



www.lijfengezondheid.nl

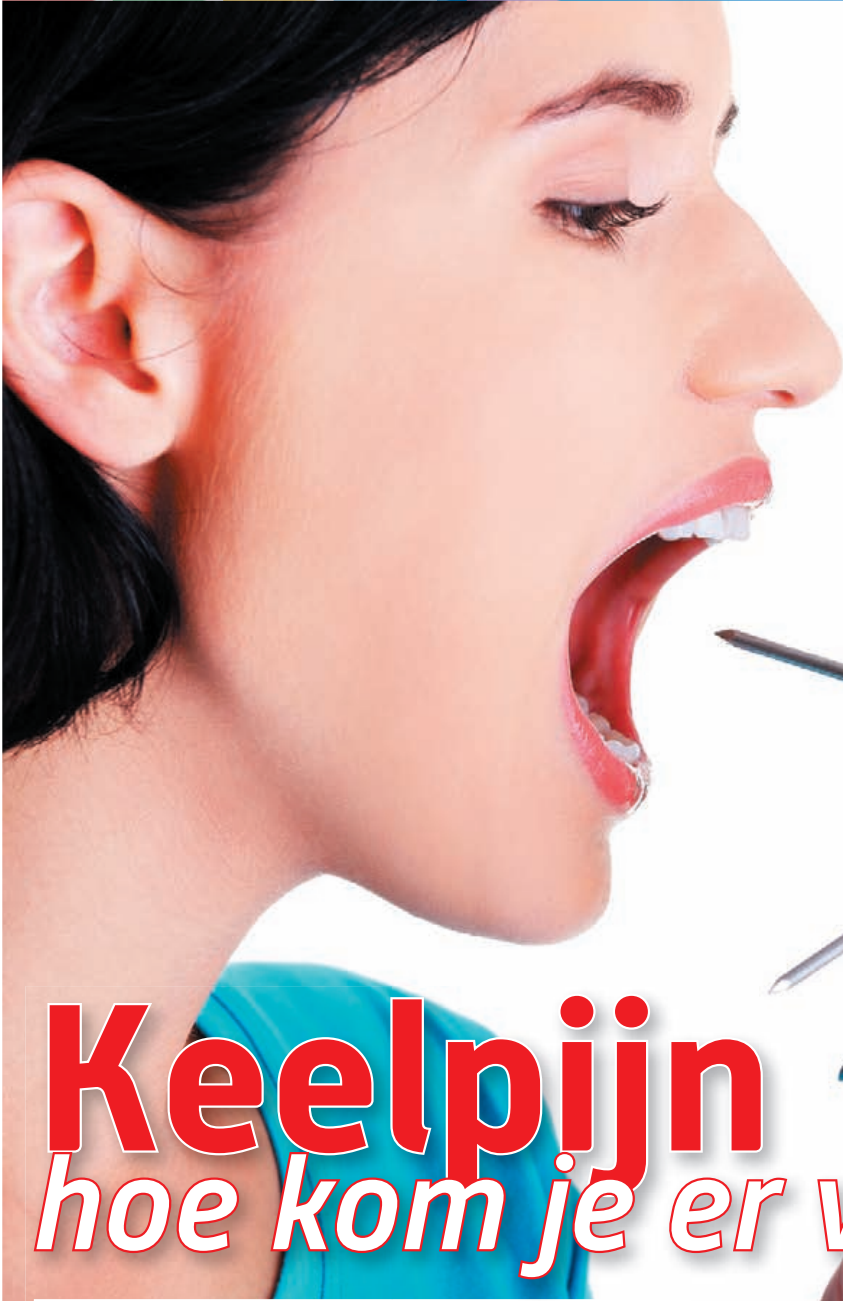
Lijf & gezondheid

Lees je fit!



Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

april 2016



BURN-out



Keelpijn

hoe kom je er vanaf?

Puberteit,
zwangerschap,
overgang...



Kosten kankermedicijnen
veel te hoog

SPIRITUALITEIT
ZWEVERIG?



VOORWOORD



Ons geld én ons leven?

Regelmatig nemen we kennis van informatie dat niet bevordelijk is voor onze gezondheid of ons tegen beter weten in wordt aangedaan. Of het nu op tv is besproken, in de kranten heeft gestaan of over het internet is gevlogen; geld en macht bepaalt regelmatig wat goed voor je is.

Dan heb ik het niet alleen over de reeds veel besproken verstrekkende macht van de farmaceutische industrie, die overigens ook veel mogelijk maakt door sponsoring en onderzoek. Er zou meer tijd en geld gestoken moeten worden in de oorzaak van klachten in plaats van het heel snel voorschrijven van een pilletje. Gelukkig lees je meer en meer over de oorzaken van ziektes die ontstaan door ons foute leefpatroon of ongezond gemaakt voedsel met ziektes als Crohn, darmkanker en huidafwijkingen tot gevolg.

Het maakt tegenwoordig bijna niet meer uit wat je eet, er zit sowieso teveel suiker in en anders wel een berg hormonen of de verkeerde vetten. Eet dat allemaal een aantal jaren en je bent vroeg of laat aan de beurt. Het is niet meer bij te houden hoe vaak inmiddels al bewezen is dat een goed voedingsadvies wonderen verricht. En dat pillen en zalfjes vaak tijdelijk nodig zijn, maar de oorzaak over het algemeen niet weghalen.

Ondanks dat er meer 'uitlekt' over misstanden, ondanks dat we steeds wijzer worden en onszelf beter informeren, we steeds mondiger worden en vragen om genezing in plaats van symptoombestrijding, zijn er zoveel mensen chronisch ziek. Nog nooit is er zoveel nepvoedsel door de mens gegeten als nu en gezond eten is nog nooit zo duur geweest.

Hoe gaan we dit oplossen?

Kijk ook eens op www.oersterk.nu en lees het blog over de nieuwe schijf van vijf die ons voorgeschoteld wordt als een wetenschappelijk goed onderbouwd onafhankelijk advies. Vervolgens ziet u één van die professoren een lekkere frikandel wegwerken. De man schrijft ook voor het Kenniscentrum Suiker & Voeding, een geheel voor de Suikerunie gefinancierde lobbyorganisatie en verleent diensten aan het Kenniscentrum Bier. Weet u het nog?

Wat willen degenen die alles voor ons bepalen nou eigenlijk, ons geld én ons leven?

Frits Raadsheer

Lees je fit!



COLUMN

Zomertijd, hart en bioritme

Pas geleden zijn we weer de zomertijd ingegegaan. Meer dan 1,5 miljard mannen en vrouwen worden opnieuw blootgesteld aan de veranderingen die betrokken zijn bij de zomertijd. Ieder jaar veroorzaken de manipulaties met de wijzers van de klok - in de lente een uur vooruit, in de herfst een uur achteruit - ongerief en ongemak, emotioneel en fysiek. In ons lichaam tikken tientallen klokken, een organische horlogerie die het ritme bepaalt in ons gestel. Deze klokken geven ons leven ritme en ze zijn niet zo gemakkelijk op een andere tijd te zetten als de klokken die we voor de zomertijd instellen. Ademhaling, bloeddruk, hartslag, hormoonafgifte, celdeling, slaap, stofwisseling, temperatuur - al deze processen hebben hun eigen cyclus en bij sommige van deze biologische klokken duurt het wel een week voordat ze terug zijn in de cadans van de maatschappelijke tijd. Ergens halverwege de snelste en traagste cycli tikt de enige klok die we kunnen horen en voelen: het hart; een krachtig pompende spier waarvan het spannen en ontspannen gedirigeerd wordt door een zorgvuldig afgestelde verzameling chronometers. Inzicht in het ritme van deze natuurlijke klokken maakt het mogelijk pacemakers te ontwerpen; impulsgenerators die met prikkelstroompjes de maat slaan in een ontregeld hart. Zelf is het hart onderworpen aan diverse cycli. Dagelijks zo'n half uur voor we

opstaan gaat de bloeddruk omhoog en klontert het bloed makkelijker samen. De bloedvaten van het hart passen zich daar met enige vertraging aan, wat kan resulteren in minder bloedtoevoer en (bij sommige hartpatiënten) pijn op de borst ofwel angina pectoris. De kans op een hartaanval is tussen acht en tien 's morgens twee keer zo groot als in de namiddag of avond. Hartaanvallen hebben ook een afgetekende jaarpiek in januari en februari. De consequenties van de zomertijd voor het hart zijn niet altijd even gunstig. Uit onderzoek blijkt dat in de eerste drie dagen na het overgaan naar zomertijd significant meer hartinfarcten voorkomen dan normaal (toename van 5%). Bij het overgaan naar de wintertijd komen op maandag (een dag na het verzetten van de klok) significant minder hartinfarcten voor (afname van 4%). Het betreft hier uiteraard de meest kwetsbaren met een al verhoogd risico op hart- en vaatziekten en het risico is te vergelijken met de kans op een infarct bij het kijken naar een spannende voetbalwedstrijd. Als ik u was zou ik er omwille van uw gezondheid maar niet wakker van gaan liggen.

www.heartlife.nl

Dr. Janneke Wittekoek
Cardioloog



VOEDING

Verlicht hooikoortsklachten, verminder biogene aminen

Wil je minder hoestend en proestend het voorjaar doorkomen? Dan kun je in je voeding rekening houden met de hoeveelheid biogene aminen die je eet of drinkt. Biogene aminen kunnen voor heftige overgevoelighedsreacties zorgen en zelfs een negatief effect hebben op ons gedrag, vooral als je systeem (over)gevoelig of uit balans is.

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Histamine, de bekendste biogene amine

Biogene aminen zijn verbindingen in de voeding die gemaakt worden uit aminozuren; de bouwstenen van eiwitten. Tyramine, (nor)adrenaline, dopamine en serotonine zijn bekende biogene aminen. Minder bekende zijn fenylethylamine, putrescine, tryptamine, salicylaten, benzoaten, cadaverine, spermine en spermidine. De bekendste biogene amine is histamine. Deze stof maakt je lichaam zelf aan en speelt een grote rol bij allergische reacties. In de natuur ontstaan biogene aminen bij de afbraak van bepaalde eiwitten. Biogene aminen vind je in vele voedingsmiddelen en worden gevormd door de verwerking, rijping, fermentatie, gisting en opslag (bederf) van deze voedingsmiddelen. Vis (uit blik), noten, kruiden en specerijen, nachtschaden (paprika, tomaten, pepers, aubergine, aardappelen én tabak), zuurkool, kippenei-eiwit, cacao, alcohol, chocolade en oude kaas of schimmelkaas zijn rijk aan biogene aminen of histamine vrij makers.

Biogene aminen zijn betrokken bij lichaamsprocessen zoals de spijsvertering, bloedsomloop en ademhaling en kunnen daar dus negatieve reacties geven.

(Pseudo) allergische reacties door onvoldoende afbraak

Een gezond functionerend lichaam kan zelf de verbindingen van de biogene aminen afbreken of verwerken. In de darmen zit een afbraaksysteem en in de lever wordt bijvoorbeeld histamine verwerkt door de methylering. Dit is één van de zes fabrieken in de lever waarin 'afval' wordt verwerkt. Is je systeem gezond en werken het afbraaksysteem in je darmen en de fabrieken in je lever optimaal, dan vormen biogene aminen normaal gesproken geen risico voor het lichaam.

Maar werken deze afbraak- of verwerkingsystemen onvoldoende of is het lichaam uitgeput en is er een overschot aan biogene aminen, dan kunnen er allerlei klachten ontstaan die lijken op allergische reacties. In tegenstelling tot klassieke allergische reacties, speelt het immuunsysteem bij biogene aminen geen actieve rol. Daarom wordt een reactie op biogene aminen ook wel een pseudo allergische reactie (PAR) genoemd.

Slijmvliezen in vuur en vlam

Bij een hooikoortsaanval raken de slijmvliezen geïrriteerd. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan biogene aminen, en dan vooral aan histamine, kunnen er nog eens een schepje bovenop doen waardoor de slijmvliezen 'in vuur en vlam' komen te staan. Ze geven dan ontstekingen op de slijmvliezen in de keel, neus, oren, maag, darmen, longen en huid.

Dit kan zich weer uiten in hooikoorts klachten zoals: niesaanvallen, volle holtes, loop- of juist verstopte neuzen en tranende, brandende en jeukende ogen. Maar ook in hoofdpijn, benauwdheid, huiduitslag (eczeem), bronchitis, buikpijn, zwellingen, roodheid en zelfs gedragsveranderingen.

Beperk de grootste triggers

Om hooikoortsklachten te verminderen, kun je tijdelijk, ongeveer zes tot acht weken, biogene aminen zo veel mogelijk vermijden. Let dan vooral op de grootste triggers zoals kruiden en specerijen, een overmaat aan eiwitten en suikers in de voeding en kant- en klaar producten. Koffie, alcohol, cola, zwarte thee, diverse kruidenthees, chocola en drop zijn ook grote triggers. Daarnaast is het belangrijk om rekening te houden met je constitutie, gezonde voeding te eten en voldoende vocht te drinken.

Hooikoortsklachten breder aanpakken

Wil je de kern van je hooikoortsklachten aanpakken, dan is het handig om naast het verminderen van biogene aminen ook andere zaken aan te pakken. Volg bijvoorbeeld leefstijladviezen die bij jouw constitutie passen, hanteer een goed dag- en nachtritme, stop met roken, zorg voor ontspanning en beweeg voldoende. Let daarnaast op je medicijn-, supplement- en cosmeticagebruik en andere belastende omgevingsfactoren. Door de grootste triggers tijdelijk weg te laten, komen slijmvliezen tot rust; ze worden immers niet constant geprikkeld. Wel is het belangrijk om tussentijds de slijmvliezen te voeden, zodat als je weer wat biogene aminen rijke voedingsmiddelen gaat introduceren, je klachten voorkomt.

Door middel van bloed- en ontlasting onderzoek kun je de kwaliteit van je lever en slijmvliezen ontdekken. Je begint dan eerst met een vrij sober eetpatroon. In de loop van de tijd worden bepaalde systemen onderzocht en gevoed en kun je verschillende voedingsmiddelen weer introduceren. Neem gerust contact met me op om samen naar een voedingsadvies op maat te werken, zodat je met een fris hoofd de lente doorkomt.

www.combivitaal.nl



MEDISCH | ZORG

Hormoon blijkt neiging tot snoepen te verminderen

Wetenschappers aan de universiteit van Iowa hebben ontdekt dat het hormoon FGF21 van invloed is op de hoeveelheid suikers die we innemen. Wanneer er voldoende van dit hormoon in het lichaam is, snoepen we minder, zo luidt hun conclusie. Het onderzoek wordt voortgezet, in de hoop uiteindelijk een soort medicijn te kunnen ontwikkelen dat aan fervente snoepers een oplossing moet bieden.

Lucas BonDurant en Matthew Potthoff zijn de onderzoekers die hun eerste bevindingen onlangs hebben gepresenteerd. Het betreffende hormoon wordt geproduceerd door de lever als reactie op een te hoge hoeveelheid koolhydraten in het lichaam. Het hormoon komt in de bloedbaan terecht en zorgt er kennelijk voor dat de hersenen worden geïnformeerd dat het tijd is om te stoppen met de inname van suikers.

Er werd getest met muizen, die de keuze kregen uit twee verschillende maaltijden. De ene maaltijd was op basis van het reguliere dieet, de andere maaltijd bevatte aanmerkelijk meer suikers. Weliswaar stopten de muizen, nadat ze met het hormoon waren geïnjecteerd, niet helemaal met het eten van suikerrijk voedsel,

maar de hoeveelheid suikers die ze aten lag zeven keer lager dan gewoonlijk. Wat verder opviel, is dat de verminderde suikeropname niet evenredig daalde bij alle suikersoorten. Er waren verschillen te zien tussen bijvoorbeeld sucrose, fructose en glucose. Het hormoon blijkt verder geen invloed te hebben op de inname van complexe koolhydraten.

