkmatig verdeeld zijn. Bestrooi het oppervlak tot slot met de gehakte pistachenoten. Dek het bakblik af met plasticfolie en zet het geheel een nacht in de vriezer – of tot je het nodig hebt.

Verwarm de oven, op de dag van serveren, op 160 °C (begin ruim van tevoren, omdat het aardbeimengsel nog tijd nodig heeft om af te koelen). Doe de aardbeien in een glazen ovenschaal; spreid ze in een gelijkmatige laag uit over de bodem. Meng de vanille, balsamicoazijn en het water in een kommetje. Schenk dit mengsel over de aardbeien en zet het geheel 20 minuten in de oven, of tot de aardbeien zacht zijn. Haal de schaal uit de oven en laat de aardbeien afkoelen. Schenk de vloeistof uit de ovenschaal in een pannetje. Breng het geheel aan de kook en laat het inkoken tot een dikke saus. Laat de saus afkoelen. Bestrijk voor het serveren zes borden met de saus. Leg op elk bord een yoghurtsnack, voeg de geroosterde aardbeien toe en bestrooi het geheel met wat gehakte pistachenoten. Serveer meteen.

Uit het boek:
De Yogakeuken

Photography by Lisa Cohen



ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus

Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

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

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

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

IJMUIDEN*

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

HAARLEM

Parklaan 88
2011 KZ Haarlem
023-5321972

www.kunstgebtservice.info

HOOFDDORP*

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

SANTPOORT ZUID*

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

HAARLEM

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

HEEMSKERK

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

HAARLEM

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

BEVERWIJK

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

HAARLEM*

Wim van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE*

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

*WEEKEND-REPARATIESERVICE:

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



Organisatie
van Nederlandse
Tandprotheticus

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





Kennemer LoopFiets

Kennemerlaan 167, IJmuiden
tel. 0255-577747

Informatie en openingstijden vind
je op kennemerloopfiets.nl en 

KOM WANDELEN MET EEN FIETSSNELHEID VAN 10-25 KM P/U!

Huur tijdens de **TRY OUT** met 40% korting

- ✓ Trendy en unieke loopfiets!
- ✓ Ontspannen en leuk bewegen!
- ✓ Duurzaam, ook voor woon-werkverkeer!
- ✓ Combinatie van stappen, lopen en fietsen
- ✓ Nu te koop en leverbaar in verschillende kleuren
- ✓ En te huur.. kies je eigen weg of één van onze uitgestippelde routes
- ✓ Ook zeer geschikt voor groepen

We zien je graag in onze showroom!



BEWEGEN

Wanneer slapen een probleem wordt

Guus van der Meer



Je denkt pas na over slapen als je vaak wakker ligt. Het ergste is als je midden in de nacht wakker wordt en niet meer kan slapen. Je bent te moe om een boek te lezen of zelfs t.v. te kijken. Je beseft dat je de volgende dag moe en lusteloos bent, ongeconcentreerd en prikkelbaar. En je weet dat chronisch slaapttekort leidt tot een reeks aan schadelijke effecten op je gezondheid. Op jongere leeftijd komt het veel minder voor. Maar iedereen met baby's weet precies wat ik bedoel. Onderbroken en oppervlakkige nachtrust zorgt bij iedereen en op elke leeftijd voor allerlei directe en indirecte gevolgen, zoals concentratieverlies, verlies aan energie, verlies aan creativiteit en verlies van productiviteit naast fysieke malheur.

Voortdurende slaapproblemen worden in verband gebracht met verhoogde risico's op hart- en vaatziekten, nierziekten, met een hoge bloeddruk, met diabetes type II, met een beroerte en een aantal vormen van kanker. Ook de kans op obesitas neemt toe. Als je niet genoeg slaapt krijg je dan maak je meer ghreline



aan en minder leptine. Dit maakt je hongeriger overdag in vergelijking met als je langer slaapt. Ook dat nog. En voor iedereen die intensief sport is gezonde diepe slaap het allerbeste herstelmiddel. Zo won de wielrenner Joop Zoetemelk naar eigen zeggen de Tour de France in bed. Ondanks alle hectiek en inspanningen sliep hij goed en voldoende. Gezonde slaap duurt ongeveer 7,5 uur en kent vijf cycli van ongeveer 90 minuten die van zeer lichte slaap verdiepen tot de zogenoemde REM slaap om daarna weer bijna wakker te worden voor de volgende van de vijf cycli. In de REM slaap is de geest uiterst actief, hier droom je het meest, maar zijn de spieren vrijwel verlamd, om meebewegen te voorkomen. Om in slaap te raken grijpen veel mensen naar een slaapmiddel op recept of nemen een alcoholisch slaapmutsje. Je slaapt daarvan prima in maar de slaap die erop volgt is veel minder herstellend, je belast je lever en het gevaar van verslaving ligt op de loer. Mensen die 's avonds een slaapmiddel op recept hebben genomen zijn in de ochtend een gevaar op de weg. Het grootste probleem voor mensen met slaapproblemen

vormt het zorgelijke "malen". De hersens zijn te actief en het stresshormoon houdt ze wakker.

Het sleep pack

Het team van experts achter doctorpill.com heeft een uniek product samengesteld om het zorgelijke malen te verminderen en diepe slaap te bevorderen met het gepatenteerde Tranq3, een verbinding van de aminozuren GABA en Phenylalanine, zeg maar een natuurlijke tranquilizer samen met magnesium, het slaaphormoon melatonine, de rustgevende kruiden valeriana, Californian Poppy, passiebloem en tenslotte het B vitamine choline. Makkelijker inslapen en doorslapen en fris weer op. Wat een genot. Het Sleep Pack is te koop voor 32,95 bij doctorpill.com en is voor een maand.

www.DoctorPill.com

OVER DE AUTEUR

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

Colofon



Lees je fit!

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

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

de Jutter de Castricummer

de Hofgeest Uitgeester

de Beverwijker de Heemsteder

Heemskerkse
courant

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Limmen, Castricum, Akersloot, Uitgeest, Beverwijk, Heemskerk, Wijk aan Zee, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, IJmuiden, Driehuis, Santpoort-Noord, Velsbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek, Aalsmeer, Mijdrecht, Uithoorn, Alkmaar, Heiloo, Haarlem, Overveen en Bloemendaal.

Internet:
www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

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

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

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

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

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

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

Foto voorpagina:
Drukwerkdeal.nl

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

www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid

Uw Audicien aan huis

ERKEND AUDICIEN / HOORSPECIALIST



HOORT U ALLES NOG GOED?

Doe een gratis hoortest in onze hoorstudio, bij één van de servicepunten, of gewoon bij u aan huis! Bel 0226-354713

Servicepunt in Beverwijk

Bij Kloes Brillen en Lenzen, Zeestraat 18-20 0251-212252
Iedere woensdag aanwezig inloop van 13:00 – 15:00 uur en op afspraak!

Belt u voor een huisbezoek naar 0226-354713

Overige servicepunten:
Enkhuizen van der Klei Optiek Westerstraat 41 **iedere vrijdag**
Hippolytushoef Van Dijk Optiek Hoofdstraat 18 **iedere zaterdag**

Alle inloopspreekuren en informatie vindt u op www.uwaudicienaanhuis.nl
Hoofdvestiging hoorstudio Herenweg 102 Hoogwoud T: 0226-354713
Uitsluitend op afspraak, ook in de avonden mogelijk!

RECEPT

Healthyjeltje's wraps met avocado en tonijn!

Deze wraps met avocado en tonijn zijn een lekker gerechtje als lunch of als bijgerecht als je bijvoorbeeld groentesoep eet zoals wij nu. Zo heb je een volwaardige maaltijd met de goede koolhydraten (wel volkorenwraps gebruiken!), eiwitten en goede vetten. Ik heb eerst de avond van tevoren een mooie tomaten groentesoep gemaakt met een doosje zoete tomaten, tomatenpuree, 2 courgettes, 1 stengel bleekselder, ui, knoflook en verse gember. Uitje en knoflook even fruiten in de olijfolie en daarna gewoon alles in een pan doen, water en biologisch bouillonblokjes (zonder smaakversterker!) erbij, even laten koken, op smaak brengen met peper en kurkuma en klaar!

Voor de wraps heb je het volgende nodig voor 3 grote wraps:

- volkoren wraps
- blikje tonijn, beetje mayo, beetje ketchup, wat kurkuma en zwarte peper
- 1 ons fricandeau
- 1 grote rijpe avocado
- 1 grote bosui
- beetje goede olijfolie



Meng de tonijn met een lepel mayonaise en een lepel ketchup en een beetje peper, zout en kurkuma tot je een smeelige tonijnsalade hebt. Snij de bosui in dunne ringetjes en de avocado in plakjes.

Besmeer 3 wraps eerst met de tonijnsalade, leg er vervolgens 3 plakjes fricandeau op, plakjes avocado, bosui en druppel er wat olijfolie over. Oprollen en in stukken snijden en opeten bij de soep. Soms maak ik per persoon 1 wrap en verwarm deze eventjes in een grillpan, dat is ook heel erg smakelijk!!

www.healthyjeltje.com

Daniëlle Meijer



Interview met Mark Miedema; gewichtsconsulent en ervaringsdeskundige bij Cure4Life Haarlem

Na 8 jaar het Cure4Life centrum in Barcelona geleid te hebben, opende Mark Miedema in 2015 zijn praktijk in Haarlem. Zelf worstelde hij zijn hele leven met overgewicht gerelateerde problematiek, totdat hij in 2006 zelf het Cure4Life programma volgde en zijn leven voorgoed veranderde.

Wat is jouw eigen ervaring met overgewicht?

Ik ben van jongs af aan te zwaar geweest. Van een mollig ventje tot een zware jongen van 110 kilo. Het heeft mij altijd enorm dwars gezeten. Slink zijn was mijn grootste wens. Ik heb vele afslankmethoden geprobeerd, van shakes tot caloriearme diëten. Meerdere keren ben ik redelijk afgevallen, maar nooit tot een gezond gewicht. Net als velen, kwam ik daarna meteen weer aan.

Wanneer kwam daar verandering in?

"In 2006 leerde ik iemand kennen die het Cure4Life programma had gevolgd. Hij was in 3 maanden tijd 24 kilo afgevallen. Wat mij extra nieuwsgierig maakte was dat hij toevallig dezelfde hormonale aandoening had waarvoor ik zelf 5 jaar eerder was gediagnosticeerd. Hij liet mij een krantenartikel lezen over het Cure4Life programma en de relatie tussen overgewicht en hormonen. Een maand later begon ik met het programma en in slechts 3 maanden bereikte ik mijn streefgewicht. Ik was nog nooit zo efficiënt afgevallen. Bovendien kost het mij sindsdien relatief weinig moeite om op gewicht te blijven."

Wat maakt het Cure4Life programma zo bijzonder?

"Voorheen dacht ik net als velen dat afvallen een kwestie was van calorieën. Weinig eten en zoveel mogelijk calorieën verbranden. Toch is overgewicht een ingewikkelder probleem. Ook in de tijd dat ik weinig at en 6 dagen per week op de loopband stond viel ik weinig af. De stofwisseling is uiteindelijk enorm bepalend voor de mate van overgewicht en deze wordt grotendeels hormonaal aangestuurd. Bepaalde eetgewoonten en moderne voedingsmiddelen, stress, de pil, zwangerschap, menopauze en bepaalde medicijnen kunnen de hormoonhuishouding verstoren en dan ontwikkelt zich een stofwisselingsprobleem. Het Cure4Life programma brengt het lichaam weer in balans en zet de vetverbranding optimaal in gang."



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

Hoe werkt het Cure4Life programma?

"Het programma begint met een zeer uitgebreide intake. Tijdens dit vrijblijvend consult doorlopen we een medische vragenlijst en analyseren we het actuele voedingspatroon. Tevens leggen we de verschillende fasen uit van het programma en verrichten we enkele metingen. Wanneer men beslist het programma te gaan volgen, dan begint de cliënt met de ontgiftingsfase. Vervolgens stelt het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma samen op basis van de vragenlijst, bloed- en urineonderzoek. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties voeding die worden voorgeschreven. Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten van 5 tot 8 kilo per maand, zonder hongergevoel. Tijdens het hele traject krijg je begeleiding van jouw persoonlijke coach."

Hoe vermijden jullie het jojo-effect?

"Na de stabilisatiefase leer je alles over gezonde voeding, en dan met name wat je moet weten om de hormoonhuishouding in balans te houden. Samen met jou coach ga je op zoek naar een haalbare levensstijl waarmee je op gewicht kunt blijven. Een gezond voedingspatroon waarop je natuurlijk wel af en toe uitzonderingen kunt maken. Zo blijft de stofwisseling gezond en kun je het gewicht voor lange tijd behouden."

Voor meer informatie:

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

UITERLIJK

Kaakstandcorrecties

prof.dr. A.G. (Eddy) Becking



Een kaakstandcorrectie is een methode om een afwijkende stand van de onder- en/of bovenkaak met een operatie te corrigeren. Met deze methode wordt een evenwicht nagestreefd tussen de functie van de kaakgewrichten en de kauwspieren, de manier waarop de tanden en kiezen op elkaar passen (voor afbijten en kauwen), de ademhalingsweg en het uiterlijk: het gebit, de lach en het gezicht. In alle gevallen is het nodig om een operatie te combineren met een orthodontische behandeling (vaste beugel).

De beugel die daarbij wordt gebruikt, wordt gedurende de hele behandeling, dus voor, tijdens en na de operatie, gedragen. De beugel zorgt, naast rechte tanden en een mooie lach, voor het op elkaar afstemmen van de twee tandbogen, die tijdens een operatie goed op elkaar gaan passen. Na de operatie blijft de beugel vaak nog een half jaar of langer in de mond om de laatste details orthodontisch in orde te maken.

Voor een optimaal herstel van de beet is soms, na de orthodontie, ook een aanvullende tandheelkundige behandeling noodzakelijk (bijv. nieuwe vullingen, kronen, bruggen, implantaten). De totale orthodontisch-chirurgische behandeling duurt ongeveer twee jaar, maar deze termijn is erg afhankelijk van de uitgebreidheid van de orthodontie.

Wanneer kan een chirurgische kaakcorrectie nodig zijn?

1. Als er sprake is van een afwijkende stand of vorm van boven- en/of onderkaak, een overontwikkeling (te groot) of onderontwikkeling (te klein) van de onder en/of bovenkaak of een uitgesproken asymmetrie. Deze discrepanties zijn vaak drie-dimensionaal (in hoogte, in voor-achterwaartse zin en in de breedte)
2. Als het niet lukt om met een beugelbehandeling alleen een onregelmatige stand van tanden en/of kiezen te corrigeren omdat de tanden en kiezen dan niet of onvoldoende op elkaar kunnen worden aangesloten.
3. Stoornissen bij het afbijten, kauwen, lipsluiting, spraak en slikken die zonder een operatie niet of minder goed kunnen worden opgelost. Soms is er door de afwijkende tand- of kaakstand sprake van overmatige slijtage van

tanden of kiezen.

4. Als er sprake is van een beperkte doorankelijkheid van de ademweg door een groei- of ontwikkelingsstoornis van de kaken, met als gevolg OSA (obstructief slaap-apneu) of excessief snurken. Kaakstandcorrecties worden alleen uitgevoerd als andere, gangbare en eenvoudigere behandelingen geen effect hebben.
5. In gevallen waarin iemand ernstig hinder ondervindt van zijn uiterlijk kan een chirurgische kaakcorrectie uitkomst bieden als het een groei- of ontwikkelingsstoornis van de kaken betreft.