Om nog beter te kunnen vaststellen of de verminderde suikerinname daadwerkelijk aan de aanwezigheid van FGF21 kon worden toegeschreven, werd ook gebruik gemaakt van genetisch gemanipuleerde muizen. Daar waren muizen bij die het hormoon zelf helemaal niet konden produceren en muizen die juist vijfhonderd keer meer hormoon produceerden dan gebruikelijk.

Ook hier zagen de onderzoekers dat de muizen zonder FGF21 veel meer suikers aten dan de muizen met een overdosis van dit hormoon in hun lichaam. De eerder getrokken conclusies werden daarmee verder versterkt. In de toekomst wil men vooral duidelijk krijgen op welke manier het hormoon precies te werk gaat. De onderzoekers focussen daarbij onder meer op de hypothalamus, het deel van de hersenen dat het eetgedrag en de energiehuishouding re-



guleert. Men streeft ernaar om in de toekomst een soort medicijn te ontwikkelen, dat mensen met een voorliefde voor zoetigheden kunnen innemen. Zo kunnen ze dan gemakkelijker weerstand bieden tegen al dat lekkers en beschermen ze zichzelf tegen obesitas en diabetes type 2.

Wil je meer weten over hormonen? Kijk eens op <http://www.stamcel.org/html/hormonen.htm> voor een heldere uitleg over deze chemische stoffen.

CARDIO FITNESS BEVERWIJK

VOOR EARLYBIRDS
DIE NIET KUNNEN WACHTEN

€65,00 korting!

Schrijf je nu in en profiteer van hoge kortingen

4 maanden onbeperkt alle sporten

voor maar €25,00 per maand

(i.p.v. €35,00 p.m. & betaal géén inschrijfgeld t.w.v. €25,00)



Alleen geldig bij inschrijvingen in de maand april en start per 1 mei '16. Vraag naar de voorwaarden.



INCLUSIEF GROEPSLESSEN:

Bokszakles

Kids

Kickboksen

Bootcamps



Parallelweg 128G • Beverwijk • Telefoon: 0251 - 21 84 37

CARDIOFITNESSBEVERWIJK.NL

PSYCHE

Spiritualiteit zweverig? Aardser kan het niet

Marnie Krom
Mindcoach

Spiritualiteit is voor velen een lastig begrip. We struikelen bij de uitspraak al over het woord. En dat ingewikkelde woord dan ook nog te vertalen naar jezelf, is helemaal een lastige. Erover lezen maakt het "mistige" spirituele vaak ook niet helderder. Wat menigeen wel heel goed kan, is er een oordeel over geven. En geef ze eens ongelijk. Dat oordeel komt over het algemeen vanuit onwetendheid en onbegrip. Wellicht kan ik je hier wat helderheid in geven.

Er is namelijk totaal niets zweverigs aan spiritualiteit. Er is eigenlijk niets aardser dan spiritueel in het leven staan. Spiritualiteit heeft alles te maken met het nemen van je eigen verantwoordelijkheid. Verantwoordelijkheid nemen in jouw werkelijkheid. De onoverkomelijke eerlijke realiteit zo te zien zoals het is. Het bewust in het leven staan maar nog meer het zo te ervaren.

Spiritualiteit heeft niets te maken met alles maar goed willen doen. Het heeft niets te maken met volmaakt en perfect zijn en vooral te blijven. En spiritueel in het leven staan heeft zeker niet de ambitie om iets te willen en te moeten bereiken. Het heeft niets te maken met goed en fout.

Spiritualiteit heeft alles te maken met het leven leiden zoals jij het in alle eerlijkheid voelt, en denkt dat het goed is. Spiritualiteit is een helder zicht op jouw nu. Op de werkelijkheid. Het is zoals het is. Niets meer niets minder.

We associëren het spirituele met zweverigheid, wierook, tingeltangel-muziek, geitenharensok-sandalen, yoga en meditatie. Lachsessie's in het Vondelpark of dansjes op nummers van Deva Premal.

Spiritualiteit is niet alleen een yoga-matje uitslaan en gaan liggen. Het is niet alleen het driftig kauwen op tarwegras of je vol stouwen met superfoods. Het is niet alleen het bengelen in een hangmat onder leiding van bosrijke vogelgeluidjes. Het zijn niet de bubbelende beekjes die je spiritueel dopen. Je staat er niet opeens spiritueel in als je alle boeken hebt gelezen van Deepak Chopra.

Dit zijn wellicht de geneugten die je inspireren en die ontspanning geven om in te wentelen.

Dat aansluiting geeft op je denken en doen in het leven. En je bijzondere inzichten laat zien en leermomenten brengt. Dat is alleen maar heel aangenaam, als dat is waar jij je prettig bij voelt.

Spiritualiteit is eigenlijk niets anders dan een reële kijk op je leven hebben. Weten en ervaren dat de keuzes die je maakt bepaalde gevolgen hebben. Wanneer je eerlijk durft te kijken naar hoe jij denkt en beweegt in het leven, geeft het je ook de mogelijkheden, om bepaalde aspecten te veranderen. Spiritualiteit is je niet verstoppen voor je gedachten maar het onder ogen zien. Het nemen van verantwoording voor je eigen handelen.

Ik hoor regelmatig tijdens mijn werk mensen vertellen dat zij nog niet daar zijn om bepaalde

keuzes en stappen te maken in het leven. Ook dit is jouw verantwoordelijkheid en jouw keuze. Mensen zijn zoekende naar iets maar blijven het maar niet vinden. Maar we hoeven helemaal niet te zoeken naar de werkelijkheid want deze staat voor je neus.

En wellicht vaak ook niet in de hoedanigheid zoals jij het zou willen en daar ligt je kans. De kans om beter te kijken en te luisteren maar vooral eerlijk te zijn naar wat je ziet en hoort vanuit jezelf.

Het aanpakken om verandering te creëren of hard wegrennen vooral voor jezelf. En wegrennen voor de realiteit blijft een lastige, want je wordt er constant maar weer mee om je oren geslagen.

Dus is het dan zo zweverig om te luisteren naar je eigen zielenroerselen en hier mee aan de slag te gaan? Aardser dan hier op deze aardkloot te vertoeven bestaat er toch niet. De belangrijkheid in willen zien van het luisteren naar jou gedachten, en daarop anticiperen, is naar mijn idee het meest Pure wat je voor jezelf kan zijn, maar ook voor anderen kan doen en betekenen.

www.minddrops.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, Velslerbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek.

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

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

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

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

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

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

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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



PSYCHE

Burn out

Paul Buitenhuis
Medical coach



Wanneer je burn out bent weet je niet wat er gebeurt met je, het is alsof je in volle vaart uit een reuzenrad geworpen bent en stil in de lucht hangt. Je ziet alles, observeert alles maar het is als in een droom, veraf. Het geeft geen angst, geen paniek in het begin, alleen de stilte van de verwondering over de situatie waarin je bent terecht gekomen. Terwijl je eerst juist zo betrokken was en vol passie kon spreken over wat je bezig hield, zo ben je nu in de bizarre toestand terecht gekomen waarin niets meer je interesseert en het je niets meer kan schelen.

Burn out is een schietstoel escape, een buiten je wil ingezette beweging die je mogelijk beschermt tegen erger. Daarom is het zo belangrijk om te weten wat er gebeurt, wat er aan de hand is met je. Je bent niet overspannen, overwerkt of depressief. Dat zijn wezenlijk andere diagnoses die hun eigen aanpak vragen van arts of psycholoog. Burn out is zo verschillend, de aanpak ervan is ook anders dat het daarom belangrijk is dat te onderkennen. Iemand die burn out is raakt vertwijfeld. Het roept heel veel vragen en onzekerheid op zoals: 'Ben ik ziek? 'Wat gebeurt er met me?' Hoe kan het dat al mijn krachten uit mijn lichaam verdwenen lijken te zijn? Ik wil niet cynisch zijn maar alles en iedereen waar ik me bij betrokken voelde raakt mij niet meer. Komt dit ooit weer goed? 'Het is 'op' zijn, er kan niets meer bij in je hoofd en er komt niets meer uit je hart, je gevoel lijkt dood, verdwenen en je vraagt je wanhopig af of het ooit weer goed komt. Je herkent jezelf niet meer. Heel vaak zijn er al lang signalen geweest die niet opgemerkt worden. Gewoon een schepje er boven op is vaak het antwoord op dreigende burn out met de daarbij behorende uitputtingsverschijnselen.

Nog harder werken, nog minder tijd voor jezelf, een extra rondje hardlopen terwijl je eigenlijk niet meer kan. Maar ook ander dingen gaan schuiven. Te weinig slaap wrekt zich, net als een glas wijn meer nemen en extra koffie. Het is een vicieuze cirkel waarin je terecht bent gekomen door je ambitie en ontkenning, zo dat je over de grenzen van je kunnen gaat. Burn out treft altijd die mensen die veel willen en veel kunnen, maar die ook gaande weg contact met de realiteit zijn kwijt geraakt. De werkelijkheid is dat wij geen machine zijn. Het gaat verkeerd wanneer willen veranderd in moeten. Als medisch coach breng ik altijd eerst de hele situatie in kaart, soms zijn het puur lichamelijke oorzaken die een toestand van burn out veroorzaken. Daarna gaan we werken aan herstel vanuit kennis over de verhouding draagkracht- draaglast en aan het vertrouwen dat het goed kan komen. Vanuit opnieuw kijken naar de realiteit en soms, voor het eerst, kijken naar je zelf. Werken aan een evenwicht dat vanzelf sprekend aanvoelt en een verandering waardoor je niet langer jezelf beschadigt.

www.medicalcoaching.nl

BEWEGEN

Iedereen kan sporten, ook met niet-aangeboren hersenletsel

Iedereen moet kunnen sporten, overal en altijd. Toch is dat voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) vaak een hele klus. Mensen die in het verleden bijvoorbeeld een zware hersenschudding hebben opgelopen, zelfstandig functioneren en niet in een revalidatiecentrum komen, kunnen vaak hun weg niet goed vinden in de reguliere fitnesscentra. „Deze mensen zijn bij ons van harte welkom“, zegt Roy Appel van Heliomare Sport. Hij heeft alle kennis in huis om mensen met NAH op de juiste manier te begeleiden.

Heliomare Sport in Wijk aan Zee is onlangs gecertificeerd als Fitvak Bewegencentrum. „Vergelijk het maar met wat de Bovag is binnen de autobranche. Het is een keurmerk, dat garant staat voor de kwaliteit van de sportschool. Om in aanmerking te komen voor dit certificaat moet een sportschool voldoen aan strenge eisen op het gebied van hygiëne, indeling van de ruimte en kennis bij het aanwezige personeel. Wanneer iemand een Fitvak Bewegencentrum binnenstapt, kan hij erop vertrouwen dat hij goed begeleid wordt.“ Zelf is Roy Appel NAH Bewegingsdeskundige. Om voor die kwalificatie in aanmerking te kunnen komen volgde hij een speciale cursus en legde hij een examen af. Het was in feite slechts een formaliteit, want Heliomare Sport begeleidt al jaren mensen met NAH. „Deze mensen hebben



meer aandacht nodig tijdens het bewegen. Wij kunnen ze tevens begeleiden in hun keuze van een uiteindelijke sport. Daar zetten we al onze middelen voor in: fitness, hydrotherapie en verschillende zandsporten. Doordat men bij ons in contact komt met lotgenoten, valt ook de schaamte weg om met vragen te komen. Aansluitend kunnen we samen met de cliënt een passende sportplek in de omgeving zoeken. Wanneer iemand bijvoorbeeld graag wil voetballen, zoeken we naar een vereniging waar hij terecht kan, dat kan een regulier team zijn of een speciaal G-team.“ Na aanmelding volgt altijd eerst een intakegesprek met een fysiotherapeut en wordt een test afgenomen. Roy Appel verzorgt zelf de trainingen en stelt: „Wij sturen niemand de deur uit, we zorgen altijd voor een passend bewegingsplan. Dat kost soms wat moeite, maar we doen het graag. Als je bij ons niet terecht kunt, dan kun je nergens een passend bewegingsplan krijgen.“ Zorgverzekeraars beoordelen aanvragen voor vergoedingen van deze sportbegeleiding meestal per situatie. Wanneer het bewegen van belang is voor het functioneren, wordt de zorg vaak vergoed. Meer weten over sporten voor mensen met NAH? Kijk op www.heliomare.nl of bel: 088 9208288.



Betere toegang tot zorg
voor patiënten met een
Primaire Immundeficiëntie

22 - 29 April 2016

Onderzoek - Diagnose - Behandeling

www.worldpiweek.org



Samen aandacht voor diagnose en onderzoek voor PI



Stichting voor Afweerstoornissen | info@stichtingvoorafweerstoornissen.nl
secretariaat: Dhr. C.Waas, Burgm. Krijgsmangeerde 27 4942 AV Raamsdonksveer

10 Alarmsignalen

- 1 vier of meer nieuwe oortentstekingen binnen een jaar
- 2 twee of meer ernstige bijholteontstekingen binnen een jaar
- 3 twee of meer maanden gebruik van antibiotica met te weinig effect
- 4 twee of meer longontstekingen binnen een jaar
- 5 slechte gewichtstoename of afwijkende groei bij een zuigeling
- 6 herhaalde abscessen diep in de huid of in de organen
- 7 blijvende spruw in de mond of schimmelinfectie op de huid
- 8 antibiotica via een infuus zijn nodig om van infecties te genezen
- 9 twee of meer ernstige infecties zoals botontsteking of bloedvergiftiging
- 10 een afweerstoornis in de familie

Genezen medicijnen?

Als je ziek bent krijg je vaak direct één of meerdere geneesmiddelen voorgeschreven, in minder dan 10 minuten (dat is de tijd die beschikbaar is vanuit het zorgsysteem). Overigens heb ik diepe respect voor de huisartsen en specialisten die vaak ook anders willen maar niet kunnen door alle regels en protocollen van het huidige zorgsysteem.



Frank Jonkers
Praktijk BodySwitch



Stel u zelf eens de volgende vragen.

Hoeveel weet men van u voordat de middelen worden voorgeschreven? En zou dat de enige manier zijn? Weet u waarom uw klachten zijn ontstaan? Of slikt u braaf wat wordt voorgeschreven? Voelt u zich er goed bij? Heeft u de bijsluiters wel eens gelezen? Weet u wat de bijwerkingen zijn op korte en lange termijn? Heeft u de tijd om dit te bespreken?

"Neem maar een paracetamolletje dat kan niet zoveel kwaad. Als het dan niet overgaat kom maar terug". Iedereen ziet Paracetamol inmiddels als ongevaarlijk terwijl het direct lever schade geeft.

Statines (cholesterolverlagers) waarvan de eerste bijwerking HARTFALEN is door spierschade. Geneest het ook of is het aanpakken van de oorzaak beter?

Zelf stond ik ooit voor die keus en heb ik er niet voor gekozen. GELUKKIG! Ik voel mij fitter en gezonder dan ooit door andere keuzes te maken die mij gezonder hebben gemaakt. Ik kon wel stellen dat de dingen die ik at in combinatie met mijn leefstijl en vervuilende omgeving mij steeds zieker maakte. Niet alles is op te lossen met een pil of door een patiënt eindelijk aan de medicatie te houden terwijl dit misschien helemaal niet nodig is. Zijn we een marionettepop van de farmaceutische industrie geworden?

Een geneesmiddel mag mijn inziens geen bijwerkingen hebben maar moet het probleem genezen. Jaarlijks vallen er vele doden door de inzet van medicatie.

Zware chemo medicatie die het hele lichaam kapot maakt en die in veel gevallen niet eens nodig is. Wordt er genoeg gesproken over mogelijke alternatieven? Dat verschilt per specialist dus een second opinion is niet onverstandig.

Suiker is een directe voedingsbodem voor kanker. Een advies om na de behandeling voor kanker borrelnoten, gevulde koeken en snickers te eten om aan te sterken is dus niet echt verstandig.

Onlangs hebben we berekend wat bijvoorbeeld het "geneesmiddel" HUMIRA op jaarbasis kost voor een "ZIEKTE VAN CROHN" patiënt. Dat is alleen al ongeveer € 18.000,00.

Niet eens de ziekenhuiskosten en specialistkosten meegerekend. En dan hebben we het niet eens over de bijwerking tot kanker aan toe. Veel patiënten zijn op een gezonde manier in enkele weken te genezen als zij dat willen. Als deze patiënten zich vervolgens hiermee bij de specialist melden (met een volledig onderzoek plan, onderzoeken etc.) zijn sommigen niet eens geïnteresseerd. Heeft u wel eens gevraagd wat de oorzaak is van uw "ziekte". De ziekte op zich is namelijk niet het probleem. Dat is alleen een naam die gegeven is aan uw probleem door grotendeels de farmaceutische industrie.

Sinds 2012 zijn de inspanningen van de machtige farmalobby in Europa flink verhoogd, zo lijkt het. De tien bedrijven met het hoogste budget voor lobbyactiviteiten gaven in dat jaar volgens het transparantieregister voor belangenvertegenwoordigers in totaal 8,3 miljoen euro uit, drie jaar later is dat een kleine 15 miljoen euro.

In totaal geven de verschillende lobby-organen namens de farmaceutische industrie aan bijna 40 miljoen euro per jaar te spenderen. In totaal maakte de Europese commissie in vijf maanden

maar liefst 131 keer tijd om te spreken met de farmaceutische industrie.

Onderzoeken om geneesmiddelen op de markt te brengen worden gemanipuleerd en slechte uitkomsten vaak opzettelijk verzwegen om het op de markt te krijgen. Talloze voorbeelden zijn steeds vaker in het nieuws met vele slachtoffers.

Een mens is gemaakt om gezond te zijn, te bewegen, het juiste te eten en niet om chronisch medicatie te slikken.

De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg van het menselijke lichaam, voor voeding, en voor de oorzaak en de preventie van ziekte. —Thomas Edison 1847 – 1931

Ik wens u een goede gezondheid. Weet wat je doet en kiest. Je hebt maar één lichaam. Wees er zuinig op.

Frank Jonkers

Medisch onderzoeker, integraal therapeut bij BodySwitch (praktijken voor gezonde geneeskunde), auteur van "Kerngezond- Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes".

www.bodyswitch.nl

RECEPT

Bananecake met pecannoten en een chocoladetwist

Als jij net zo'n "foodie" bent als ik dan heb je al heel wat bananenbroden slash bananencakes voorbij zien komen op Facebook. Deze bananecake is zo populair omdat hij overheerlijk is en toch geen suiker bevat en in dit geval zelfs geen gluten. En dan is hij ook nog eens in een piep en een zucht in elkaar gedraaid dus wat let je om hem een keer te maken. Ideale hap voor tussendoor of lekker voor de kids om mee naar school te nemen! Ik heb er een klein beetje roomboter in gebruikt omdat ik dat gewoon lekkerder vindt maar laat je dit weg, want dat kan en doe je er ook geen pecannoten doorheen dan gaat deze bananecake ook niet rechtstreeks naar je heupen!

Wat heb je nodig:

- 50 gram amandelmeel, 50 gram tapiocameel, 50 gram volkoren rijstemeel
- 3 bananen en 3 dadels (Medjoul)
- 3 biologische eieren en 40 gram roomboter
- 100 gram pecannoten
- 1 dessertlepel kaneel, 1 dessertlepel baking soda en een snufje zout
- optioneel 1 dessertlepel cacao poeder

Verwarm de oven voor op 175 graden. Zoals je ziet heb ik 3 soorten meel gebruikt maar dat hoeft niet perse. Je kunt de cake ook maken met 150 gram meel van 1 soort. Ik vind het leuk om daar een beetje mee te experimenteren en daarbij heb ik meestal van alles wat in mijn keuken la liggen. Wat de dadels betreft, zorg dat je de echte lekkere smeûige (Medjoul) dadels koopt. Als je harde opgedroogde dadels gebruikt dan krijg je allemaal stukjes in je bananecake.



En nu aan de slag! Pureer met een staafmixer of in je keukenmachine de roomboter, bananen en de dadels. Doe er daarna de eieren bij en mix het tot een vloeibaar geheel. Spatel er vervolgens het meel doorheen. Hierna de rest van de ingrediënten zoals kaneel, bakingsoda, zout en de pecannoten. Bewaar het cacao poeder nog even! Vet een vorm naar keuze in en giet 2/3 van het beslag erin. Ik heb door het laatste restje beslag een lepel cacao poeder gedaan en dat er bovenop gegoten. Maar dit hoeft niet, je kunt de cacao ook weglaten. Vind je dit juist overheerlijk dan kun je ook een eetlepel cacao door het hele beslag doen en dan wordt het een bananenchocola-depecannotencake! Lekker bakken in de oven voor ca. 50 minuutjes en smullen maar!

Daniëlle Meijer

www.healthyjeltje.com



MEDISCH | ZORG

Bioresonantietherapie:**Klachten opsporen en aanpakken via trillingen**

Lichamelijke klachten kunnen een groot aantal verschillende oorzaken hebben. Lang niet altijd is direct duidelijk wat de reden is van bepaalde klachten en dat maakt het lastig om concrete maatregelen te nemen. Er kan sprake zijn van een allergie, een bacterie of virus, maar ook het gebruik van medicatie kan voor de nodige problemen zorgen. Claudia Mario werkt als homeopaat en bioresonantietherapeut in Praktijk De Lente. Met behulp van het BICOM® Bioresonantie-apparaat voert ze tests uit, spoort ze de oorzaak van de klacht op en stimuleert ze het herstellend vermogen van het lichaam.



Claudia Mario (1974) volgde aanvankelijk een HBO-opleiding voor natuurgeneeskunde en klassieke homeopathie voor dieren, maar ging zich tijdens haar studie en stage ook in mensen verdiepen. Dat leidde tot een traject van verschillende vervolopleidingen en cursussen. In 2010 startte ze met Bioresonantietherapie. Ze vertelt: „Hiervoor was ik werkzaam als analist en consultant op het gebied van relatiebeheersystemen, nu ben ik analist en consultant op het gebied van uw gezondheid én dat van uw gezin en huisdieren.“ In de Bioresonantietherapie wordt gebruik gemaakt van de elektromagnetische frequenties (trillingen). Deze trillingen of signalen, die in het lichaam aanwezig zijn, kunnen met behulp van elektrodes worden opgevangen en via het BICOM® Bioresonantie-apparaat gefilterd worden. Zo kunnen de meest

uiteenlopende klachten met behulp van deze therapie getest en behandeld worden. Denk hierbij aan acute en chronische allergieën zoals hooikoorts (acuut) of huisstofmijt (chronisch), pijnklachten zoals reumatische klachten of migraine, sportletsel zoals een peesblessure of spierscheuring en darmklachten zoals diarree, glutenintoleranties en candida. Ook chronische vermoeidheid, veroorzaakt door een virus, schimmel, allergie of burn-out, huidaandoeningen als eczeem, psoriasis en contactallergie of de bijwerkingen van medicijnen, chemotherapie of een infectieziekten als de Ziekte van Lyme, een chronische blaasontsteking of de ziekte van Pfeiffer, kunnen op deze manier behandeld worden. Tijdens een consult combineert Claudia de Bioresonantietherapie met andere natuurgeneeswijzen, zoals klassieke homeopathie, cellen, kruiden, voedingsadviezen en supplementen. De tests en behandelingen worden niet vergoed door zorgverzekeraars. Claudia is elke donderdag en vrijdag (woensdagavond op af-

spraak) aanwezig bij Praktijk De Lente. Een afspraak op locatie, voor uzelf of huisdier of op stal voor uw paard bestaat ook tot de mogelijkheden. Het intakegesprek inclusief uitgebreide test (60 minuten) kost 80,- euro, een standaard test plus behandeling (45 minuten) kost 60,- euro en een losse behandeling (30 minuten) kost 40,- euro.

Contact: Tel: 0627052342, info@claudiamario.nl, www.claudiamario.nl



Praktijk de Lente
Complementaire geneeswijzen
www.praktijkdelente.nl



• gaslang 2016 • haringen • scheerlijnen • jerrycans • grondzeilen • kooktoestellen • tenten • koelboxen • koeltassen •

• haringen • scheerlijnen • jerrycans • grondzeilen • tenten • koelboxen • koeltassen • luchtbetten • voetspomp • tafels • handpomp • tenten • campingservies • impregneerspray • toiletvloestof • toiletemmers • vouwschepjes • stoelen • muskietennet • toiletartikelen

WIJ ZIJN OPEN OP:

ma. 13.00 - 17.30 uur
di. t/m vr. 09.30 - 17.30 uur
za. 09.30 - 17.00 uur

Leuk om te krijgen of weg te geven: Baco Kado Bon!

ARMY GOODS BV • klein- en groothandel

BACO

KROMHOUTSTRAAT 38-40 IJMUIDEN • TEL. 0255-511612

BORDEN VOLGEN RICHTING IJMUIDEN AAN ZEE • RUIM 1000 M² WINKELPLEZIER

* zetfouten en prijswijzigingen voorbehouden www.baco-army-goods.nl

Like us on Facebook **ZOEK OP BACO ARMY GOODS!**




**HET VOORJAAR IS BINNEN!
ALLES VOOR DE CAMPING EN TIJD VOOR EEN NIEUWE OUTFIT!**

Ipanema



Slippers v.a. € 16,95

T-shirts v.a. € 17,95



TOKYO LAUNDRY

**Spijkerbroek v.a. € 29,95
2^e € 5,00 korting**



247 TWENTYFOUR SEVEN JEANS




Jassen v.a. € 49,00

kjelvik®
SCANDINAVIAN OUTDOOR



Brandit v.a. € 33,00

SAVAGE VINTAGE SHORTS
SPRING-SUMMER 2016

• luchtbetten • voetspomp • tafels • handpomp • tenten • campingservies • impregneerspray • toiletvloestof • toiletemmers • vouwschepjes • stoelen • muskietennet • toiletartikelen

PSYCHE



Leer jezelf beter kennen door kleuren te kiezen!

In het afgelopen jaar is veel geschreven over het succes van kleuren, de manier om te onthaasten. Met kleuren kom je tot rust, je maakt je hoofd leeg.

De kleuren zelf doen echter ook iets met je. Kleuren hebben namelijk een eigen energie en zijn dragers van informatie. De kleuren, die jij kiest, zeggen iets over jouw kwaliteiten en talenten, over je dromen en verlangens. Ze geven inzicht in wie je bent en brengen je in contact met je bezieling. Niet datgene wat aan de oppervlakte ligt, dat weet je allemaal al en daar heb je zo je eigen verhaal over gemaakt. Dat wat onder de oppervlakte ligt, dat vraagt je aandacht, dat verlangt ernaar om naar buiten te komen. Het gevoel diep van binnen: wie ben ik echt?

Hoe krijg je nu een antwoord op deze vraag? Jij zelf!

Je lichaam lijkt namelijk instinctief te weten welke kleuren je nodig hebt en door je te verdiepen in de kleuren die je intuïtief kiest, kom je meer te weten over jezelf.

Hoe kun jij het beste uit jezelf halen?

Een manier om de kracht van kleuren te ervaren, zijn de gekleurde flessen van Aura-Soma. De kleuren geven informatie over je karakter, je persoonlijke ontwikkeling en waar je naar verlangt. Het bevestigt vaak wat nu actueel is of waar je mee worstelt. En doordat je zelf de kleuren kiest, maak je contact met je eigen kracht en wijsheid, op deze manier versterk je je zelfvertrouwen. De flessen bevatten etherische oliën en water, met de energie en kleuren van plantenextracten, edelstenen en mineralen. Door de vloeistof op je lichaam aan te brengen, hervindt je je evenwicht op die gebieden waar je jezelf bent kwijt geraakt of waar je moeite mee hebt. Kleuren brengen je emoties in balans, verhogen je creativiteit en ontwikkelen je intuïtie.

Ben je op zoek naar manieren om energiever, krachtiger en bewuster te leven? Kleuren helpen jou daarbij.

Meer weten, neem contact op:
www.colourfulenergies.nl

VOEDING

Triphala

Triphala is een ingrediënt uit de Ayurveda (oudste gezondheidssysteem uit India) bestaande uit de bastaard Myrobalaan vrucht, de zwarte myrobalaan vrucht en Indiase Kruisbes. De EFSA heeft de gezondheidsclaim "Helpt de instandhouding van de darmfunctie" goedgekeurd. RenewLife combineert het beste uit de fytotherapie, ayur-veda en orthomoleculaire wetenschap.

Nieuw inzicht: alle gifstoffen verwijderen

Steeds meer hoor je over detoxen, een proces dat alle gifstoffen afvoert. Dat gebeurt via de lever, nieren, longen, huid en darmen.

Dat bereik je niet met een dieet, sapkuren of heftig werkende kruidenpreparaten waarvan de consument veelal denkt een gezonder lichaam te krijgen. Om alle gifstoffen kwijt te raken zijn speciale, liefst plantaardige stoffen nodig die de belangrijkste vijf organen uitgebalanceerd aan het werk zetten, in hun onderlinge samenhang. Detoxen vraagt dan ook om een zorgvuldige aanpak.

Vroeger werd detoxen gezien als het ontslakken van de darmen. Maar met alleen het reinigen van de darmen wordt het lichaam niet volledig schoon. Ook zogenaamde detox-dieën stimuleren alleen de darmen en zorgen voor veel bijwerkingen. Al ruim 7 jaar zijn er in



de USA en Canada effectieve detox-kuren verkrijgbaar. Met 4 capsules per dag en gezonde voeding met vezels lukt dat op een verantwoorde wijze.

Zwarte myrobalaan

De natuurarts Brenda Watson heeft deze nieuwe detox-methoden samengesteld op basis van nieuwe wetenschap over planten zoals zwarte myrobalaan. Haar klinieken werken al een jaar of tien met deze nieuwe methode, die is ontwikkeld omdat er geen efficiënte manieren waren om alle betrokken organen te stimuleren. Sinds 2007 zijn de detox-programma's van Brenda Watson marktleider in de USA en Canada, ze worden vaak geadviseerd door therapeuten en in gezondheidswinkels. Haar boeken zijn bestsellers in de VS.

De basis van gezondheid is een goede spijsvertering met als doel meer energie en fitter door het leven gaan!

Complete Detox zonder dieet

2 x 2 capsules per dag met 18 ingrediënten zoals planten, kruiden en **TRIPHALA**. Ondersteunt de leverfunctie en de darmfunctie. Detox 2 x per jaar voor meer energie, fitheid en een goede spijsvertering.



Meer informatie
www.RenewLife.nl



De Groenhoek Uw Groente- en Fruitspecialist

Cederstraat 18, IJmuiden, tel: 0255-520411
en standplaats op plein aan de Planetenweg
IJmuiden, tel: 0255-530434
de-groenhoek@hetnet.nl



De Groenhoek in IJmuiden levert al 35 jaar groente en fruit van topkwaliteit. Kies bewust, kies voor seizoensproducten, dagvers aangeleverd en dus zo vers als mogelijk is. Ook sterk in biologisch verantwoorde producten, zelfgemaakte smoothies en complete maaltijden uit eigen keuken om af te halen of te laten bezorgen. Gemakkelijk, gezond en vooral bijzonder smakelijk, doordat alleen met eerlijke ingrediënten wordt gewerkt. Echt, je proeft het verschil! Kom langs in de winkel aan de Cederstraat 18 of op de standplaats aan de Planetenweg (tegenover DekaMarkt) voor het allerbeste in groente en fruit en volg ons op www.facebook.com/degroenhoek voor leuke acties.