Leeftijd

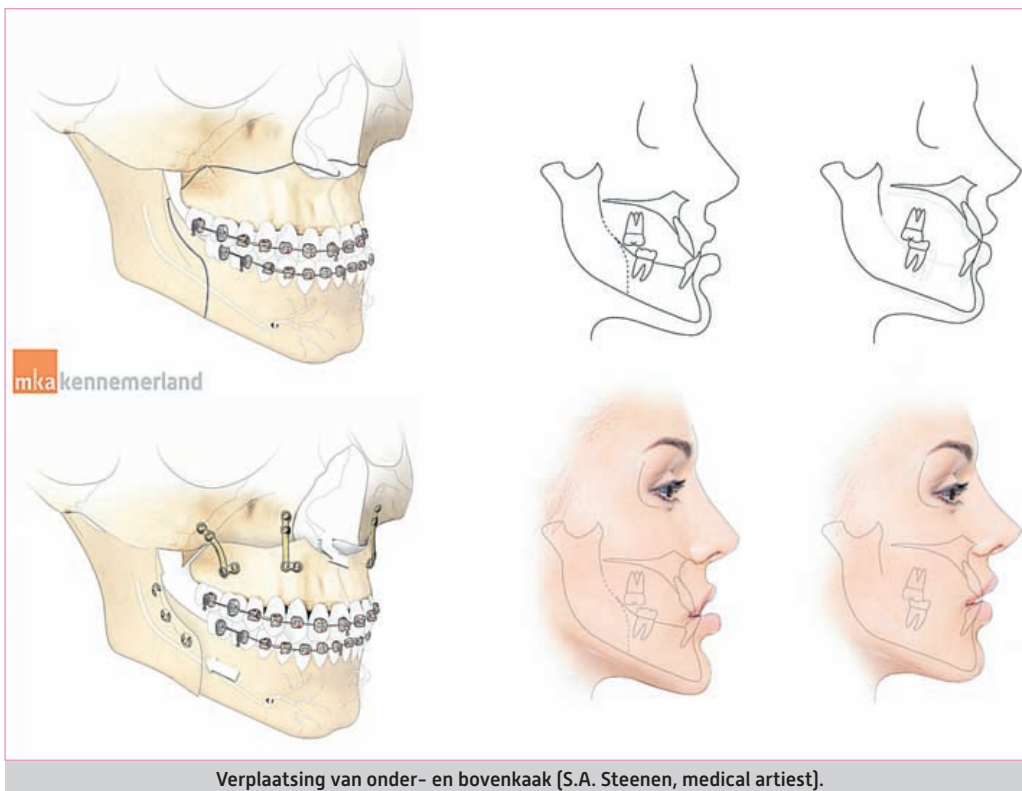
Kaakstandcorrecties worden meestal uitgevoerd bij mensen die volgroeid of bijna volgroeid zijn. Bij uitzondering gebeurt het op jongere leeftijd. De orthodontist en de MKA-chirurg zullen op basis van uw persoonlijke situatie een tijdsplanning maken. Een operatie vindt vrijwel altijd pas plaats nadat een beugel al een tijd gedragen wordt. Dankzij de medische ontwikkelingen is een kaakstandcorrectie niet meer zo belastend, maar eht blijft een operatie in narcose met een kortdurende ziekenhuisopname. De operaties worden tegenwoordig ook vaak uitgevoerd bij oudere patiënten die functiestoornissen hebben of waarbij door verlies van een of enkele tanden of kiezen een tandheelkundig herstel lastig is, zonder voorafgaande (beugel, operatie) maatregelen. Er is geen leeftijdsgrens voor kaakstandcorrecties.

Behandelplan

Na het verzamelen van alle informatie en een vooroverleg van de kaakchirurg met de orthodontist wordt een plan opgesteld. De mogelijkheden (en onmogelijkheden) worden besproken. De voor- en nadelen van de specifieke operaties komen aan de orde, evenals de technische aspecten van een operatie en de mogelijke risico's en complicaties. Met moderne software kan een indruk worden gekregen van de veranderingen in het gebit en de kaakdelen en de wijzigingen die hierdoor in het uiterlijk kunnen worden verwacht.

Uiterlijk

Kaakstandcorrecties kunnen spectaculaire veranderingen in het aangezicht bewerkstelligen, dit hoeft geen doel op zich te zijn, maar kan een gevolg zijn van het op de juiste positie plaatsen van de kaakdelen. Bij sommige patiënten bestaat al een wens tot cosmetische veranderingen van het gezicht. De te verwachten resultaten van een kaakstandcorrectie worden vooraf besproken. Er wordt aandacht besteed



mka kennemerland



Een operatie ter verlenging van de onderkaak.

aan vragen over de mogelijkheid tot bijkomende correcties van andere delen van het aangezicht, bijvoorbeeld de kin, de jukbenen, de neus of de hals.

Bij grotere, al dan niet gewenste, cosmetische veranderingen is het belangrijk vooraf aandacht te schenken aan de belevingsaspecten van het uiterlijk. Het belang van een gewenste cosmetische verandering door een patiënt en de mentale implicaties van een verandering van het uiterlijk zijn voor een chirurg of een orthodontist niet altijd goed in te schatten en de hulp van een psycholoog wordt regelmatig ingeroepen.

De operatie en ziekenhuiszorg

De operaties vinden in narcose plaats met aansluitend 1 of 2 nachten verblijf in het ziekenhuis. Na thuiskomst kan men niet direct aan het werk of naar school, de totale revalidatie duurt 6 weken, maar in die tijd kan men al weer goed functioneren, met een zacht dieet.

Voeding

De kaken moeten onbelast in hun nieuwe stand kunnen vastgroeien. Daarom mag de eerste zes weken na de operatie niet echt gekauwd worden. Het eten moet zacht zijn en bij voorkeur geen of weinig suiker bevatten. Tandpoetsen kan wel gewoon weer.

Soorten operaties

Het type operatie is afhankelijk van de stand van de kaken en de gewenste correctie. In alle gevallen moet daarbij een snede in het bot worden gemaakt voordat de kaak of een deel ervan kan worden verschoven. De operaties gebeuren volledig door het slijmvlies van de mond, zodat geen littekens in de huid ontstaan. De botdelen worden tijdens de operatie vastgezet met titanium plaatjes en schroefjes, welke niet meer hoeven te worden verwijderd.

De MKA-chirurg kan in overleg met de patient kiezen voor verplaatsingen van de onderkaak, de bovenkaak, de kin en de jukbeenderen. Veelal worden combinaties gebruikt.

OVER DE AUTEUR

Prof.dr. A.G. Becking • maatschap MKA-chirurgie Kennemerland Hoofddorp
www.mkachirurgie.nl




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

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

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

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

Onze aandachtsgebieden zijn:

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

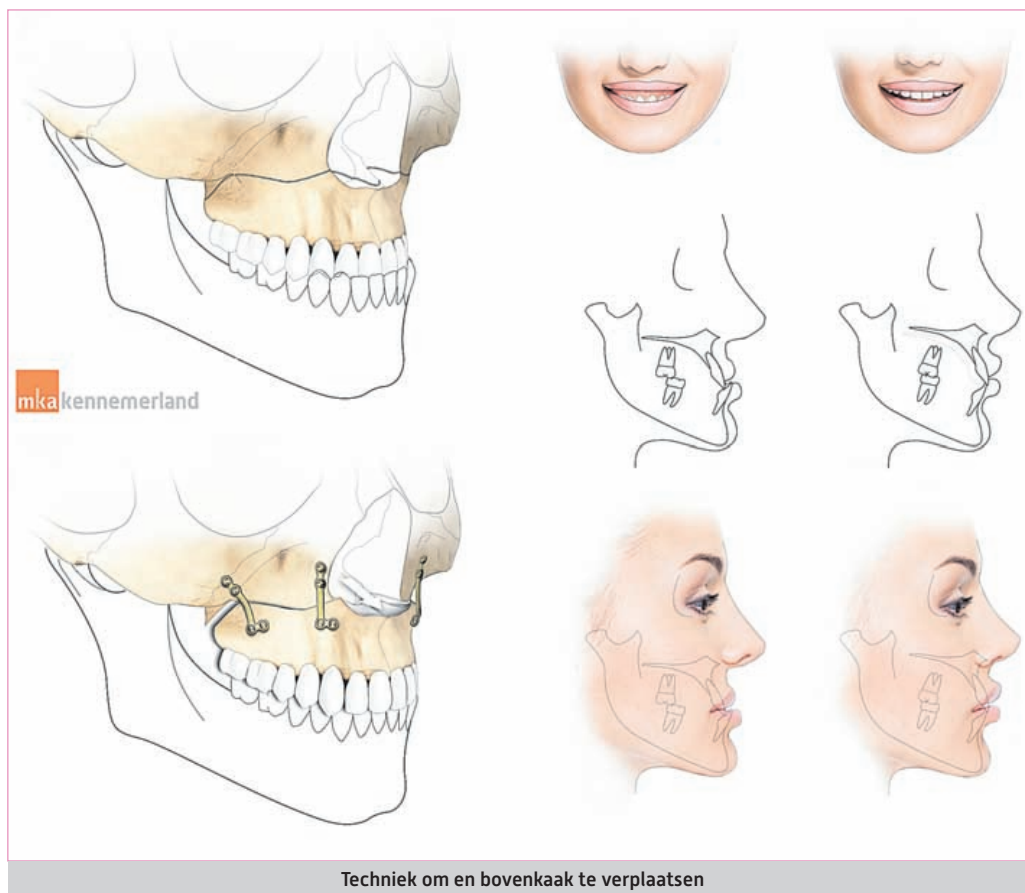
MKA-chirurgen Kennemerland:

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

Rode Kruis ziekenhuis
Spaarne S Gasthuis

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



Techniek om en bovenkaak te verplaatsen

Mail & Win het boek Mooi rood is niet lelijk....