Alle alarmnummers in één app: NL Alarm kan levens gaan redden

Voor noodsituaties, waarbij elke seconde telt, hebben we de beschikking over het alarmnummer 112. Bij autopech bel je een ander telefoonnummer en voor het melden van een losliggende stoeptegels heb je weer een ander nummer nodig. Om een einde te maken aan die wildgroei van meldpunten en bovendien de slagvaardigheid van de bestaande meldkamers te verbeteren, richtte Roelf Kampinga Stichting NL Alarm op. Volgende week wordt een app gelanceerd die door iedereen kan worden gebruikt om melding te maken van een hulpvraag.

van nood sneller worden gehandeld. "Wanneer via de app een ambulanceoproep wordt verzonden, kan vanuit de centrale meteen een bericht worden verstuurd aan mensen in de directe omgeving van het slachtoffer, met het verzoek om eerste hulp te verlenen. Dat levert kostbare minuten tijdswinst op en kan het verschil betekenen tussen leven en dood. Dat is van belang in woonwijken, maar wellicht nog veel meer in winkelcentra of bedrijvenparken, waar niet alle bedrijven een bedrijfshulpverlener in dienst hebben."



Kijk op de website www.nlalarm.nl voor uitgebreide informatie over dit initiatief en download vanaf 20 april de gratis app. Vrijwillig hulpverlener worden binnen de eigen buurt of belangstelling voor sponsoring? Laat het weten via de website.

Kampinga wijst op nog een aantal voordelen van de nieuwe app: "Wanneer er bijvoorbeeld melding wordt gemaakt van pesten op school of bij een sportclub, kan de ernst van de situatie veel beter in kaart worden gebracht. Nu heeft men vaak geen goed beeld van de omvang van dergelijke problematiek. Ook kunnen slachtoffers sneller met de juiste hulpverlenende instanties in contact worden gebracht. De politie kan meer structuur aanbrengen in buurtpreventie, kortom: er zijn alleen maar winnaars!"

De stichting is een particulier initiatief en heeft sponsors bereid gevonden het project financieel te dragen. Men hoopt dat de overheid het beheer van de app na gebleken succes zal overnemen. Vanaf 20 april is de app NL Alarm te downloaden en in de komende periode zullen de verschillende gebruiksfuncties van de app door middel van mediacampagnes naar de burgers worden gecommuniceerd.

Algemeen Nut
Beogende Instelling

ANBI



De nieuwe app is tot stand gekomen in nauw overleg met diverse hulpdiensten. Roelf Kampinga: "We hebben in Nederland meer dan achttien verschillende meldkamers met bijbehorende noodnummers. Dat zijn nummers voor spoedeisende zaken, zoals 112, maar ook nummers voor servicegerichte hulpvragen. Door al die noodnummers onder te brengen in één app dragen we bij aan een veilig, zeker en sociaal gevoel."

Niet alleen heeft de burger met het introduceren van de nieuwe app één vast punt van waaruit elke hulpvraag verzonden kan worden, ook kan er in geval

VOEDING

Duurzaam kwaliteitsvlees op je bord



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

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

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

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

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

Op de websites www.sameneenkoekopen.nl en www.sameneenvarkenkopen.nl is uitgebreide informatie over het concept te vinden.



PSYCHE

Puberteit, zwangerschap, overgang

Eerst heb je je puberteit, dan een eventuele zwangerschaps- en bevallingsperiode, waardoor je vrouwenlijf opnieuw belast wordt door gierende hormonen.

Onverwachte opvliegers, slapeloze nachten, wisselende stemmingen en overmatig transpireren. Dit zijn enkele van de talloze klachten waarmee zo'n 80 procent van de vrouwen tijdens deze levensfasen worstelt.

Emoties die niet verwerkt zijn

Soms zijn de klachten zo ernstig dat dit je dagelijks functioneren belemmert. En dat in een fase waarin er zowel op mentaal-, emotioneel-, lichamelijk- en seksueel gebied zoveel verandert.

Vermindering van je zorghormonen, oestrogenen, maakt dat je 'helemaal klaar bent' met de zorg voor iedereen. Oude, onverwerkte emoties, waarvan je je onbewust bent, drijven tijdens dromen boven.

En ineens word je geconfronteerd met onverwerkt verdriet, angsten, opgeslagen boosheid en/of onverklaarbare woedeaanvallen. Jij, die altijd zo aardig en lief was, begrijpt jezelf niet meer! Je kijkt terug op het leven dat achter je ligt, vraagt je af of je alles uit je leven haalt, al je talenten benut en ga zo maar door!

Opvlieger kom maar op!

Op het moment dat een burn out mij vloerde, wist ik niets van de overgang. Door me terug te trekken en mijn leven totaal te veranderen, greep ik de kans om mezelf uitgebreid onder de loep te nemen. Ik ruimde blokkades op en pakte oude patronen, overtuigingen en overlevingsstrategieën aan. Voor opvliegers creëerde ik een 'opvliegertransformatie-methode'. Opvliegers verwelkom ik voortaan, ik geniet ervan!

Worden wie je bent

Uitgebreid onderzoek op de invloed van hormonale veranderingen in lichaam en geest tijdens de overgang gaf mij inzicht in de processen die in lichaam en geest van de vrouw plaatsvinden, de invloed hiervan op haar en haar omgeving én de mogelijkheden en toepassingen van methodieken. Hierdoor kun je werkelijk worden wie je bent: JEZELF!

Werp je masker af

Onbekendheid én de taboesfeer waarin deze hormonale transformatie en de hiermee samenhangende leeftijdsfase ligt, maken onzeker. Weten dat het over gaat en dat het slechts een fase in je leven is, brengt je rust. De overgang is hét moment om nieuwe doe-



len te stellen voor de tweede helft van je leven. Wég met alle taboes: wat je nodig hebt, is erkenning en begrip. En soms heb je hierbij een duwtje nodig!

Inzicht krijgen in jezelf, aanpakken van innerlijke conflicten, overlevingsstrategieën, oude patronen en overtuigingen geeft je rust. Je werpt maskers af en krijgt ruimte om weer te gaan stromen: je kiest voor wat jij werkelijk wilt!

Geschreven door:

Marijke Brouwers, Psychodynamisch therapeut
Bron: www.femna40.nl

MEDISCH | ZORG

Shockwave therapie bij achillespeesklachten

Frank Gutteling
Algemeen
fysiotherapeut



De achillespees is een van de meest kwetsbare pezen in je lichaam. Vandaar dat een achillespeesblessure vrij vaak voorkomt. Een achillespeesblessure krijg je na overbelasting van de achillespees, tussen je hielbot tot ongeveer 10 centimeter erboven, in - de aanhechting van de pees op de hiel - de pees met het omringende weefsel - de slijmbeurs in de diepte aan de voorzijde van de pees

Een achillespeesontsteking komt veel voor in sporten waarbij veel explosieve- en sprongbewegingen voorkomen. De achillespeesontsteking ontstaat meestal niet acuut, maar de sporter heeft vaak al langer last van deze klacht, die in ernst toeneemt. Als je doortraint, riskeer je geleidelijke vereringing en een steeds moeilijker herstel.

De behandeling van een achillespeesontsteking bestaat meestal uit voldoende rust, ijspakketten, pijnstillers en speciale oefeningen die je helpen om de achillespees te strekken en sterker te maken. Deze methodes zijn echter niet altijd genoeg om je van alle pijn af te helpen en daarom kiezen steeds meer mensen voor shockwave therapie voor de achillespees. Shockwave wordt ook al regelmatig gebruikt voor het behandelen van hielspoor, schouder, elleboog en knieklachten.

WAT DOET SHOCKWAVE?

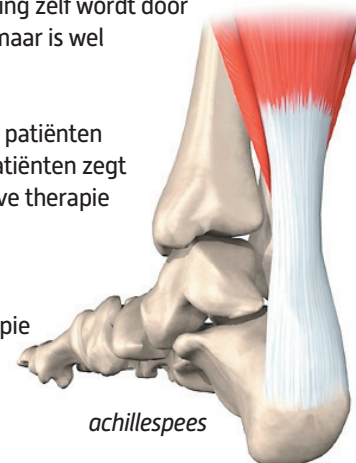
Tijdens shockwave therapie voor de achillespees worden speciale krachtige golven gericht op de pees. De schokgolven worden aangemaakt door een speciaal apparaat, dat de therapeut tegen je huid aan plaatst. De golven komen via een gel tussenstof door de huid naar het ontstoken gebied en gaan daar aan het werk. Ze veroorzaken kleine scheurtjes in het weefsel, waardoor je lichaam makkelijker nieuwe bloedvaten kan aanleggen in het

ontstoken gebied. Die bloedvaten dragen voedingsstoffen met zich mee die belangrijk zijn voor de optimale genezing van de ontsteking. Na een enkele of een paar behandelingen met shockwave therapie voel je waarschijnlijk al meteen dat de pijn in de achillespees is afgenomen. Meestal ben je na drie tot vijf behandelingen van tien minuten helemaal genezen, terwijl je met pijnstillers en fysio-oefeningen wellicht heel wat langer bezig bent. De behandeling zelf wordt door weinig mensen als pijnlijk omschreven, maar is wel oncomfortabel.

Wanneer tenslotte de ervaringen van de patiënten uitwijzen dat 80% van de behandelde patiënten zegt dat therapie geholpen heeft, is shockwave therapie het proberen meer dan waard.

De shockwave therapie wordt vanuit de aanvullende verzekering voor fysiotherapie geheel vergoed.

Kijk op www.fysiodriehuis.nl
of bel: 0255-516 367



achillespees

ALLES VOOR DE MAN

WAT IS TRENDY?

Slank...slanker...slankst! Nieuwe pasvormen maken de outfit. Slank gesneden colberts & kostuums, slanke jeans in speciale washings en uiteraard mooi getailleerde overhemden met speciale designs. Uiteraard houden wij rekening met iedereen en is alles ook in minder slanke en ruime pasvorm te verkrijgen.

VAN DELDEN
BUSINESS • CASUAL • SHOES



Wij verloten een **CADEAU CHEQUE t.w.v. €100,-** Meedoen? Ga naar www lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier uw gegevens in



道 Tao Dao Acupunctuur

Acupunctuur bij mannenklachten

Waarschijnlijk praten mannen minder vaak met elkaar over hun ongemakken dan vrouwen. Mannen hebben ook zo hun problemen zoals de vergrote prostaat, de bekende benigne (goedaardige) prostaat hypertrofie welke het plassen belemmert. Met behulp van acupunctuur kan de vergrote prostaat behandeld worden. Een ander probleem is de erectiestoornis, deze kan ontstaan als gevolg van bijvoorbeeld hart en vaatziekten. Afhankelijk van de oorzaak zijn er middelen die ondersteuning kunnen bieden zoals vacuümpompjes, injecties of pillen. Voor diegenen die deze middelen niet prettig in het gebruik vinden of niet kunnen bekostigen kan acupunctuur uitkomst bieden.

Tao Dao Acupunctuur, Wulverderlaan 65A, 2071 BH Santpoort-N, tel: 06-42851717, taodao@hotmail.com

BEWEGEN

Work Out Velsen: Een plek voor iedereen



Er is bewezen dat sporten in een leuke en uitdagende omgeving beter werkt en je helpt om gemotiveerd te blijven. Je sportprestaties worden namelijk voor een groot deel bepaald door de sfeer binnen een sportclub. Wat is er nou leuker dan sporten in een gezellige omgeving waarin iedereen elkaar helpt, pusht en motiveert!? Ook al is fitness geen teamsport, bij Work Out ervaar je toch dat echte clubgevoel.

Met oog voor jou

Het maakt niet uit op welk niveau je wil sporten, Work Out is dé plek voor iedereen. Of je nu solo wil fitnessen of elke week lekker een groepsles wilt doen, het kan allemaal. Onze medewerkers staan altijd voor je klaar om je te assisteren en je vragen te beantwoorden.

Profiteer voor het te laat is!

De zomer komt eraan, dus dit is hét moment om te gaan beginnen met sporten! Kom eens langs voor een gratis proefles, verander je levensstijl en ervaar hoe het is om te sporten in onze club! De Overstapweken lopen t/m 18 april, dus meld je snel aan en wie weet sport jij een jaar lang gratis! We verloten 2 x een volledig jaarabonnement, zowel voor bestaande leden als voor nieuwe leden!

WORK OUT
SPORTS HEALTH SQUASH

Kanaalstraat 10, IJmuiden
tel. 0255 54 04 70
info@workoutvelsen.nl
www.workoutvelsen.nl

BENEN TRAINEN...

Balans qua spierontwikkeling over je hele lijf is het ideaalbeeld voor elke man. 'Legday' echter, in gewoon Nederlands 'benen-traindag' wordt graag overgeslagen. Het bovenlijf trainen lijkt qua 'looks' het grootste effect te scoren..., een 'topzwaar' lijf is echter sterk uit balans. Maakt aan de bar wellicht indruk, op straat en op het strand val je direct door de mand. Dus mannen, benen trainen! En vooral ook de kuit, wie wil er van die dunne stokjes uit de korte-of zwembreek hebben steken? Maak er een gewoonte van om elke training je bovenbenen, billen en vooral ook je kuit te verwennen met flinke activiteiten. Vraag je trainer om de juiste oefeningen of kijk even op het internet voor inspiratie. Trots in de korte broek in je club of op straat is het resultaat!

Steven van der Stroom, Work Out Personal Fitness, www.workoutvelsen.nl



Voor de behandeling  Na de behandeling 

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

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

vanaf €79,- voor 1 nagel
Bel nu voor een vrijblijvend consult: 06-25015284

ALCOHOL

Mannen gaan sneller in behandeling dan vrouwen (slechts 25% is vrouw in de verslavingszorg). Vrouwen met een verslavingsprobleem vragen moeilijker en later om hulp dan mannen. De drempel ligt hoger, onder andere doordat de maatschappij verslaving bij vrouwen zwaarder veroordeelt dan bij mannen.



Alcoholverslaving komt wel twee keer zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen. De Columbia en Yale University bestudeerde het verschil tussen het effect van alcohol op de hersenen van mannen en vrouwen. De onderzoekers lieten mannen en vrouwen alcohol drinken in het laboratorium. Na de inname van de alcohol bekeken de onderzoekers met een hersenscan het dopamine-gehalte in de hersenen van de deelnemers. Dopamine heeft meerdere functies in het brein, maar is hier belangrijk omdat het vrijkomt bij bijvoorbeeld het nemen van alcohol en drugs maar ook bij seks.

R DOB PEETOOM

Door je huid en haar goed te verzorgen zie je er niet alleen beter uit, je voelt je ook veel beter. Het is daarom voor mannen net zo belangrijk om aandacht aan hun uiterlijk te besteden als voor vrouwen. Veel mannen weten anno 2016 wel dat het noodzakelijk is om een goede crème te gebruiken ter hydratatie van de huid. Maar wat zij niet weten, is dat de juiste shampoo net zo belangrijk is voor de verzorging van het haar. Een goede shampoo verzorgt de hoofdhuid én zorgt ervoor dat het haar beter zit. Mits je natuurlijk een kapsel hebt dat bij je gezicht past.

Bij Rob Peetoom zijn mannen aan het juiste adres voor een passend kapsel, maar ook voor de juiste verzorgingsproducten. Ben jij toe aan een nieuwe coupe?