We menstrueren tegenwoordig zo'n vijfhonderd keer per vrouwenleven. Tien keer vaker dan in de Middeleeuwen. Waarom eigenlijk? Voor een succesvolle voorplanting lijkt het geen voorwaarde. Konijnen menstrueren ook niet. Is al dat gemenstrueer wel gezond? Zouden we ook zonder kunnen? En hoe kan het trouwens dat 'het' nog altijd zo'n ongemakkelijk gespreksonderwerp is? Alsof je met je nagels over het schoolbord krast als je erover begint. Wordt het geen tijd voor trots in plaats van schaamte? We weten toch waar het fenomeen voor dient, en hoe het biologisch hoort te werken? Of niet? Want wat is eigenlijk een normale menstruatie? Wanneer is het 'code rood' en moet je wél naar een arts? *Mooi rood is niet lelijk* belicht de tragische, komische en mooie kanten van een onderwerp dat écht meer aandacht verdient.

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

MAIL & WIN een GOODBUGFOOD-pakket t.w.v. € 25,- met heerlijke duurzame gezonde proteïne

Insecten zijn rijk aan o.a. duurzame eiwitten, bevatten veel vitamines (o.a. vitamine A, B2, C en D), mineralen zoals ijzer, zink, magnesium, potasium, calcium en goede vetten. Daarnaast zijn insecten licht verteerbaar en laag in het aantal calorieën.



Win 1 van de drie pakketten met Biologische pannenkoekenmix, Pasta, Sport- Energie-Proteïne repen mét krekemel, een zakje gekruide Green Curry krekels en meelwormen met Lime- en Koriandersmaak. De repen zijn perfect als tussendoortje, ideaal voor, tijdens of na het sporten, gezonde snacks, de proteïne pannenkoek met krekemel en de pasta zijn goed voor je lichaam en de aarde!

Bestellen kan via www.goodbugfood.nl
Meedoen? Ga naar lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

MEDISCH | ZORG

Boekentip: Mooi rood is niet lelijk

Vrouwen menstrueren tegenwoordig zo'n vijfhonderd keer in hun leven. Tien keer vaker dan in de Middeleeuwen. Waarom eigenlijk? Voor een succesvolle voorplanting is het geen voorwaarde. Konijnen, die nogal een reputatie hebben, menstrueren immers ook niet. Wat is het evolutionaire nut? Zouden we ook zonder kunnen en is menstrueren ouderwets? Hoe kan het trouwens dat 'het' nog altijd zo'n ongemakkelijk gespreksonderwerp is? Alsof je met je nagels over het schoolbord krast als je erover begint. We weten toch exact hoe het biologisch werkt of hoort te werken en waar menstruatie voor dient. Of toch niet?

Paula Kragten



Journalist en bladenmaker Paula Kragten verzamelde ruim vijftig jaar informatie over de cultuurhistorie van menstruatie met het idee er nog eens een boek over te maken. Het werd in eerste instantie een online magazine: *Period!*, een *feel-good magazine for menstrual off-days*, met in het begin dagelijks een nieuw bericht. Gewoon om te laten zien hoe veelzijdig het onderwerp eigenlijk is. Het initiatief haalde de internationale pers. Een jaar na de lancering was ook de Engelstalige editie een feit. En nu is er dan ook een boek.

Mooi rood is niet lelijk, dat begin maart bij Splint Media B.V. verschijnt, is een rijk geïllustreerde reis door de menstruatiegiedenis. Een boek dat antwoord geeft op uiteenlopende vragen. Want wat gebruikten vrouwen vroeger eigenlijk? Hebben mannen ook een hormonale cyclus? En loop je echt meer risico om te worden aangevallen door een haai of beer als je ongesteld bent? Uiteraard ontbreekt ook de gezondheidskant van het verhaal niet. *Mooi rood is niet lelijk* legt op een begrijpelijke manier uit hoe de menstruatiecyclus werkt en wat hormonen zoal met je doen.

Er is ook een serieuze boodschap: want hoe kan het dat zoveel vrouwen door blijven lopen met serieuze gezondheidsklachten als hevig bloedverlies (1 op de 5), menstratiepijn (1 op de 2),



PMS (1 op de 4) of een menstruatie die ineens uitblijft? Deze klachten kunnen op een onderliggend medisch probleem wijzen, zoals stolingsstoornissen, gynaecologische kanker, endometriose (1 op de 8) of PCOS (1 op de 10). Wanneer is het code rood en moet je wél naar een arts? De menstruatiecyclus geeft veel informatie over de gezondheid. Een slimme meid is dus op haar cyclus voorbereid. *Mooi rood is niet lelijk* belicht de tragische, komische en mooie kanten van een onderwerp dat echt meer aandacht verdient.

Mooi rood is niet lelijk verschijnt 6 maart bij Splint Media B.V. / 192 pagina's / ISBN 9789082417746 / 22,95, www.splintmedia.nl

MEDISCH | ZORG

Fysiotherapie Work Out: Praktijken en sportschool bundelen krachten



IJMUIDEN - De meest complete sportschool van Velsen wordt nog completer! Deze maand start Fysiotherapie Work Out, een samenwerkingsverband tussen de gelijknamige sportschool, Praktijk voor Fysiotherapie Gerard Schutte, Centrum voor Fysiotherapie Smit en Fysiotherapie de Wit. Daarmee hebben de inwoners van Oud-IJmuiden vanaf nu fysiotherapie in de eigen woonomgeving beschikbaar.

In de succesvolle sportschool zijn onlangs drie behandelkamers voor de fysiotherapeuten gerealiseerd. De nieuwe samenwerking, waartoe vorig jaar de eerste aanzet werd gegeven, biedt veel voordelen voor alle betrokkenen. Gerard Schutte: „We bundelen onze krachten. Alle specialisaties van de drie praktijken zijn daardoor vanaf nu op deze nieuwe locatie beschikbaar. We zullen deze specialisaties vanuit de drie praktijken bij toerbeurt op

deze locatie aanbieden, terwijl er daarnaast ook altijd iemand aanwezig zal zijn voor reguliere fysiotherapie.“ De drie betrokken praktijken voor fysiotherapie zijn stuk voor stuk al jaren in de gemeente Velsen actief. Toch konden zij bepaalde diensten voorheen niet optimaal aanbieden, omdat de geschikte faciliteiten simpelweg niet voorhanden waren. Ook dat verandert nu: „Dankzij de samenwerking met Work Out kunnen we nog meer mogelijkheden bieden,

zoals complete revalidatieprogramma's, door gebruik te maken van de faciliteiten die al aanwezig zijn. Work Out beschikt over goed geoutilleerde apparatuur waarop onze patiënten kunnen gaan oefenen“, licht Gerard Schutte toe. En er is nog een groot voordeel. Veel patiënten willen na een behandelperiode zelfstandig verder trainen. Voorheen moesten ze dan veelal zelf op zoek naar een geschikte sportschool, maar dat hoeft nu niet meer. Ze kunnen, door een abonnement bij Work Out te nemen, op dezelfde vertrouwde locatie gewoon blijven doortraineren. De nieuwe samenwerking gaat al op 27 maart van start, maar op dinsdag 25 april zal Fysiotherapie Work Out officieel worden geopend. Iedereen is op die dag om 16:00 uur van harte welkom in het pand aan de Kanaalstraat 10 te IJmuiden om kennis te komen maken met het team. Er zal uitleg worden gegeven over de verschillende specialisaties en er wordt een rondleiding door de sportschool verzorgd. Aanmelding vooraf is niet nodig. Zie www.workoutvelsen.nl voor informatie over sportschool Work Out, meer informatie over Fysiotherapie Work Out is op www.fysiotherapieworkout.nl te vinden.

FYSIOTHERAPIE WORK OUT



gratis

Bezoek de Yakult fabriek! 'uniek kijkje achter de schermen'

Bij Yakult in Almere laten we je ons productieproces van begin tot eind uitgebreid zien. Van de zogenaamde kraamkamer van de *Lactobacillus casei* Shirota bacterie tot het vullen en doppen van de flesjes wat in een razend tempo gebeurt. Ook vertelt ons enthousiaste team je graag meer over de verschillende producten en onze fascinerende geschiedenis die al in 1935 begon. Natuurlijk kun je genieten van een lekker flesje Yakult en je krijgt na afloop een goedgevulde goodiebag mee!

Aanmelden

De Yakult Tour is gratis (incl. koffie, thee en goodiebag) en duurt circa 1,5 uur.

Reserveren kan via yakult.nl/factorytour

Je bent van harte welkom.

Graag tot ziens bij Yakult!

**Gratis
Yakult Tour**
Kom kijken
en proeven!
Met goodiebag

Yakult

VOEDING

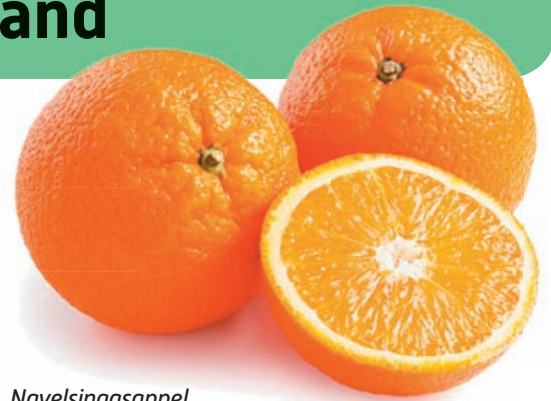
Voeding en fruit van de maand

Mijn naam is Stefan Liefing en ik ben samen met mijn broer mede-eigenaar van groente & fruit Groothandel H. Liefing te Heiloo. Met onze partners en medewerkers draaien we deze "gezonde apotheek". Ons is gevraagd u als lezer van Lijf & Gezondheid maandelijks een suggestie te doen over een groente en een fruitsoort van het seizoen. Het gehele jaar is tegenwoordig het meeste op groente- & fruitgebied verkrijgbaar. We verkeren hier in Nederland dan ook in een luxe positie. Maar als het op smaak aankomt, valt er nog wel wat te winnen. Over smaak valt natuurlijk niet te twisten, ware het niet dat de smaak van seizoensproducten nu eenmaal beter tot zijn recht komt wanneer deze in de tijd genuttigd worden als ze volop aangeboden worden.

Raapstelen is als groente hier een mooi voorbeeld van. Daarom doop ik hierbij de raapstelen tot groente van de maand maart. Deze stelen bestaan uit jonge stelen en bladeren van bepaalde koolsoorten. Raapstelen worden tradi-

tiegetrouw veel aan het begin van het voorjaar gegeten. Menigeen is rondom deze tijd de winterstampotten zat. Tijd voor wat anders, dan is de raapsteel een verfrissende en welkome vervanging hiervoor. Een vroege lentebode op je bord... Overigens leent de raapsteel zich prima voor het maken van een gezonde smoothie. Op internet zijn er talrijke wijzen van het bereiden van raapstelen te vinden.

Als fruit van deze maand hebben we gekozen voor de navelsinaasappelen. Ze zijn nu uitstekend van smaak, pitloos, sappig en gemakkelijk te pellen. Navel- of handsinaasappelen zijn makkelijk te herkennen aan de 'navel'. Deze bloesemaanzet is eigenlijk een aangekweekte, kleinere vrucht die de zaden van een grotere vrucht opneemt. Ze zijn deze maand nog volop verkrijgbaar bij de groentespecialist. De navelsinaasappels worden nu volop geïmporteerd uit de meeste Zuid-Europese landen. Probeer ze eens! Heerlijk en makkelijk als toetje toe of als tussendoortje.



Navelsinaasappel



Raapsteel

MEDISCH | ZORG

De dood huist in de darm

Vandaag heb ik een onsmakelijk verhaal over poep, want in de darm begint alle ellende. Nou ja, meestal dan. De darm is een onderdeel van het CMIS, het common mucosal immune system. De darmen maken dus deel uit van een systeem waarin slijmvliezen de hoofdrol spelen.

Yvonne van Stigt



Andere met slijmvliezen beklede organen zijn de longen, de mond, de maag, de neus, de oren, de baarmoeder en de vagina. Al deze organen zijn als het ware met elkaar verbonden via de slijmvliezen. Als je dingen eet die niet bij je passen veroorzaakt dat een reactie in je darmen, maar mogelijk ook in de andere met slijmvlies bedekte organen. Zo zie je dat een loopneus over kan gaan door anders te gaan eten. Of dat oorpijn kan verbeteren door het toedienen van probiotica. En een hardnekkige astma reageert meestal goed op het weglaten van zuivelproducten. Zelfs huidklachten staan in een rechtstreekse verbinding met de darm. Veel mensen ervaren een grote verbetering van hun psoriasis of eczeem door de voeding aan te passen.

Een van de adviezen die ik op internet vaak voorbij zie komen, is het gebruik van probiotica. Dat zijn bacteriestammen die de gemiddelde mens nodig heeft voor een goed functionerende darm. Zomaar probiotica inzetten lijkt mij niet verstandig. Je weet namelijk niet wat je

doet. Weet jij welke beestjes jij nodig hebt in je darmen? Er zijn een aantal verschillende stammen die veel gebruikt worden, maar er zijn er nog veel meer die je helemaal nergens in probiotica terug vindt.

Ik ben geen voorstander van een standaard kuurtje probiotica zo nu en dan. Als je geen klachten hebt, zou ik niet weten waarom je dat wel zou moeten doen. Als je wel klachten hebt, is het verstandiger om eerst de status van je darmflora in kaart te laten brengen (en dat doe je door middel van een poeponderzoek). Alleen na een antibiotica kuur is het verstandig om de darmflora weer op peil te brengen met een breed werkend probioticum, een product met zoveel mogelijk bacteriestammen. Deze bacteriën kunnen de darmflora weer herstellen, zodat je lichaam minder negatieve effecten van de antibiotica overhoudt.

Huisartsen kijken alleen naar indringers in de darm, maar natuurartsen of orthomoleculaire artsen of therapeuten kunnen in poep veel meer ontdekken. Zij doen dat gelukkig niet zelf, maar sturen een poepmonster op naar een laboratorium. Daar wordt niet alleen bekeken hoe het is met de dierentuin in je buik, maar ook hoe je immuunsysteem functioneert. En laat dat nu net van essentieel belang zijn! Nee, het is geen leuk klusje, even je poep scheppen, maar het levert wel veel informa-



tie op. Zonder poeponderzoek kun overigens al aan je poep aflezen of er iets mis is in de darm aan de geur, kleur en consistentie van de grote boodschap.

Een goede drol ziet eruit alsof je deze in de feestwinkel zou kunnen verkopen. Middenbruin, glanzend van kleur, hij plakt niet aan de pot en laat geen remsporen achter. Een gezonde darmwerking herken je verder aan het feit dat de bolus niet overmatig stinkt, vast is van consistentie en niet blijft drijven in de pot. Als dat bij jou allemaal niet zo werkt én je hebt andere klachten, dan is het tijd om de boel eens te laten checken. Hopelijk voorkom je hiermee dat de uitdrukking: "De dood huist in de darm." werkelijkheid wordt.

OVER DE AUTEUR

Yvonne van Stigt • Master in de klinische Psycho Neuro Immunologie
Houten
www.oergezond.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, GEMALEN, GEBUILD, GEMENGD.

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord,
023 539 1793
www.molendezandhaas.nl
Geopend op donderdag, vrijdag,
zaterdag van 10.00-17.00 uur



Enthera

Praktijk voor energetische therapie

Waarom naar een energetisch therapeut?

Bij deze therapievorm gaat het om het herstellen van de energiebalans, waaronder bijvoorbeeld bij burn-out klachten. Deze klachten zijn vaak te herleiden naar hooggevoeligheid (HSP). Door middel van energetische behandelingen en oefeningen kunnen deze klachten worden gereduceerd en tevens als ondersteuning dienen om eventuele klachten in de toekomst te voorkomen.