Kan jouw haar wel wat verzorging gebruiken?

Ga dan naar www lijfengezondheid.nl/mailenwin en doe mee aan onze super winacties!

1 x Een make-over in een van onze salons voor jou en je vrouw/beste vriend.
1 x Redken for men go clean + Redken clean brew shampoo.



Hoewel de mannen evenveel alcohol dronken tijdens het experiment als vrouwen, kwam er bij de mannen meer dopamine vrij dan bij de vrouwen. Daardoor hebben mannen vaker positieve associaties met alcohol. Dat zou kunnen bijdragen tot het verlangen naar alcohol uiteindelijk en het ontwikkelen van een alcoholverslaving.
www.brijder.nl

VOEDING

Ziekte en sterfte door slechte voeding

Als we niet eten, gaan we dood. Helaas is dit nog altijd aan de orde van de dag. Wereldwijd zijn nog dagelijks duizenden slachtoffers te betreuren wegens een gebrek aan voedsel. Het einde van deze situatie lijkt voorlopig nog niet in zicht. Je zou zeggen dat we dan toch wel goed opletten als we wel voldoende te eten hebben en niet zomaar alles consumeren wat ons wordt voorgezet. Het tegendeel is waar. Schattingen geven aan dat fout voedsel een belangrijke oorzaak is voor ziekte en sterfte.

Cijfers over sterfte door ondervoeding waren er al langer. Schrikbarende cijfers, waaruit valt af te leiden dat er duizenden mensen per dag sterven van de honger. Het zijn zelfs meer dan vijf miljoen mensen op jaarbasis. Een astronomisch hoog aantal, waar je even stil van wordt. Bedenk je eens dat in minder dan vier jaar tijd de voltallige Nederlandse bevolking zou zijn gestorven. Want dat is in feite waar het qua aantallen op neerkomt. Maar dat is nog niet alles. Over sterfte door fout voedsel was in het verleden niet zoveel bekend. Onlangs publiceerde de wereldgezondheidsorganisatie (WHO) echter een rapport met schattingen waar je even stil van wordt. Men gaat ervan uit dat wereldwijd maar liefst 600 miljoen mensen (!) per jaar ziek worden doordat ze iets verkeerd hebben ge-

geten. In 420.000 gevallen loopt het zo uit de hand dat de persoon in kwestie komt te overlijden! Onder deze 420.000 mensen bevinden zich 120.000 kinderen beneden de vijf jaar.

Het voedsel dat ze te eten krijgen bevat bacteriën, virussen, giftige stoffen, chemicaliën of parasieten. Kortom, zaken die niet in onze voeding thuis horen. Hier in Nederland waakt de Voedsel- En Warenautoriteit (NVWA) over het voedselaanbod, maar in andere landen zijn ze minder streng. Het hoogste sterftecijfer door fout voedsel wordt behaald in Afrika en Zuid-Oost Azië. Juist daar zijn er nauwelijks regels voor voedsel, terwijl de bevolkingsdichtheid juist veel hoger is. Weliswaar zijn de gepubliceerde cijfers geen keiharde feiten maar slechts schattingen, er is echter wel lang en serieus aan gewerkt. Over de hele wereld namen ongeveer honderd deskundigen deel aan het opstellen van het rapport. Ze werkten ongeveer tien jaar aan het project, dat pijnlijk duidelijk maakt hoe zorgelijk het is gesteld met de kwaliteit van het voedsel in de wereld.



Voor de goede orde, we hebben het hier niet over de ongezonde hap, zoals de vette hap, maar om voedsel dat acuut levensbedreigend is doordat het besmet is met zaken die er absoluut niet in thuis horen.

Wil je weten hoe de voedselveiligheid in ons land geregeld is? Bezoek dan eens website van de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA): <https://www.nvwa.nl>.

De zekerheid van een mooi gebit



Tijdelijk een bloemenbon cadeau bij uw nieuwe kunstgebit!

- Zit uw kunstgebit los?
- Is uw kunstgebit meer dan 5 jaar oud?
- Gebruikt u kleefmiddelen?
- Heeft u last van uw kunstgebit?
- Wilt u informatie over een klikgebit?

Bel **0251 653 653** en maak een afspraak voor een gratis controle.

Bezoekadres:

Van Egmondstraat 7
1901 BA Castricum

www.tandprotheticusreuffers.nl

REUVERS
Tandprothetische praktijk

mka kennemerland



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

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

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

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

Rode Kruis ziekenhuis
Spaarne Gasthuis

Onze aandachtsgebieden zijn:

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

MKA-chirurgen Kennemerland:

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

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

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 545 30 80
Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 890 77 30
Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (0251) 26 56 97

BEWEGEN

Vibratie Whole Training

Roel Klasen
Personal Trainer
bij PT Raak



Vanaf de start van Vibratietraining in 2001 ben ik samen met mijn collega betrokken geweest bij de ontwikkelingen van vibratie training-programma's en inmiddels expert op dat gebied. Buiten de cosmetische aspecten doet vibratie training véél meer dan je denkt voor je lichaam.

Wat is Vibratietraining?

Door de snelle, 25-50 keer per seconde, op en neer gaande bewegingen van het VibroGym platform, worden de betrokken spieren heel intensief gestimuleerd. Deze zogeheten opgelegde tonische vibratiereflex activeert tot 95% van het aanwezige spierpotentiaal, waaronder de snelle, witte spiervezels. Eigenlijk intensificeert de trilplaat elke activiteit die erop uitgevoerd wordt, zonder belasting van het bewegingsapparaat.

Trainen op een VibroGym? Waarom?

Allereerst kunnen traditionele training en Vibratietraining perfect gecombineerd worden. Bijvoorbeeld cardio training met Vibratietraining. Tevens kan Vibratietraining een bijdrage leveren aan heel veel traditionele trainingsvormen. Vibratietraining zorgt voor pre-activatie van de spieren, waardoor explosieve vormen van training beter en veiliger verlopen. Het is überhaupt een perfecte warming up, maar ook, door de massagemogelijkheden, een perfecte cool down methode.

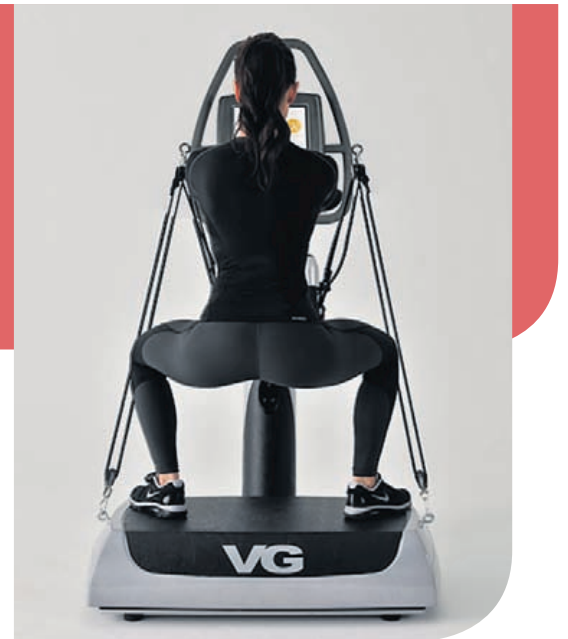
Het meest voor de hand liggend om een traditi-

onele training te vervangen door een Vibratie-training is de tijdwinst. Vanwege het bijzonder intensieve karakter en de grote activiteit van met name de witte spiervezels, is trainen op een VibroGym een vorm van HIT, de populaire High Intensity Training en volstaat derhalve een training van tien a twintig minuten twee keer per week. Toch ervaart iedereen de training als mild en goed te doen.

Een andere voor de hand liggende reden om Vibratietraining te verkiezen boven traditionele vormen van trainen is omdat Vibratietraining een veel grotere invloed heeft op het verliezen van het gevaarlijke buik vet, adipos visceraal vet. Een studie van de Universiteit van Antwerpen liet zien dat de Vibratie groep bijna twee keer zoveel buik vet verloor als de groep die traditionele fitness deed. Tevens dat de Vibratie groep na een half jaar zonder training nog steeds hetzelfde lagere percentage vet had terwijl de traditionele fitnessgroep weer terug was bij af.

Een derde zeer belangrijke reden om voor Vibratietraining te kiezen is dat voor een hele grote groep mensen, als gevolg van allerlei verschillende oorzaken, traditionele vormen van trainen tot de onmogelijkheden behoren, of erg moeilijk zijn. Denk hierbij aan sterk verzwakte mensen, mensen met obesitas, mensen met allerlei motorische aandoeningen, mensen die niet belast mogen worden, mensen met heel veel pijnklachten, mensen met neurologische aandoeningen, mensen met heel weinig energie en vermoeidheid syndroom, ouderen etc. Voor hen geldt net als voor ieder ander dat trainen goed voor ze is, maar Vibratietraining is de enige trainingsvorm die voor hen haalbaar is.

En de vierde voor de hand liggende reden is dat



veel mensen liever niet trainen dan wel, maar tegelijkertijd de noodzaak van trainen heel goed inzien en de gevolgen van bewegingsarmoede aan den lijve ondervinden. En als je middels trainen op de VibroGym met minder inspanning en aanzienlijk minder tijd zeer goede trainingsresultaten kunt bewerkstelligen, waarom zou je dan niet voor Vibratietraining kiezen?

Om optimaal te profiteren van deze bijzondere manier van training is de begeleiding heel erg belangrijk. Hoe beter de begeleiding, des te groter zullen de positieve resultaten zijn. Wetenschappelijk aangetoonde resultaten van Vibratietraining zijn: Spierversterking, behoud en/of toename van spieromvang, coördinatie, uithoudingsvermogen, snelheid, lenigheid, spierontspanning, balans, toename van botdichtheid, sterk verbeterde doorbloeding, pijn demping, verlies van het gevaarlijke buik vet, afname van cellulitis en toename van het concentratievermogen. Het Amerikaanse NASM, National Academy of Sports Medicine, heeft sinds vier jaar Whole Body Vibration als nieuwe categorie toegevoegd aan de andere bekende trainingsmethoden, als krachttraining en cardio training en er een hoofdstuk in mijn Personal Training leerboek aan gewijd.

www.ptpraak.nl

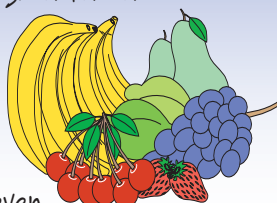


Primeurshop Bol

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.



Mail & Winactie That Sugar Film - Wij verloten 4 x 2 kaarten!

Hoe is suiker ooit zo dominant geworden in onze eetgewoonten en cultuur? Wat doet het met ons lichaam en geest? Hoe kunnen we er op een gezonde manier mee omgaan? In de spraakmakende documentaire That Sugar Film werpt de Australische acteur Damon Gameau zich op als proefkonijn. Na drie jaar geen suiker te hebben gegeten, gaat hij onder begeleiding van een team van wetenschappers en voedingsdeskundigen over op een dieet waarbij hij 60 dagen lang 40 theelepels suiker binnenkrijgt. Na het zien van deze film zal 'gezonder' eten nooit meer hetzelfde zijn... De documentaire is zeer actueel nu er wereldwijd een discussie woedt over de gevolgen van suiker. In het Verenigd Koninkrijk voeren ze zelfs een suikertaks in. That Sugar Film is vanaf 19 mei te zien in de bioscoop.



Kaarten winnen? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier uw gegevens in.



RC Ademcentrum Kennemerland

Een nieuwe manier van ademen

RC Ademcentrum Kennemerland:

Verkeerde ademhaling oorzaak van veel klachten



Een verkeerde ademhaling kan tot grote gezondheidsproblemen leiden. Aandoeningen zoals astma en slaapapneu zijn in veel gevallen te herleiden tot chronische hyperventilatie. Volgens ademtherapeut Robin Captijn ademt maar liefst zeventig procent van alle Nederlanders op een verkeerde manier. In zijn praktijk helpt hij mensen van hun klachten af, door de oorzaak aan te pakken.

Onze ademhaling vormt één van de belangrijkste processen in ons lichaam. Immers, daarmee wordt zuurstof aangevoerd, die via de longen in het bloed worden opgenomen en vervolgens wordt getransporteerd naar elk deel van ons lichaam. Maar door ons jachtige leven, vol haast en stress, zijn we vaak ongemerkt totaal verkeerd gaan ademen. Robin Captijn: „Normaal ademt een mens gemiddeld vijf à zes liter lucht per minuut in en uit, bij mensen met chronische hyperventilatie is dat twintig tot zelfs veertig liter per minuut. Door middel van de Controle Pauze (CP) kan ik vaststellen hoe groot dat ademvolume is. Doordat mensen tegenwoordig altijd in 'vluchten en vechten' zitten, ademen ze veel te diep. Zo raakt de ademhaling verstoord, want het ademhalingscentrum in de hersenen gaat de nieuwe situatie als normaal zien." In dit specifieke deel van de hersenstam wordt onze ademhaling continu gemonitord. Daarbij worden de bloedwaarden, de zuurgraad en de hoeveelheden zuurstof en koolzuurgas gecontroleerd. Met name de hoeveelheid koolzuurgas raakt bij een onjuiste ademhaling in disbalans, met alle kwalijke gevolgen van dien.

Door een reeks van vijf individuele lessen traint Robin Captijn zijn cliënten om normale volumes te ademen. Dat moet echter heel geleidelijk gaan, want: „Wanneer je te snel afbouwt, krijg je het juist benauwd. Ik leer in vijf lessen de basisbeginselen van de techniek, daarna krijgt men gedurende een half jaar telefonische begeleiding en de mogelijkheid voor een terugkomsessie." Om te voorkomen dat mensen na deze periode terugvalen in een oude gewoonte en weer verkeerd gaan ademen, besteedt hij ook de nodige aandacht aan het inzichtelijk maken van het probleem. „Ik maak mijn cliënten bewust van hoe het ademhalingsstelsel werkt. Ook leer ik ze om anders te bewegen, zodat ze bewuster met hun lichaam omgaan." Veel mensen hebben vage klachten, waarvan de oorzaak kan liggen bij een te diepe ademhaling. De behandelmethodes van Robin Captijn, die gebaseerd is op een door professor Konstantin Buteyko (1923-2003) ontwikkelde methode, kan in dat geval uitkomst bieden. Deelnemers aan de lessen ontvangen een boek, een werkmap en een stopwatch.

Kijk op de website www.rcak.nl voor uitgebreide informatie.

Dé oplossing voor stijve spieren!

Sunshower is producent van het zonnetje onder de douche. Zonlicht is belangrijk voor uw gezondheid, mits goed gedoseerd. Met een juiste, lage dosis UV-licht wordt het lichaam gestimuleerd om de zo belangrijke vitamine D aan te maken. Het resultaat? U voelt zich energiever en heeft een gezonde kleur.

Sinds kort heeft Sunshower ook speciale infrarood panelen voor onder de douche, in de knuffelmuur of in de stoomcabine. Dit paneel is in twee formaten beschikbaar; full body en half body. De Sunshower Pure is eenvoudig in te bouwen in de wand, heeft een touchscreen, een gezandstraalde glasplaat met een wit kader en een fraai, niet té opvallend design.

De Pure is een weldaad voor stijve nek- en rugspieren, spit, stimulatie van de bloedsomloop, reumatische klachten, gespannenheid en stress. De warmte dringt door en door in uw spieren en u voelt direct verlichting van de klachten. Verkrijgbaar vanaf 750 euro en ook mogelijk in een uitvoering inclusief UV-paneel, de Combi.



De lente komt er weer aan, dus genieten maar in uw eigen wellness. Nog niet helemaal overtuigd? De Pure en de Combi zijn geheel vrijblijvend uit te proberen in de showroom van Ton

Scholten Tegels & Sanitair, Westerwerf 2, Uitgeest. Telefoon: 0251 319101. Kijk ook op www.tonscholten.nl/sunshower



TonScholten
tegels • sanitair

Westerwerf 2, 1911 JA Uitgeest





Osteopathie, wat is dat en wat doen ze daar nou?