Tel: 023-5472473

www.enthera.nl

Santpoort

道 Tao Dao Acupunctuur

- Vermoeidheid
- Hooikoorts
- Slapeloosheid
- Depressie
- Fibromyalgie
- Whiplash

Email: taodao@hotmail.com
Telefoon: 06 - 4285 1717

Praktijk adres Santpoort-Noord:

Flatgebouw Velserhooft, Wulverderlaan 65A
2071 BH Santpoort-Noord
www.acupunctuur-annemarie.nl

Het goede voorbeeld geven

Ik denk dat we allemaal inmiddels wel weten dat het om vele redenen belangrijk is veel groente te eten. ook voor kinderen, juist voor kinderen!

Als je als ouder vaak groente bijv als snack eet, zal dat voor een kind ook normaal worden. maar maak er niet iets heel bijzonders van als het kind groente eet, dan kan dat inzet van een strijd worden. Laat ze kiezen uit twee soorten of geef verschillende groentes aan tafel. Biedt ze eerst rauw aan, sommige kinderen vinden dat lekkerder of als spagettisliertjes met een lekkere saus!



Natuurwinkel
Overveen

Kortom zie groente als basis voor de maaltijd, ook voor u zelf, dan komt het met de kinderen ook wel goed.

Gezonde groet, Anita

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

MEDISCH | ZORG

Een dag uit het leven van de dermatologieverpleegkundige...

Mijn naam is Ilse Groenendaal, ik ben getrouwd en heb twee kinderen. Ik werk drie dagen in de week als gespecialiseerd verpleegkundige op de poli dermatologie binnen het Spaarne Gasthuis op zowel locatie Noord en Zuid. Voor mij een erg leuke en afwisselende baan.



6.00 uur - De wekker loopt af

Mijn dag begint met opstaan, douchen, voor de kinderen zorgen en na het ontbijt ga ik op weg naar het gastoudergezin, gelukkig in onze straat.

7.40 uur - Start werkdag

Als mijn werkdag start op de Poli Huidziekten, heb ik al een frisse fietstocht achter de rug en mijn kinderen naar school gebracht. Ik geniet van mijn kinderen, maar vind het ook een aanvulling in mijn leven om te werken. Ik spreek mijn collega's kort over bijvoorbeeld hun week-

end en dan loop ik mijn spreekuur van die dag door. Als er bijzondere patiënten gepland staan, ga ik ook direct naar de dermatoloog om dat voor te bespreken. Op mijn spreekuur zie ik veel patiënten met huidaandoeningen die chronisch zijn en langdurig klachten geven. Huidaandoeningen zoals: eczeem, psoriasis en acne. Ik geef voorlichting aan mensen die door de artsen zijn doorverwezen naar mijn poli. Voor sommigen is een aandoening nieuw, voor anderen geldt dat zij al jaren bekend zijn met een huidaandoening. Ik geef daarom voorlichting op maat. Patiënten zijn vaak erg blij met de extra uitleg die zij krijgen. We zitten rustig in mijn spreekkamer en hebben wat meer tijd dan op het reguliere spreekuur. Daarnaast hoort ook medicatiebegeleiding tot mijn taken, bijvoorbeeld welke onderhoudszalf het beste past bij een patiënt met eczeem. Tussendoor heb ik even adempauze, maar krijg dan regelmatig al nieuwe patiënten via de artsen aangemeld.

12.00 uur - In de middag

Middagpauze. Na de boterhammen start mijn

volgende werkdeel: begeleiding en inspectie van patiënten die lichtbehandeling krijgen. Meerdere dagen per week behandelen onze dermatologen patiënten voor hun huid met lichtbehandeling. Het is speciaal licht, UVB en soms UVA. Per keer is het belangrijk dat we het effect monitoren en voorkomen dat patiënten bijvoorbeeld verbranden in de cabines. In de ochtend spreek ik de mensen dus een half uur, maar in de middag zie ik vooral mensen die ongeveer tien minuten bij ons zijn, voor hun behandeling.

16.30 uur - Einde werkdag ziekenhuis, en weer 'mamma' zijn

De poli gaat sluiten, de laatste vragen worden nog door mij en mijn collega's bij de artsen afgerond. Ik stap weer op mijn fiets en laat mijn gedachten nog over de dag gaan. Het moment dat ik mijn straat in fiets is het wel weer tijd om te denken over de boodschappen en de bezigheden thuis, want dat blijft ook gewoon doorgaan natuurlijk.

BEWEGEN

Dans

Wanneer je veegt, lapt, stofzuigt of harkt ga je meestal heen en weer. Wanneer je nu in die beweging een beetje swing aanbrengt ontstaat de glimlach, want je danst. Muziek is niet altijd nodig, maar helpt natuurlijk enorm bij het dansen. Ook bij het trainen, waarin heel veel vaste trajecten worden gevolgd, kun je van de lijn afwijken. Recht kan een spiraal worden. Hierdoor ben je zo afgeleid in het maken van dat spiraal, dat je toch net een beetje verdergaat in de vermoeidheid van de spieren.



Lennart Sprenger

Dit is wat wij zo graag hebben als personal trainers. Meer prikkel, meer stabilisatoren en meer plezier. Het draaien kun je bijvoorbeeld toepassen in het optrekken. Is dat nog te zwaar, dan houd je de voeten aan de grond bij het omhooggaan. Linksom rechtsom en voilà de dans is geboren.

Wanneer je de Zwitserse bal als kogellager gebruikt, dan wordt de bal je danspartner. En ritmisch heen en weer springen met achterzwaai-been geeft een enorme stimulans voor de bilspleieren en een plezierige beweging door de ruimte, hier afgebeeld op de trilplaten die als versterker fungeren. Het van trampoline naar



trampoline springen in draai en ritme geeft ook een enorme danssensatie.

Zelfs binnen de yogaoefeningen kun je om het vaste traject manoeuvreren. Stralayoga heeft zich hierin gespecialiseerd. Kortom, oneindige mogelijkheden.

In heel veel bewegingen zit al dans. Kijk naar een achterelkaar afgewisselde fore- en backhand bij tennis; prachtig. Zwem vier slagen schoolslag en vier slagen borstcrawl; heerlijk. Huppel, galoppeer en ga; verlichtend. Fiets eens in de zigzag, wissel zitten en staan en ga van links naar rechts als een professionele klimmer; deze slalom swingt. Deze dansjes worden vaak binnen het spinnen beoefend. Of Wedel al skiënd, schaatsend, skatend of scharend als een voetballer, wauw wat is bewegen toch mooi. Balbeheersing in welke sport dan ook is voor mij ballet. Wil je meer leren over hoe je meer dansend kunt bewegen, ga dan eens gezellig langs bij PT RAAK, dan praten we over de mogelijkheden.



OVER DE AUTEUR

Lennart Sprenger • Personal trainer bij PT Raak Heemstede www.ptpraak.nl



Mail & Win een maand GRATIS Personal Training Wanneer gaan wij eraan beginnen? UNIEKE KANS!

Wij mogen onze lezers blij maken :-)
Deze maand verloten we tien keer een maand GRATIS Personal Training bij PT Raak Personal Training.

'Korte krachttraining methode bij Raak' Altijd in topvorm met bewezen innovatieve methode. Lekker fit voor het komende zomer buitenseizoen ...

Meedoen?

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



Wat is een peesverkalking in de schouder ?

Frank Gutteling
Fysiotherapeut



Bij een peesverkalking gaat het om afzetting van calciumkristallen in een van de pezen van de schouder. Deze pezen maken onderdeel uit van de Rotator Cuff van de schouderkop. De Cuff is verantwoordelijk voor alle bewegingen die de arm maakt. Deze verkalkingen ontstaan soms door een ongeval en/of na overbelasting, maar ook door algemene slijtage door veroudering. Men denkt dat ze ontstaan in een zone van verminderde bloeddorstrooming waarbij bepaalde cellen worden aangespoord tot het aanzetten van "calciumproppen". Dit kan leiden tot beperking in de schouderbeweging.

Wat is de beste behandeling ?