Dit is één van de vragen die mij gesteld werden en nog steeds worden in de osteopathiepraktijk. Een goede vraag, maar om hier een goed antwoord op te geven is een stuk moeilijker dan het lijkt. Na mijn studie fysiotherapie heb ik ervoor gekozen om osteopathie te gaan studeren, na deze zesjarige deeltijdopleiding heb ik mij nog twee jaar gespecialiseerd in het behandelen van baby's en kinderen. Deze richting heb ik gekozen nadat ikzelf vijf jaar ervaring had met het behandelen van volwassenen omdat het behandelen van baby's nog fijngevoeliger is.

Maar nu antwoord op de vraag;

Osteopaten zijn opgeleid om de zogenaamde probleemgebieden (dysfuncties) in het lichaam met onze handen op te zoeken met zachte technieken. Hierbij onderzoeken wij altijd het volledige lichaam, zodat er geen oorzaken over het hoofd gezien worden. Wij gaan altijd op zoek naar structuren (gewrichten, bindweefsel of spieren) in het lichaam die anders aanvoelen dan de rest van het lichaam. Dat is het enige referentiekader dat er is, aangezien elk lichaam uniek is. De structuren worden dan met, over het algemeen, zachte technieken beweeglijk gemaakt, waardoor het lichaam weer in staat wordt gesteld om zichzelf te herstellen. De voorwaarde die een osteopaat creëert moet wel in stand gehouden worden om ervoor te zorgen dat de

klachten niet terugkeren. Dat kan door middel van houding, (rek)oefeningen of veranderingen in het dagelijks gebruik van het lichaam. Zelf meewerken in het herstel is daarom zeker nodig.

Omdat wij altijd op zoek gaan naar de oorzaak en daar de behandeling ook op richten, moet na maximaal drie behandelingen een verandering van de klachten merkbaar zijn. Zo niet, dan gaan wij altijd met de cliënt op zoek naar andere mogelijkheden om het probleem te verhelpen of te verbeteren.

Voor wie is osteopathie?

Ook een veel gestelde vraag, waarop wel een duidelijk antwoord is. Iedereen kan met zijn of haar klachten naar een osteopaat, maar vaak komen wij mensen tegen met klachten die al

maanden tot jaren bestaan, die niet vanzelf overgaan of waarmee men moet leren leven. Het meest komen cliënten met chronische rugklachten, uitstralende pijn in arm of been, whiplash, slechte darmwerking, hoofdpijn of buikpijn.

Bij Osteopathie Driehuis zijn alle therapeuten lid van de Nederlandse Vereniging voor Osteopathie (NVO) en staat geregistreerd in het Nederlands Register voor Osteopathie (NRO), waardoor bijna alle zorgverzekeraars (een deel van) de behandeling vergoeden vanuit het aanvullende pakket. Voor informatie over wat osteopathie voor u kan betekenen of voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen, ook op zaterdag.

www.osteopathiedriehuis.nl, 0255-522334 of www.osteopathie-heemstede.nl, 023-7370152

MEDISCH ZORG

Earthing: Gezond door contact met de aarde!



Misschien heb je er wel eens over gehoord: earthing, ook wel grounding of gewoon aarden genoemd. Hierbij verbind je je lichaam met de aarde om zo positieve gezondheidseffecten te bereiken. Dit kun je doen door met je blote voeten letterlijk contact te maken met de aarde buiten. Maar er zijn ook producten, zoals aardingslakens, die je kunt gebruiken om binnenshuis te aarden.

Hoe werkt het?

Doordat het menselijk lichaam voor ongeveer 70% uit water bestaat werkt het lichaam als een soort antenne waardoor het de laagfrequente elektrische spanning, die in alle huizen en gebouwen aanwezig is, overneemt. Een voltage van tussen de 2 en 10 Volt in het lichaam is hierbij geen uitzondering. Door een aardingslaken te gebruiken vloeit de elektrische spanning af naar de aarde en gaat je lichaamsvoltage weer richting nul, de natuurlijke waarde. Om dit effect te bereiken kun je ook op je blote voeten buiten gaan staan of lopen. Echter is dit praktisch niet altijd uitvoerbaar.

Is er onderzoek gedaan naar earthing of aarden?

Ja, er zijn diverse onderzoeken naar gedaan. Deze zijn gepubliceerd op de website van The National Center for Biotechnology Information (NCBI). Het NCBI is onderdeel van de National Institutes of Health (NIH). Deze instituten vallen onder de Amerikaanse federale overheid en leggen zich toe op geneeskundig onderzoek.

Er is aangetoond dat aarden resulteert in vermindering van ontstekingen in het lichaam. Dit is belangrijk omdat chronische ontstekingen ten grondslag liggen aan veel aandoeningen. Ook is aangetoond dat bij proefpersonen het cortisolniveau normaliseerde na het slapen

op een aardingslaken. Het cortisolniveau is onder andere belangrijk voor een normaal slaap-waakritme.

Er is dus steeds meer bewijs dat aantoont dat contact met de aarde een eenvoudige, natuurlijke en effectieve strategie is om in te zetten bij chronische stress, ontstekingsgerelateerde aandoeningen, pijn, slaapproblemen en andere gezondheidsproblemen.

Meer informatie kunt u vinden op www.aardjezelf.com





RECEPT

Superdrink

Vorbereitung: 5 minuten

Je hebt nodig:

- 100-150 ml mineraalwater, naar wens meer
- 1 banaan
- 1 appel of peer
- 6-8 amandelen
- 1 paranoot
- 2 walnoten
- 1 el kokosmeel (vezels)
- 2 wortelen
- 1 stuk bleekselderij
- 1 el pompoenpitten

Extra's:

- 1-2 dadels
- Handje bessen, bramen en/of aardbeien

Tip

Neem gewoon 1-2 el gemengde noten (ongebraad)

Bereiding

Doe alle ingrediënten 1-2 min. in de blender of pureer met de staafmixer en je superontbijt is klaar.

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

Mail & Winactie Puur natuur vleespakket t.w.v. € 106,75 per stuk!

'Het vlees is puur natuur, en dat proef je!'

Ouderwets sappig, mals en vol van smaak.

Van boer tot deur met een klik op de muis. Op de websites zijn vleespakketten van verschillende groottes en samenstellingen te bestellen (van eenpersoonspakketten tot pakketten voor 4 personen of meer). Ze bevatten 15 verschillende soorten vlees. Het vlees wordt



diep-gekoeld, vacuümverpakt in keurige porties en in een speciaal ontwikkelde duurzame retour-koelbox aan huis geleverd. Het vlees kan direct gebruikt of ingevroren worden. www.sameneenkoekopen.nl en www.sameneenvarkenopen.nl



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

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!

HOOFDDORP

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

SANTPOORT ZUID

Bloemendaalsestraatweg 89
2082 GC Santpoort Zuid
023 - 537 99 28

HEEMSKERK

R. Lameris
Nellie van Kolstraat 6
1963 BG Heemskerk
0251-232477

's Avonds tot 21.00 uur
Weekend na telefonische
afpraak

HAARLEM

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

BEVERWIJK

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

HAARLEM

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

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

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

**WEEKEND-
REPARATIESERVICE:**
06 1777 6 777

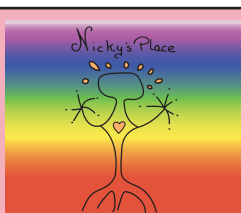
HEEMSKERK

R.M. Snijder
G. van Assendelftstraat
25b
1964 NJ Heemskerk
0251-237590



Organisatie van Nederlandse
Tandprotheticus

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



Nicky's Place Haarlem

43^{ste} Spirituele Beurs!

23 en 24 april

Open 11.00 - 17.00 uur, toegang €6,-

Kennismakingsconsulten max. €15,- voor 20 minuten.
O.a. mediums, tarot, magnetiseren, babyfluisteraar, nieuwe
healingtechnieken, aurafotografie en nog veel meer.

Trefpunt 't Trionk, van Oosten de Bruynstraat 60,
2014 VS Haarlem

www.nickysplace.nl of bel Nicole 06-41041509

MEDISCH | ZORG

Hoe kom ik van mijn keelpijn af...?

Eén van de vervelende bijverschijnselen van dit jaargetijde is keelpijn. Weliswaar kan keelpijn, veelal veroorzaakt door een keelontsteking, het hele jaar door de kop opsteken, maar de winter is echt de periode waarin dat vaker dan gemiddeld gebeurt. Niet zo vreemd, want we moeten nu harder werken om onze weerstand op peil te houden. Gelukkig gaat keelpijn over het algemeen weer vanzelf voorbij. Heb je er veel last van? Lees dan verder, voor handige tips en trucs!

In de meeste gevallen zal keelpijn zich beperken tot een irritant gevoel, dat je ervaart bij het slikken of praten. Heb je last van een keelontsteking, dan kun je dat goed herkennen aan de diep rode kleur achter in de keel. Soms zie je ook een dikke slijmlaag zitten of zijn er witachtige plekken zichtbaar. Keelpijn kan gepaard gaan met koorts en/of opgezette klieren in de hals. Er zijn verschillende oorzaken voor keelpijn. Meestal komt het doordat je een verkoudheidsvirus hebt opgelopen. Soms kan ook een bacterie de veroorzaker zijn van keelpijn. Verder is de ziekte van Pfeiffer een bekende boosdoener, hoewel dit bij slechts twee procent van alle mensen die een huisarts bezoeken wegens keelpijn het geval is. Zelfs een seksueel overdraagbare aandoening kan incidenteel tot keelpijn leiden. En dan zijn er natuurlijk nog de vormen van keelpijn die je min of meer zelf hebt veroorzaakt, door bijvoorbeeld constant hard te schreeuwen, door vaak je keel te schrapen, door veel te roken of door steeds te droge lucht in te ademen.

Een keelontsteking duurt over het algemeen hooguit een dag of tien. Je lichaam werkt intussen aan herstel en na die anderhalve week zou je geen klachten meer moeten hebben. Is dat wel het geval, dan doe je er verstandig aan om de huisarts te raadplegen. Dat kun je het beste ook doen wanneer je naast keelpijn last hebt van een piepende ademhaling, klachten aan één zijde van het hoofd (bijvoorbeeld oorpijn) of wanneer drinken en slikken helemaal niet meer lukken. In de meeste andere gevallen mag je

ervan uitgaan dat de keelpijn vanzelf weer zakt. Duurt dat je desondanks te lang, dan kun je de pijn wat verzachten door regelmatig een glas koud water te drinken. Ook het zuigen op een dropje of ander snoepje biedt soms uitkomst, maar let er dan wel op dat je niet teveel ongezonde suikers naar binnen werkt! Het zuigen op een snoepje heeft overigens geen invloed op de duur van de keelontsteking. Op zich werkt elk snoepje, een speciaal daarvoor in de handel gebrachte zuigtablet is in feite niet nodig. Het is niet bewezen dat dergelijke tabletten een beter effect zouden hebben.

Probeer wat rust te nemen. Vaak vindt keelpijn ten gevolge van een verkoudheidsvirus zijn oorsprong bij een verzwakke weerstand en die breng je weer op peil door je lichaam rust te gunnen. Geef daarbij ook de stem voldoende rust, probeer het praten dus zoveel mogelijk te beperken. Als je praat, praat dan wel op volle sterkte en ga zeker niet fluisteren. Door

de fluisteren forceer je de stembanden en dat komt je stem zeker niet ten goede. Ervaar je de pijn als zeer onaangenaam, dan kun je die verlichten door paracetamol te slikken. Wanneer die niet voldoende helpen, kun je tabletten met NSAID (naproxen, ibuprofen of diclofenac) overwegen, maar die worden veelal afgeraden, in verband met de bijwerkingen. Het heeft doorgaans geen zin om antibiotica te slikken tegen keelpijn.

Slechts bij een beperkt aantal soorten keelpijn kunnen die helpen, maar het enige dat je ermee bereikt is dat de duur van de keelontsteking bekort wordt met slechts een halve dag. Pas extra goed op wanneer een baby of peuter last heeft van keelpijn, mogelijk is er dan sprake van roodvonk.

Veel mensen hebben met succes allerlei huismiddeltjes tegen keelpijn toegepast. Op de website <https://omaweeetraad.nl/gezondheid/keelpijn> is een aantal van deze tips verzameld. We kunnen geen enkele verantwoordelijkheid nemen voor de inhoud ervan, maar dat spreekt vanzelf...!



Dinsdag 19 april informatieavond van
19.00 – 20.30 uur over:



cosmetische chirurgie

Meld u aan
via de site
of bel ons!

Voor iedereen die meer wil weten over ingrepen zoals ooglidcorrecties, wenkbrauw- of facelifts.

Locatie informatieavond:
Comeniusstraat 3
1817 MS Alkmaar
Telefoon 072 515 77 44
www.centrum-oosterwal.nl

 **centrum
oosterwal**
dé huid- en spataderspecialisten

MEDISCH ZORG



Praktijk Wijckerborgh voor acupunctuur

De behandelingen zijn efficiënt en effectief.

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

Behandelingen:

- ✓ Acupunctuur
- ✓ Dry needling
- ✓ Laser acupunctuur (NIEUW!)
- ✓ Cardio acupunctuur
- ✓ Sport blessures
- ✓ Behandeling aan huis
- ✓ Overgangsklachten
- ✓ Burn-out klachten
- ✓ Stress gerelateerde klachten
- ✓ Chronische pijnklachten
- ✓ Migraine

Jos van Hattum werkt al 32 jaar als acupuncturist en is lid van NVA.

www.wijckerborgh.nl • info@wijckerborgh.nl
T0251 222025



Slaaptip: Maak een avondwandeling!

Een avondwandeling kan helpen om beter te slapen. De extra beweging en het feit dat je even je hoofd kunt 'leegmaken' helpen je om sneller in slaap te vallen. Diverse studies hebben aangetoond dat een avondwandeling goed is voor je bloeddruk en je slaappatroon kan verbeteren. Maak er een gewoontje van om voordat je naar bed gaat even een ommetje te maken.

Het werkt ontspannend en je duikt stress-vrij, vermoeid je bed in.

Bron: www.slaapinfo.nl

PSYCHE

De winter voorbij, steeds langer licht: minder slaap nodig?



Natuurwinkel
Overveen

De meeste mensen zullen dit herkennen. Je systeem heeft wel genoeg slaap nodig om alle reinigingsprocessen uit te kunnen voeren.

Geen eten, alcohol en het vermijden van blauw licht van een tablet/TV/Smart Phone ruim voor naar bed gaan, helpen al enorm.

En doe eens een makkelijke gezondheidscheck: Meet een aantal dagen achtereen je temperatuur voor het opstaan in rust dus. Te laag kan een trage schilkklierwerking aantonen. Het kan veel rare klachten verklaren (o.a. vermoeidheid).

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

Dromen & Slapen...

Nieuw, de 3 in 1 Comfortbox

Exclusief bij
Van Meeuwen
Bedden



1. Elektrisch verstelbaar voor een ultiem zitcomfort

2. Hoog/laag verstelling incl. kantelstanden dus perfect geschikt als zorgbed

3. De prachtige vormgeving en het fantastische slaapcomfort van een perfecte boxspring

Kortom, een senioren- en zorgbed in één en toch het uiterlijk van een normale en luxe boxspring.