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk, zoals in eerste instantie rust en bestrijding van de symptomen van de ontsteking met zachte pijnstillers of ontstekingsremmers. In ernstige gevallen worden ook zwaardere pijnstillers, zoals cortisone-injecties, gebruikt. Daarnaast wordt steeds vaker gebruikt gemaakt van Shockwave Therapie. Krachtige schokgolven worden door de machine met een compressor opgewekt om die te "schieten" op het getroffen gebied. De schok - ook wel drukgolven - doen de kalkafzettingen afbreken en vergruizen. Na een serie behandelingen (5-10 afhankelijk van de grootte van verkalking) wordt de pijn verlicht en versnelt het genezingsproces.

Naast het "vergruizen" van verkalkingen rond de schouderpezen, werkt Shockwave Thera-

pie ook zeer goed bij langdurige peesontstekingen (Tendinosen) van de schouder. Er wordt dan een andere frequentie gehanteerd. Voorts is het ook van belang dat de schouder "cuff"spieren weer worden opgetraind wanneer langdurig de schouder / arm is ontzien. Het is aan te bevelen om bij langdurig bestaande schouderklachten, waaraan al van alles is gedaan, eerst een aanvullend echo-onderzoek te laten verrichten, alvorens tot Shockwave wordt overgegaan. De eventuele verkalkingen kunnen dan in beeld worden gebracht, waardoor lokaliseren van het Shockwave-gebied makkelijker is. Dit aanvullende onderzoek kunt u in een ziekenhuis laten doen, maar ook via onze collega's bij Care Worx in Velsen-Zuid. Wij werken al jaren samen op het gebied van echo en Shockwave. Ervaren echografisten combineren wij met ervaren Shockwave therapeuten.

Heeft u na het lezen van dit artikel nog vragen, dan kunt u bellen of mailen naar onze praktijk in Driehuis.

Fysiotherapie Driehuis
Schaepmanlaan 10
1985 HJ Driehuis
tel: 0255-516367
mail: info@fysiodriehuis.nl
www.fysiodriehuis.nl



WEEK VAN
ZORG EN
WELZIJN

Maak kennis met kunde

Kom eens kijken bij de huidarts!

De samenwerkende huidartsen en spataderspecialisten van Centrum Oosterwal en Noordwest Ziekenhuisgroep doen mee aan de Week van Zorg en Welzijn. Benieuwd hoe het er bij ons aan toe gaat? Kom dan op zaterdag 18 maart 2017 een kijkje nemen op één van onderstaande locaties!

Zaterdag 18 maart open dag van de huidartsen in Noord-Holland Noord



NW Noordwest
Ziekenhuisgroep

■ Noordwest Ziekenhuisgroep
locatie Den Helder
Huisduinerweg 3, Den Helder
Openingstijden van 11.00 - 15.00 uur

■ Noordwest Ziekenhuisgroep
locatie Alkmaar
Wilhelminalaan 12, Alkmaar
Openingstijden van 11.00 - 15.00 uur

**centrum
oosterwal**
medisch specialisten

■ Centrum Oosterwal
locatie Alkmaar
Comeniusstraat 3, Alkmaar
Openingstijden van 10.00 - 13.00 uur

■ Centrum Oosterwal
locatie Heerhugowaard
Stationsplein 49, Heerhugowaard
Openingstijden van 10.00 - 13.00 uur

Kijk voor meer informatie over het programma op www.nwz.nl en www.centrum-oosterwal.nl

Mitochondriale disfunctie: veroudering en ziekte

Frank Jonkers



Disfunctie van de cel mitochondriën speelt een belangrijke rol bij celveroudering en ziekte en vormt de basis van de meeste ziektebeelden vandaag de dag in onze moderne samenleving.

Krachtcentrales van iedere cel

De mitochondriën hebben belangrijke taken. Het zijn de krachtcentrales van iedere cel die energie produceren. Naast energieleverancier hebben mitochondriën nog meer belangrijke taken zoals het regelen van apoptose, de zogenaamde "geprogrammeerde celdood" bij het disfunctioneren van cellen.

Basis van "moderne" ziektebeelden

Het defect raken zorgt voor afname van de energieproductie (ATP-productie), en toename van beschadiging van de nog in tact zijnde mitochondriën. Gevolg hiervan is versnelde celveroudering en het ontstaan van vele "westerse ziektebeelden" zoals bijvoorbeeld: Chronisch vermoeidheidssyndroom, diabetes, overgewicht, alzheimer, dementie, Parkinson, kanker, hart- en vaatziekten, auto-immuun-

ziekten, onvruchtbaarheid, neuropatische pijn, psychiatrische aandoeningen, fibromyalgie.

Defect door vergiftiging

De mitochondriën raken defect door een overschot aan vrije radicalen zoals toxines vanuit onze vervuilde omgeving. Denk aan zware metalen zoals kwik, lood, cadmium, Pcb's, pesticiden, fijnstof uit de lucht (hoge concentratie in de IJmond!) en dieselmotoren. Maar ook medicijnen waaronder pijnstillers, ontstekingsremmers, antibiotica, antidepressiva, statines (cholesterolverlagers), cytostatica (middelen die ingezet worden bij kanker), anti-epileptica, barbituraten (gebruikt voor slaapproblemen en epilepsie). Ook straling, onjuiste voeding, toxines en ontstekingen vanuit de darmen en psychische stress spelen een grote rol.

Chronische tekort aan essentiële voedingsstoffen

Naast een overdaad aan giftige stoffen vanuit onze omgeving is het anderzijds het chronisch tekort aan belangrijke voedingsstoffen om een goede werking van de mitochondriën te kunnen garanderen en hen te beschermen tegen deze omgevingsfactoren. Een mythe "dat als je maar eet volgens de schijf van vijf" is al lang achterhaald. Die vlieger zou 50 jaar geleden wellicht

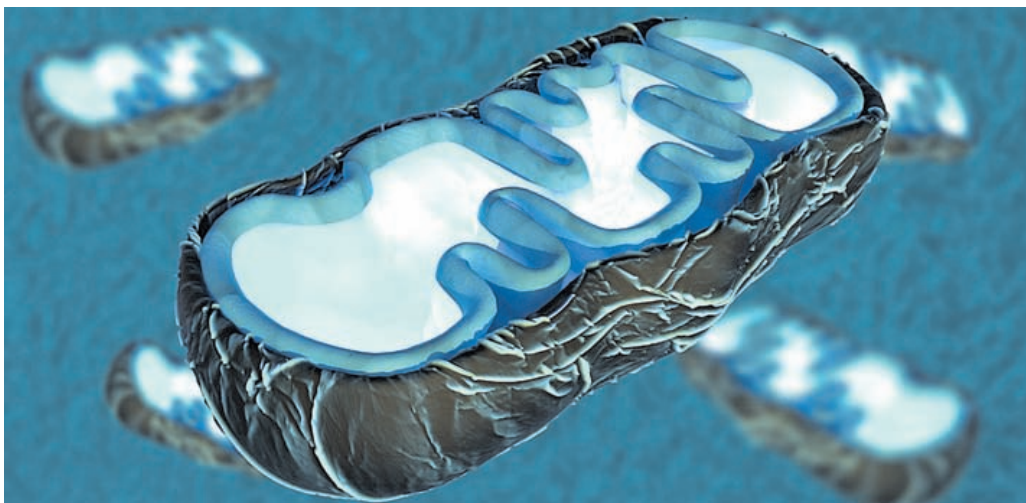
nog opgaan. Zo hebben cellen belangrijke voedingsstoffen nodig om te kunnen ontgiften en om zich te kunnen beschermen. Enkele voorbeelden zijn: Q10, Carnitine, Vitamines B 1 t/m 12, C, D3 Foliumzuur, zink, magnesium, ijzer, koper, mangaan, cysteïne, liponzuur en nog veel meer andere voedingsstoffen zoals Omega 3 vetzuren in de vorm van visolie en plantenextracten. Denk hierbij aan zwarte komijn, oregano, quercetine, boswellia, curcumine, egcg (groene thee), gember. Deze hebben we vandaag de dag, gezien onze omgeving in grote hoeveelheden nodig maar komen steeds minder voor in onze voeding. Daarnaast speelt onze darm hierbij een immens belangrijke rol. Immers is de status van de darm allesbepalend of voedingsstoffen ook juist worden opgenomen.

Tot slot

Filosofisch bekeken is het vreemd dat we vandaag de dag voedingssupplementen nodig hebben om fit en vitaal te blijven in een door de mens zelf vervuilde omgeving. Positief bekeken is het natuurlijk geweldig dat je zelf heel veel invloed kunt uitoefenen op je gezondheid door het gebruiken van de juiste, op uw persoon, afgestemde voedingssupplementen.

Ik wens u veel moois en wijsheid bij het maken van de juiste keuzes, maar bovenal een hele goede gezondheid!

Bronnen: vakliteratuur, www.pubmed.gov, "Kerngezond - Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes" www.kerngezond-boek.nl



OVER DE AUTEUR

Frank Jonkers • BodySwitch - Praktijken voor integrale geneeskunde
Integraal behandelaar, medisch onderzoeker en auteur van o.a. "Kerngezond - Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes".
Heemskerk
www.bodyswitch.nl

ecmarkt.nl
happy healthy life

Boodschappen doen is tegenwoordig geen kwestie meer van overvolle winkels op zaterdag, lege schappen aan het eind van de dag of drukke rijen bij de kassa. Online boodschappen doen is makkelijker dan ooit en het productaanbod wordt steeds beter.

Zo hebben we sinds kort Ecomarkt.nl ontdekt. Een online supermarkt met een heel groot verantwoord, gezond en biologisch aanbod. Ideaal voor wie geen biowinkel om de hoek heeft! Ecomarkt voert meer dan 7000 biologische producten en je kunt er dus met gemak al je boodschappen doen.

Als Lijf & gezondheid-lezer krijg je nu 10% korting op je bestelling! Hoe? Vul de code LEKKER in tijdens het bestelproces en geniet van deze heerlijke korting!



Finesse Bodyline Clinic: al 10 jaar voorgoed van uw vetrolletjes af!

Finesse Bodyline Clinic voert al 10 jaar behandelingen uit met de UltraShape. Dit is een medische behandeling waarbij vetcellen vergruisd worden. Finesse Bodyline Clinic werkt al 10 jaar met de UltraShape omdat deze doet wat het belooft: het veilig en blijvend verwijderen van die hardnekkige vetrolletjes zonder operatie!



Finesse Bodyline Clinic is wereldwijd toonaangevend op het gebied van het vergruisen van vetcellen. Vele buitenlandse artsen hebben de kliniek al bezocht en zijn enthousiast over de resultaten.

De Ultrashape is de beste definitieve oplossing voor het plaat-

selijk verwijderen van vetcellen, zonder snijden en narcose.

De UltraShape gebruikt ultrageluid om vetcellen te vergruisen. Dat is veilig en het resultaat is blijvend.

Het lichaam voert daarna de vergruisde vetcellen via natuurlijke weg af. Er is daarom geen herstelperiode nodig. Na twee weken is het resultaat zichtbaar.

UltraShape is dé ideale methode tegen hardnekkige vetrolletjes die ondanks lijnen en sporten niet verdwijnen.

UltiMed® Contour

In samenwerking met UltraShape heeft Finesse Bodyline Clinic de UltiMed® Contour behandeling ontwikkeld.

UltiMed® Contour omvat de behandeling van het totale proces vanaf het ontstaan van ongewenst vet tot het veilig, volledig en voorgoed verwijderen van vetcellen.

UltiMed® Contour zorgt dat hardnekkige vetrolletjes die met lijnen of sporten niet weggaan, definitief verdwijnen. Daarnaast voorkomt UltiMed® Contour dat er weer nieuwe vetopslag ontstaat.



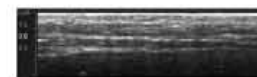
Finesse Bodyline Clinic is uniek in Nederland. In de afgelopen jaren hebben mensen uit het hele land de kliniek bezocht. Ook mensen uit omliggende landen: België, Duitsland, maar ook Schotland, Oostenrijk en Portugal hebben behandelingen in het Woerdense centrum ondergaan.

Finesse Bodyline Clinic onderscheidt zich door gebruik te maken van apparaten die zijn voorzien van het MDD certificaat (Medical Device Directive). Dit betekent dat de apparatuur goedgekeurd is voor medische toepassing in Europa. De behandelingen mogen daarom alleen door gespecialiseerde verpleegkundigen worden uitgevoerd.

Facelift zonder operatie
Ook de Ultherapie, waarmee we facelifts uitvoeren, werkt met geluidsgolven. De huid zet het oude collageen om in nieuw collageen. Hierdoor verbetert de elasticiteit van de huid, wordt hij gladder en steviger.



De Ultherapie werkt met geluidsgolven onder controle van echo.



Meer informatie:
0348-409199

Bel
nu

Finesse 10 jaar
Sinds 2007

Bodyline Clinic bv

VEILIG • BLIJVEND • VERJONGEND

Pommolenlaan 19-A
3447 GK Woerden
0348-409199

info@finessebodylineclinic.nl - www.finessebodylineclinic.nl

ADVERTEERDERSINDEX

ACUPUNCTUUR

Verstoorde energieën in het lichaam, die klachten kunnen veroorzaken?
www.acupunctuur-annemarie.nl

AUDICIEN

Levering van en service aan al uw hoorhulpmiddelen!
www.uwaudicienaanhuus.nl

BAKKERSWAREN

Uitgebreid assortiment op het gebied van bio- of ecologische graan, meel- en bakkerswaren.
www.molendezandhaas.nl

CBD OLIE

Waar moet u aan denken bij olie met cannabidiol?
www.biovoorjou.nl

DERMATOLOGIE

Cosmetische zorg, dermatologie en flebologie.
www.centrumoosterwal.nl

ENERGETISCHE THERAPIE

Verbinding naar een lichamelijk en psychisch evenwichtiger mens.
www.enthera.nl

FYSIOTHERAPEUTISCH CENTRUM

Zoekt u een revalidatieprogramma bij een nieuwe knie of sportblessure en bij depressie of burn-out?
www.workoutvelsen.nl

GEZONDE DARM

Een verrassende zuiveldrink met min. 6,5 miljard Lactobacillus casei Shirota bacteriën.
www.yakult.nl

LEKKER SLAPEN

Complete slaapkamerinrichting, bedden, vloeren en meer...
www.bedweters.nl

LOOPFIETSEN

Een nieuwe rage! Lopend fietsen.
www.dekennemerloopfietsen.nl

MOND-, KAAK- EN AANGEZICHTCHIRURGIE

Kaak afwijkingen, herstel van trauma aan het aangezicht, cosmetische aangezichts chirurgie etc.
www.pipabec.nl

Bloemingdael Plastische Chirurgie

Borstvergroting, ooglidcorrectie, facelift, neuscorrectie etc.
www.bloemingdael.nl

OVERGEWICHT & AFVALLEN

Afslankkliniek met persoonlijke begeleiding door gewichtsconsulent en ervaringsdeskundige.
www.cure4life-haarlem.nl

SCHIMMELNAGELS

Behandeling en maskering van kalknagels.
www.nailner.nl

SCHOENSTERILISATOR

Definitief verlost van voetschimmel en stinkende sportschoenen!
www.cleanengreen.nl

SHOCKWAVE THERAPIE

Bij aanhoudende pijnklachten binnen enkele weken verbetering of pijnvrij zijn?
www.fysiodriehuis.nl

TANDPROTHESE

Expert voor het aanmeten en vervaardigen van protheses.
www.ont.nl

VERJONGING

Liposuctie of ooglift zonder operatie?
www.finessebodylineclinic.nl

DE BEDWETERS BED, FLOOR EN MORE

PVC vloeren



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

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



LEGAANBIEDING: LAMINAAT INCLUSIEF ONDERVLOER EN PLINTEN

van 34,95 voor **19,95** per m²

Compleet met leggen van het laminaat!

WIJ HEBBEN DE VOLGENDE MERKEN:

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



New York uitrijdbaar comfort ledikant

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

Van 1399,- Nú **979,-**



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

Senioren comfort ledikant Hamilton 120x200 cm

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

Afmeting 90x200
van 899,- voor 499,-

van 1299,-

Nu met 42% korting (=549,-)

Incl. elektrische bodem en matras 120x200!!!

Nú **795,-**



DE BEDWETERS VELSEN
UW TEMPUR DEALER



De Bedweters Velsen-Noord

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

De Bedweters Alkmaar

Vondelstraat 53 • Alkmaar
info@debedweters.nl

De Bedweters Den Helder

Burgemeester Ritmeesterweg 15 • Den Helder
info@debedweters.nl

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

P Parkeren GRATIS!

Kijk voor meer aanbiedingen op www.debedweters.nl