Rijksstraatweg 67-71 Haarlem
Tel. 023 - 525 49 56
www.vanmeeuwenbedden.nl

Gratis parkeren voor de deur.
Zondag en maandag gesloten.

van Meeuwen

B E D D E N

Daar droom je van

1938-2016

Al 3 generaties
eerlijke service,
betrouwbaar
advies en
kwaliteit



Toe aan een paar dagen ontspanning? Trek eropuit naar Etten-Leur en verblijf 3 dagen in het luxe 4-sterren Hotel-Restaurant Trivium. Het hotel beschikt over Beauty & Wellness Trivium met o.a. sauna's, beauty- en massagesalon en Turks stoombad. Wilt u een dagje winkelen? Wijk dan uit naar het nabijgelegen Breda.

ARRANGEMENT

- Ontvangst met welkomstdrankje
- 2 x overnachting
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x luxe 2-gangen diner op de dag van aankomst
- 1 x dagentree Beauty & Wellness Trivium
- 10% korting op een behandeling naar keuze
- Informatiepakketje van de omgeving inclusief fiets- en wandelroutes
- Gratis parkeren
- Gratis WiFi

Dit arrangement is geldig t/m aankomst 31-12-2016 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer. De prijs is exclusief reserveringskosten (€5 per boeking).

3 dagen ontspannen

nabij Breda



€99
P.P.

Reserveren of meer informatie? Ga naar www.fletcherhoteltrivium.nl/ontspannen of bel +31 (0)76 - 501 00 41

Yumeko:

Het duurzame alternatief voor bed- en badgoed

Wie duurzaamheid hoog in het vaandel heeft staan, maakt bewuste keuzes. In de supermarkt grijpen steeds meer mensen naar producten met het Fairtrade keurmerk. Of het nu gaat om bananen, melk of kip, er ligt vrijwel altijd een duurzame variant in de schappen. Opvallend genoeg is daar nauwelijks sprake van op het gebied van slapen en baden. Yumeko biedt ook in deze branch een verantwoord, groen alternatief.



Eigenaar Stephan Zeijlemaker: „Wij bieden in Nederland het enige duurzame alternatief in slapen en baden. Onze producten zijn allemaal biologisch en/of Fairtrade gecertificeerd. Dat wil zeggen dat er in de gehele keten van productie tot levering aan de klant rekening is gehouden met mens, dier en milieu.” Als voorbeeld noemt hij de katoenboeren in India, die dankzij deze werkwijze een prijs voor hun producten krijgen die ongeveer veertig procent hoger is dan de gemiddeld in dat land geldende marktprijs. Met deze katoenboeren onderhoudt het bedrijf langdurige relaties. Ook de verdere verwerking van het katoen, zoals het spinnen van de draden en het kleuren van het materiaal, gebeurt op basis van dezelfde goede voorwaarden. Niet alleen goed voor de mensen daar, maar ook voor het milieu, want: "Vaak wordt bij de katoenteelt gebruik gemaakt van insecticiden en pesticiden. Dergelijke middelen komen vervolgens in het oppervlaktewater terecht."

"Onze producten zijn vrij van dergelijke middelen en voor het kleuren worden uitsluitend biologische verfsoorten gebruikt." Deze werkwijze heeft wel een keerzijde, want de opbrengst per hectare ligt hierdoor wat lager, waardoor de katoenprijs wat hoger is. Naast katoen vormen ook wol, dons, kapok, tencel en natuurlatex de basis voor de producten. Yumeko levert vrijwel alle benodigdheden voor de slaapkamer, van matras tot dekbed en van molton deken tot kussen.

Voor in de badkamer maken onder meer matten en handdoeken deel uit van het assortiment. Zelfs badjassen en pyjama's worden geleverd en het assortiment breidt zich geleidelijk verder uit. De kwaliteit van alle producten is subliem. Stephan Zeijlemaker: „Dat een artikel Fairtrade is geproduceerd, dat merk je tijdens het slapen niet. De kwaliteit ervaar je wel. Alles is heerlijk zacht en onze dekbedden zijn zelfs van honderd procent dons gemaakt.” Niet voor niets adverteert het bedrijf met het woord zzzacht in de teksten. Het maken van een bewuste keuze wordt hier wel heel gemakkelijk gemaakt, want een aankoop bij Yumeko staat synoniem voor de combinatie van duurzaamheid en de best haalbare kwaliteit.



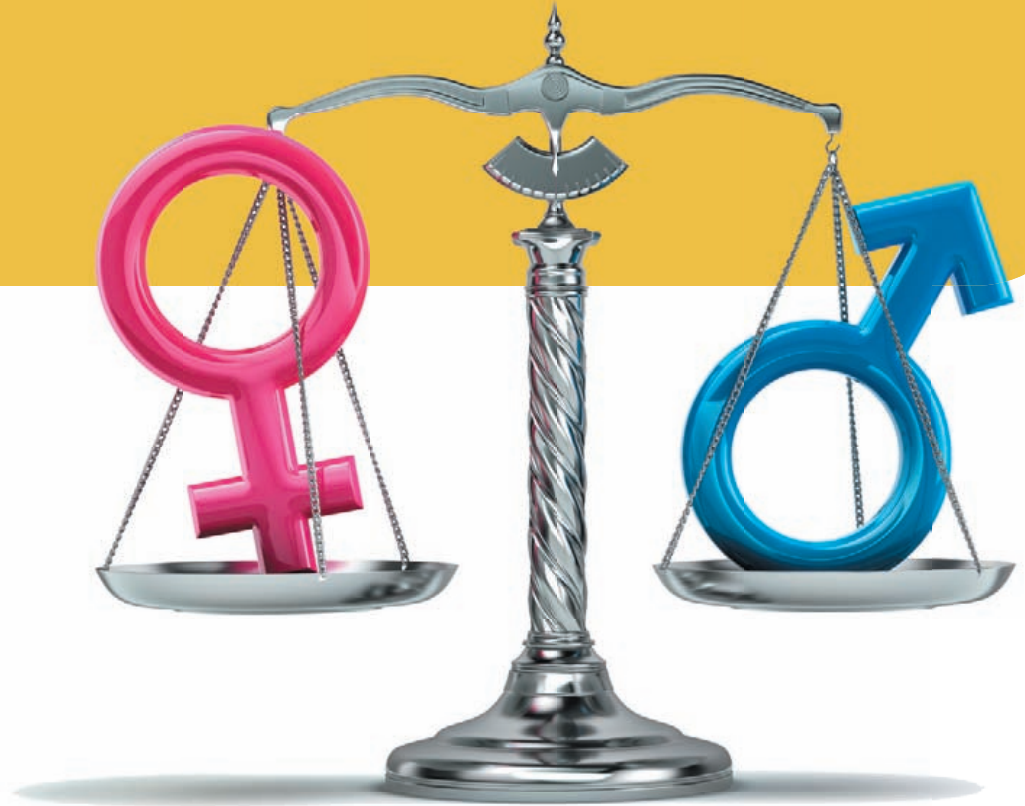
Kijk op www.yumeko.nl voor uitgebreide informatie.

PSYCHE

Gender

Ik haalde haar op in de wachtruimte. Met een kort opgeschoren kapsel en de tred van een cowboy liep ze achter mij aan. Een stoer overkomen en een vriendelijke blik. Ze vertelde hoe ze vroeger gepest werd en hoe somber ze zich nu vaak voelde.

Jolien Spoelstra
GZ-psycholoog/seksuoloog
NVVS



Pas richting het eind van het gesprek zei ze: "Ik weet eigenlijk niet goed hoe ik het moet zeggen, maar ik heb altijd zo'n hekel aan mijn borsten gehad, aan mijn hele lijf. Alsof het niet bij mij hoort, zeg maar. Ik heb mij altijd meer een jongen gevoeld, dan een meisje, en ik vond alles leuk wat de andere jongens ook leuk vonden. Ik voelde mij zo anders dan de meiden in mijn klas, dat ik begon te denken dat ik lesbisch was. Maar ik val toch echt op mannen." Toen ik vroeg of ze misschien een homoseksuele man in een vrouwenlichaam zou kunnen zijn, klaarde ze wat op. "Zo had ik het nog niet bekeken, maar ik denk inderdaad dat het zo zit".

Wanneer er sprake is van genderdysforie wordt er een gevoel van onbehagen over het biologische geslacht ervaren. Een biologische vrouw voelt zich dan ongemakkelijk met haar vrouwenlichaam of met de typisch vrouwelijke kenmerken daarvan. Soms is dit onbehaaglijke gevoel zo sterk dat men het lichaam aan het gewenste geslacht

aan wil passen. Een biologische man wil dan bijvoorbeeld vrouw worden. In dat geval spreken we van transseksualiteit. Transseksualiteit komt bij ongeveer één op de tienduizend mannen en één op de dertigduizend vrouwen voor.

Het aanpassen van het lichaam aan het gewenste geslacht kan in Nederland op twee plekken, bij het Kennis en Zorgcentrum voor genderdysforie VUmc in Amsterdam en het Groninger Genderteam UMCG. Nadat er eerst een uitgebreid diagnostisch traject is doorlopen en genderdysforie is vastgesteld, kan er een behandeling gestart worden. Hoe die behandeling eruit zal zien, wordt in overleg bepaald. Doorgaans wordt er gestart met een hormoonbehandeling, waarna eventueel een geslachtsaanpassende operatie kan plaatsvinden. Bij de biologische vrouw worden bijvoorbeeld de borsten, baarmoeder en eierstokken verwijderd en kan een penis geconstrueerd worden. De biologische man kan borstimplantaten krijgen en van de penis kan een vagina worden gemaakt. Het gehele transitieproces van man naar vrouw of andersom duurt uiteindelijk vaak enkele jaren. Het is voor de meesten een zeer ingrijpend traject met grote gevolgen op lichamelijk, psychisch en sociaal maatschappelijk vlak.

Niet iedereen met genderdysforie heeft de wens om het lichaam volledig aan te passen aan het gewenste geslacht. Alle variaties zijn hierin mogelijk. Vanwege de complicaties die kunnen optreden, kiezen veel mensen er voor om de vagina of de penis niet aan te passen. Sommige mensen met genderdysforie willen met name de borsten laten verwijderen of juist borstimplantaten.

Anderen geven de voorkeur aan een hormoonbehandeling of nemen er genoeg mee om zich af en toe in de kleren van het gewenste geslacht te hullen (travestie). Een belangrijk punt bij deze laatste categorie is dat mensen met genderdysforie hier niet seksueel opgewonden van raken (fetisjistisch transvestitisme) en dit niet doen voor de show ('dragqueens' of 'dragkings').

Genderdysforie staat bovendien los van de seksuele oriëntatie die iemand heeft. Ook wat dat betreft kunnen alle mogelijke combinaties voorkomen. Zo kan een vrouw die zich man voelt, zich aangetrokken voelen tot mannen (homoseksueel) of vrouwen (heteroseksueel). En kan een man die zich vrouw voelt, zich eveneens aangetrokken voelen tot mannen (heteroseksueel) of vrouwen (lesbisch). Ze kunnen zich ook aangetrokken voelen tot beide (biseksueel) of geen van beide (aseksueel).

Voor velen van ons is het lastig te bevatten dat sekse, seksuele identiteit en seksuele oriëntatie niks met elkaar te maken hoeven hebben. Degenen die worstelen met vragen rond deze thema's, weten vaak niet wat er bij hen speelt of raken juist verstrikt in alle mogelijke combinaties die er zijn.

Erover praten met een seksuoloog kan helpen. Via de websites van het Vumc, het UMCG en de patiëntenorganisatie Transvisie is bovendien meer informatie te vinden. Blijf dus niet rondlopen met vragen, maar zoek informatie of hulp. Er zijn mensen om je verder te helpen.

Move for Motion, praktijk voor psychotherapie in Bloemendaal
www.moveformotion.nl

Wist u dat...

Je voeten zijn in staat om wel een halve liter zweet te produceren op een dag. Toch maar dagelijks schone sokken aan doen?

MEDISCH | ZORG

An aspirin a day, keeps the doctor away

Na een ernstige infectie lopen patiënten onnodig veel risico op een hart- of herseninfarct. Onderzoekers van het VU medisch centrum willen onderzoeken of je dit risico kunt verlagen met een eenvoudig aspirientje.

Stel je voor: je komt thuis uit het ziekenhuis na een zware longontsteking. Je verlangt ernaar rustig te herstellen. Maar dan krijg je, uit het niets, een herseninfarct. Of een hartinfarct. En moet je met gillende sirenes terug naar het ziekenhuis. Geen fijn scenario. Maar wel uit het leven gegrepen. Dit gebeurt naar schatting dagelijks. Jaarlijks krijgen 125.000 mensen in Nederland een longsteking. Meer dan 35.000 mensen belanden daarvoor in het ziekenhuis.

Na zo'n ernstige infectie is het risico op een hart- of herseninfarct 5 tot 10 keer verhoogd. Een groep onderzoekers van het VU medisch centrum doet hier onderzoek naar. Drs. Wessel Fuijkschot, arts-onderzoeker vertelt: "Wij denken dat door de ontsteking de bloedplaatjes

makkelijker klonteren en daarmee bloedpropjes in de vaten van het hart en het brein veroorzaken. Als dat inderdaad zo is zijn veel van deze infarcten te voorkomen. We hoeven daar geen nieuwe dure geneesmiddelen voor uit te vinden. Het kan heel eenvoudig en goedkoop, met een aspirientje. Want dat medicijn remt de bloedstolling, en verlaagt zo het risico op bloedpropjes die een bloedvat in het hart of de hersenen afsluiten. Artsen schrijven het al jaren voor aan patiënten die eerder een hart- of herseninfarct hebben gehad, om een tweede te voorkomen."

Hart- en herseninfarcten voorkomen

Waarom geven ze dan geen aspirine na een ernstige infectie? Omdat nog nooit goed is onderzocht of het bij deze patiënten werkt. Daar wil Drs. Fuijkschot met zijn team verandering in brengen.

"Wij willen drie maanden lang patiënten onderzoeken die in het ziekenhuis belanden met een longontsteking. Een deel krijgt een hoge of lage dosis aspirine, een controlegroep krijgt dit medicijn niet. Wij analyseren de bloedstolling van deze patiënten. We verwachten dat het bloed sneller stolt bij mensen met een longontsteking en dat aspirine dit voorkomt. Als dit zo is, is dat een goede basis voor een grootschaliger onderzoek dat aantoont of aspirine

inderdaad het aantal hart- en herseninfarcten verlaagt na een infectie."

Het type onderzoek waar in de geneeskunde volgens de onderzoekers behoefte aan is. Niet alleen geld naar onderzoek met robotchirurgie en de nieuwste, duurste medicijnen, maar juist slimmer omgaan met betrouwbare middelen die we al hebben. Om dit onderzoek gefinancierd te krijgen zetten zij crowdfunding in. Ze geloven in deze nieuwe manier van wetenschapsfinanciering. Zo verdwijnt de "collecte-buseuro" niet op de grote hoop en betrek je patiënten en donateurs directer bij het onderzoek.

Geld nodig voor onderzoek

Om dit onderzoek uit te kunnen voeren is geld nodig, in totaal 25.000. Dat betekent dat als 480 mensen €50,- doneren, we van start kunnen. Het geld zal worden gebruikt om de bloedtestjes te kunnen financieren.

Steun dus dit onderzoek. Zo maken we samen de weg vrij voor deze eenvoudige behandeling, die levens kan redden en veel onnodig leed voorkomt. "De Hartstichting gelooft in ons onderzoek en verdubbelt uw donatie, 100% van het opgehaalde geld gaat rechtstreeks naar ons onderzoek.

Ons project vindt u op een speciaal hiervoor ontwikkeld platform:

steunmijnonderzoek.hartstichting.nl

VOEDING

De oorzaak van overgewicht is niet alleen een kwestie van calorieën

Mark Miedema
Cure4Life Haarlem



Een hormonale disbalans zorgt voor een inefficiënte stofwisseling

Dat de ene persoon calorieën anders verwerkt dan de ander, dat mag duidelijk zijn. We kennen allemaal mensen in onze omgeving die klaarblijkelijk alles kunnen eten wat ze willen, zonder dat ze zwaarder worden. Toch is dit een kleine minderheid. Helaas kampt 50 % van de mannen en 55 % van de vrouwen in Nederland met overgewicht.

Bijna altijd is er sprake van een hormonale disbalans. Meestal is dit het gevolg van stress, slechte eetgewoonten, 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 niet in balans zijn, dan ontstaat er een stofwisselingsprobleem. Het gevolg is dat voedsel niet wordt omgezet in energie, maar in vet. Daarbij wordt het verlangen naar ongezond voedsel juist groter en kan men in een negatieve spiraal belanden.

Het Cure4Life programma brengt het lichaam weer in balans met gezonde uitgebalanceerde voeding als enig medicijn. Op basis van een uitgebreide medische vragenlijst, bloed- en urineonderzoek stelt het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma samen. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties die worden voorgeschreven.

Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten van 5 tot 8 kilo per maand, zonder hongergevoel. "Na een dag of 5 begint het lichaam te wennen en zorgt het programma ervoor dat de vetverbranding goed op gang komt en zo voldoende energie levert", aldus Mark Miedema, gewichtscounselant en ervaringsdeskundige bij Cure4Life Haarlem.

Mark: "Ik kom in de praktijk veel mensen tegen met overgewicht die eigenlijk helemaal niet zo veel calorieën tot zich nemen. Niet in

verhouding met hun overgewicht. Een 'calorie in' en een 'calorie uit' is gewoon niet voor iedereen hetzelfde. Natuurlijk zijn er ook mensen die wel overmatig eten, zij het door stress of emoties, of omdat zij eten erg associëren met gezelligheid. Toch zorgt dan ook de hormonale disbalans voor een sterk verhoogde eetlust."

Tijdens het hele traject krijgt u ondersteuning van uw persoonlijke coach. Aan het eind leert u alles wat u moet weten over gezonde voeding en dan met name met betrekking op het behoud van gewicht en hormonale balans.

Voor meer informatie kunt u een vrijblijvend informatief consult aanvragen om uw persoonlijke situatie te bespreken.

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

MEDISCH | ZORG

Kosten kankermedicijnen veel te hoog

Tachtigduizend euro voor de behandeling van huidkanker en negenduizend euro per maand om longkanker te bestrijden. De kosten van kankermedicijnen rijzen de pan uit. Om de kostenexplosie tegen te gaan, stelt minister Edith Schippers van Volksgezondheid de machtspositie van de farmaceutische industrie ter discussie. Ze noemt farmaceuten "monopolisten" en sommigen gedragen zich "onethisch".

Maar wat vinden de farmaceuten eigenlijk zelf? Over hoe prijzen daadwerkelijk tot stand komen, wordt schimmig gedaan. Inzicht in de opbouw willen farmaceuten niet geven, omdat het concurrentiegevoelig is. Volgens Roche en AstraZeneca is de prijs van een geneesmiddel aan regels van de overheid gebonden. Maar het ministerie van Volksgezondheid en het Zorginstituut vertellen Nieuwsuur dat de fabrikant toch echt zelf de prijs bepaalt. Oncoloog Jan Schellens voegt toe: "Een farmaceutisch bedrijf dat een patent heeft op een middel heeft een unieke positie en kan eigenlijk vragen wat ze wil.

Zowel Roche als AstraZeneca maakt al jarenlang veel winst. De brutowinst van AstraZeneca was afgelopen jaar ruim 6 mil-



jard en van Roche zelfs 16 miljard euro. Dat is veel meer dan bijvoorbeeld bij Unilever. AstraZeneca benadrukt dat ze ook meer risico lopen dan een soepfabriek. "Dit soort winstpercentages zijn nodig om private investeringen te trekken, anders trekken wij geen private investeer-

ders meer." Roche voegt toe: "Onze investeerders, die ons het kapitaal leveren om mee te innoveren, willen we blijven belonen."

<http://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2093801-dure-kankermedicijnen-de-farmaceuten-aan-het-woord>.

Noot: Verschillende topmanagers van grote bedrijven ontvangen een symbolisch salaris van één dollar. In de plaats van een conventioneel loon, ontvangen zij dan aandelen in het bedrijf (stock option)...

GEEF JE PERIODE VAN KATOEN!

Chloor- en chemicaliënvrije katoenen tampons, maandverband en inlegkruisjes. Voor een comfortabele, effectieve en hypoallergene bescherming, zonder hoog prijskaartje.



www.CottonsWomen.nl

cottons
natuurlijk voor haar.

MEDISCH | ZORG

Cottons

Veel vrouwen maken gebruik van maandverband of tampons waarin chemicaliën zijn verwerkt. Het is natuurlijk zeer de vraag in hoeverre dat verstandig is. Je brengt het immers op deze wijze voortdurend in contact met de huid of zelfs in het lichaam. In 1994 werd Australische merk Cottons als alternatief ontwikkeld. Het uitgangspunt was dat de producten goed moesten werken en daarnaast comfortabel en betaalbaar moesten zijn. Zoals de naam al doet vermoeden, zijn de producten (maandverband, tampons, inlegkruisjes) met 100% natuurlijk katoen vervaardigd. Katoen is een natuurlijke stof met een hoog absorberend vermogen. Het kan tot wel 27 keer het eigen gewicht aan vocht vasthouden.

De producten van Cottons zijn daarnaast honderd procent vrij van chloor en andere chemicaliën. Bovendien wordt katoen juist sterker wanneer het met vocht in contact komt en is er geen stof die beter ademt dan katoen. Voor ongeveer dezelfde prijs biedt Cottons een alternatief voor bestaande synthetische producten, met een natuurlijk karakter en hoog draagcomfort. Meer informatie: www.cottonswomen.nl.

Kunnen tekorten mentale symptomen veroorzaken?

Dr. Gábor Lenkei
Cum laude diploma behaald
in geneeskunde



Ik beschouw iets als een ernstige medische fout wanneer iemand psychiatrische medicijnen voorgeschreven krijgt, voordat er nagedacht wordt over het aanvullen van een tekort aan vitamine B.

Dr. Gábor Lenkei

Verloren kennis

Zeer opmerkelijke informatie kan uit officiële medische leerboeken gehaald worden.

In het kader van de zogenaamde theoretische basisvakken leerden we als student hierover.

Het is jammer dat later, toen ze ons over de therapeutische methodes onderwezen, die wezenlijke basiskennis verloren ging en niet meer gebruikt werd.

Zonder volledig te willen zijn geef ik u een kleine inzage in wat wij allemaal geleerd hebben – en nadien “vergaten” – over welke ernstige symptomen gepaard kunnen gaan met bijvoorbeeld een tekort aan vitamine B, Magnesium en Calcium.

Uit de ontelbare uitingsvormen heb ik datgene gekozen wat een onmiddellijke invloed heeft op de gemoedstoestand en het gedrag.

Symptomen van Vitamine B1 (Thiamine) tekort:

- Prikkelbaarheid
- Emotionele instabiliteit: dat wil zeggen dat de gevoelstoestand heel kwetsbaar is, het gemoed heel erg afhankelijk is van externe factoren en er ongemotiveerde gevoelsveranderingen optreden
- Angst
- Verwardheid
- Inactiviteit
- Onverschilligheid
- Zelfmoordneigingen

Symptomen van Vitamine B3 tekort (Niacine)

- Mentale stoornissen, depressie
- Verlies van verworven geestelijke vermogens

Symptomen van Vitamine B5 tekort (Pantotheenzuur)

- Depressie

Symptomen van Vitamine B6 tekort (Pyridoxine)

- Decerebratieachtige toestand. Dat is een toestand waarbij het lijkt alsof de hersenschors van de persoon verwijderd zou zijn. Dit kan het denkvermogen volledig stilleggen
- Vergevoerde prikkelbaarheid
- Gemoedsstoornissen, neerslachtigheid

Symptomen van Vitamine B12 tekort (Cobalamines)

- Mentale stoornissen
- Depressie
- Irritabiliteit ofwel overdreven prikkelbaarheid
- Denkstoornissen

Symptomen van Magnesium tekort

- Zenuwachtigheid, gespannenheid, angstgevoelens
- Een verlaagde energieproductie en een verlaagd energieniveau
- Neerslachtigheid, depressie
- Onverschilligheid, lethargie

Symptomen van Calcium tekort

- Zenuwcellen worden overdreven prikkelbaar
- Abnormale prikkelbaarheid
- Slaapstoornissen

Reden grote markt psychotrope middelen

Niet alleen de genoemde vitamines B, magnesium en calcium hebben een invloed op ons gemoed en gedrag, maar hun rol is uitermate belangrijk.

Wanneer u naar het lijstje kijkt en bedenkt dat we slechts een klein deel van de aanbevolen hoeveelheid van deze vitamines en mineralen krijgen, dan wordt het opeens veel duidelijker waarom de markt van kalmeermiddelen, pepmiddelen en andere psychiatrische medicijnen zo groot is.

Altijd eerst gepaste vitamine-B-inname!

Als de invloed van vitamine B en andere vitamines op het zenuwstelsel en de gemoedstoestand geen basiskennis zou zijn – net zoals andere medische kennis die buiten beschouwing gelaten wordt – dan zou ik veel voorzigtiger formuleren dan ik me nu permitteer.

Men mag niemand psychiatrische medicatie voorschrijven zonder dat er nagedacht werd over de gepaste vitamine B - inname.

[Uit het boek: 'Waarom hebben gezonde mensen vitaminesupplementen nodig?' van dr. Gábor Lenkei]

www.lenkeiboeken.nl

Gezondheid van uw baby en kind

KINDER COACHING HANNEKE

Ik geef studiebegeleiding aan leerlingen van het basisonderwijs en VMBO. Dit kan individueel of in kleine groepjes (niet meer dan 4 leerlingen). Daarnaast ben ik gediplomeerd kinder- en jeugdcoach voor de leeftijd van 4 tot 18 jaar. Ik kan hulp bieden als er sprake is van faalangst, weinig zelfvertrouwen, niet weerbaar zijn, pesten of gepest worden, AD(H)D, leer- en gedragsproblemen, achterstand in sociale vaardigheden, puberteit, echtscheiding en hoog sensitiviteit.

Vanaf week 35 (donderdag 27 augustus) is er iedere eerste donderdagavond van de maand 19.00 uur tot 21.00 uur een gratis inloop spreekuur van gemiddeld een kwartier. Tijdens het spreekuur kunt u kennis maken met mij op het gebied van onderwijs- en opvoedkundige vragen, coaching en studiebegeleiding. Op de website: www.kindercoachinghanneke.nl kunt u contact zoeken met mij en de folder aanvragen, hierin kunt u alle praktische informatie vinden.

Omdat het voor werkende ouders soms lastig is om uw kind te halen of te brengen, bied ik aan dit voor u te doen en deze service is bij de coachprijs inbegrepen. Dit geldt alleen voor coaching en niet voor studiebegeleiding. Ik heb veel contact met de basisscholen in Heemskerk, Beverwijk en Velsen-Noord, vanwege werkzaamheden in het verleden als leerkracht en op dit moment als inval-leerkracht voor stichting Fedra Beverwijk. Bent u geïnteresseerd? Wacht niet langer kom langs op het inloopsprekkuur, bel of mail mij!

Kindercoaching Hanneke



Bezoekadres: Lijnbaan 89 • 1969 ND Heemskerk • 06 - 1085 2400 • kindercoachinghanneke@hotmail.com

www.kindercoachinghanneke.nl

Kinderen hebben de toekomst in de wereld van Wellness bij Fort Resort Beemster

'Kinderen hebben de toekomst'. Daarom wil Fort Resort Beemster ook de kleintjes alvast kennis laten maken met de wereld van Wellness. Warm water, stomen, sauna's en een speciale opgieting voor kinderen. Wellness is goed voor groot en klein, ook kinderen kunnen nu ervaren hoe goed wellness kan zijn. Kinderen vanaf zes jaar met zwemdiploma zijn op de 'familie' ochtend (ongekleed) op elke laatste zondag van de maand van harte welkom om samen met papa & mama te komen 'wellnessen'. De eerste 'familie ochtend' is op 24 april. Komen jullie ook genieten met de kids?



Mail & Winactie Samen met je kind naar de sauna!

EST. 2012
FORT RESORT BEEMSTER
wellness hotel restaurant

Kom heerlijk genieten van onze faciliteiten o.a. de Himalaya zoutsteensauuna 65° 'Zoutstenen uit de Himalaya weldadig voor lichaam & geest'. Relaxen op het Beemster strand 'Met de voetjes in het zand of languit in een hangmat'. In het zoutwaterbad kan je heerlijk ontspannen en jezelf laten dragen door het water. Buiten is er ook een houtgestookte kelosauna 105° en je kunt heerlijk ronddobberen in de zwembaden! Vanaf nu kan je 1x per maand genieten met je kids op de familieochtend! www.fortresortbeemster.nl



Wij verloten 3 x 2 kaarten om samen met uw kind te komen genieten! Meedoen? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier uw gegevens in.

MEDISCH ZORG



balans&co
ACUPUNCTUR • LIFE COACHING

Zwangerschap en misselijkheid

Een zwangerschap, het is een fantastisch begin van een nieuw leven. Al kan het voor de zwangere vrouw ook wel eens lastig zijn, vooral in de eerste 16 weken van de zwangerschap.

Er treden veel veranderingen op in het lichaam in de eerste 12-16 weken van de zwangerschap. Door veranderingen van hormonen en energie kunnen er allerlei klachten ontstaan. Ongeveer 80% van de zwangere vrouwen heeft klachten van misselijkheid en braken tijdens de zwangerschap. Vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde wordt dit verklaard doordat meer energie gaat stromen richting de baarmoeder, ook energie die eerst naar beneden stroomde. Hierdoor kan de energie van de maag, die normaal

ook omlaag gaat niet goed dalen. Daardoor ontstaan misselijkheid en een vol gevoel. Als deze energie van de maag terug omhoog gaat, dan krijg je een "rebellerende Qi". Een tegengestelde stroom, waardoor hevige misselijkheid en braken kunnen voorkomen. Wat kun je aan deze klachten doen? De combinatie van acupunctuur met aanpassingen in je voeding en vochthuishouding en rust geeft een sterke vermindering van de klachten. Acupunctuur: Door de behandeling met

acupunctuur wordt de energie van de maag en darmen in balans gebracht, waardoor deze energie weer kan dalen. Het is een ondersteunende behandeling waardoor het lichaam beter om kan gaan met de veranderingen die optreden. Voeding: Door kleine porties te eten is de maag altijd iets gevuld, wat de klachten kan verminderen. Ook kan het eten van koolhydraatrijke en eiwitrijke voeding zonder veel vet of zuren hierbij helpen. Vocht: Door het drinken van 1,5-2 liter per dag hou je de vochthuishouding in balans. Zeker in het geval van braken is dit erg belangrijk. Gember: Gember heeft een rustgevend effect op de maag en darmen. Je kunt het nemen in de vorm van capsules. Maar je kunt ook thee maken van verse gember in een thermoskan en hiervan gedurende de dag kleine beetjes drinken. Hiermee houd je ook je vochtbalans meteen op peil. Rust: Het is belangrijk om voldoende rust en slaap te nemen. Vermoeidheid verergert de klachten van misselijkheid en braken. Ook dient stress zoveel mogelijk te worden vermeden. Door deze ondersteuning te geven en aanpassingen te maken kan de zwangerschap in de eerste maanden worden verlicht, waardoor je je beter voelt. En het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, zeker nu je met z'n tweeën bent.

Janey Wilke-van der Neut,
arts-acupuncturist Balans & Co

