



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

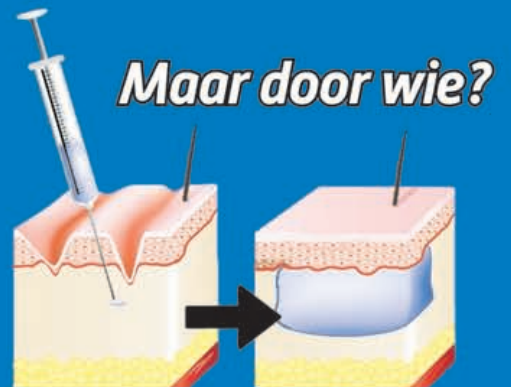
mei 2017

Zegt haarkleur *iets over* intelligentie?



Het ene E-NUMMER
is het andere niet

Zijn we straks *immuun*
voor kanker...?



Maar door wie?

Injectables?

VOEDING

Zo veelzijdig is de citroen!

De citroen zie je misschien als een gele, zonnige vrucht met een hoog vitamine C gehalte.

Maar de citroen is veel meer dan dat! De natuur heeft de citroen een aantal verbazingwekkende kwaliteiten meegegeven!



Sigrid Koeleman

Milieuvriendelijk

De citroen is onmisbaar bij het koken en bakken of in je saladedressing. Maar je kunt de citroen ook heel duurzaam gebruiken. Ben jij je bijvoorbeeld bewust welk effect een synthetisch schoonmaakproduct heeft op het milieu? Dat is niet mis!

Wil jij het anders aanpakken, dan kun je de citroen voor de schoonmaak gebruiken. Hij heeft desinfecterende eigenschappen, is antibacterieel en te gebruiken zonder dat je het milieu schade toebrengt. Zo verwijdert de citroen op een snelle en simpele manier vet en vuil uit je wastafel en douche.

Anti-jeuk

Dit gele vruchtje doet meer! Heb je wel eens een pijnlijke, jeukende bijensteek gehad? Een klein beetje citroensap (zuur) verlicht de pijn direct. Knijp een beetje citroensap op een watje en dep het op de steek. Dit helpt trouwens ook bij muggenbeten, dus ideaal om een paar citroenen bij je te hebben als je gaat kamperen.

Helende werking

Tot slot werkt de citroen helend bij spierpijn of stijve spieren na het sporten. Meng een beetje citroen-, amandel- en gemberolie. Masseer hiermee de pijnlijke plekken. Ook koortsblaasjes genezen een stuk sneller met deze olie. Gewoon een paar keer per dag aanbrengen.

Homemade citroenlimonade!

Natuurlijk blijft de citroen ook gewoon lekker als voedingsproduct. Bijvoorbeeld als citroenlimonade op een warme zomerse dag. Die maak je gewoon zelf.

Benodigheden

- 2dl water
- 200gr rietsuiker
- sap van 4 citroenen
- 1 liter prikwater
- 1 limoen in plakjes



Zo maak je het

1. Kook het water in een pan en smelt hierin de suiker.
2. Laat de siroop ongeveer 4 uur afkoelen.
3. Meng met het citroensap en prikwater.
4. Serveer de limonade in ijskoude glazen (of een grote kan) met ijsklontjes en limoen-schijfjes.

OVER DE AUTEUR

Sigrid Koeleman • Hoofdredacteur
Live Green Magazine
Wognum
www.livegreenmagazine.nl

All you need is... LOVEA BIO zonbescherming!

Lovea BIO Suncare staat voor veilig genieten van alle goede eigenschappen van de zon voor groot én klein, op een 100% biologische wijze.

De producten zijn zelfs geschikt voor de extreem gevoelige huidtypes en de tere huid van kinderen. Daar horen dus geen parabenen, chemische zonne-filters, synthetische parfums, kleurstoffen of andere chemicaliën bij! Recentelijk kreeg de lijn een restyling met vernieuwde samenstellingen op basis van minerale zonnefilters en hoogwaardige biologische kokosolie.

Meer informatie via: www.lovea.nl



Wij verloten 5x een LOVEA BIO pakket t.w.v. € 40,00

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

Lees je fit!

VOOR
WOORD

Voorkomen is beter dan genezen en meer...

Iedereen kent het gezegde *voorkomen is beter dan genezen*.

Dit gezegde is inmiddels een understatement gezien de oplopende ziektekosten en het steeds meer belasten van de omgeving, vooral als iemand langdurig ziek is. Niet alleen uit gezondheidsredenen, maar ook uit financiële overwegingen is voorkomen beter dan genezen, sterker het eigen risico is voor velen al een probleem.

Vooronderzoek

Daarom pleit ik wederom voor het belang van vooronderzoeken, zoals van de darmen op jongere leeftijd, maar ook van hart en bloedvaten. Als we jonger geconfronteerd worden met de gevolgen van een verkeerde leefstijl, zullen velen die aanpassen en daarmee een langer en gezonder leven kunnen leiden.

Omdat onder andere het aantal darmproblemen stijgt heb ik regelmatig een discussie gevoerd met mensen uit de gezondheidszorg en men is het er volledig mee eens, alleen veel verzekeraars en de overheid willen hier nog niet echt grote stappen in nemen.

En dan moet je weten dat de ziektekosten mega omlaag gaan als we eerder zouden weten wat voor kwaal er aan zit te komen.

Held

Deze discussie heb ik dus gevoerd met de cardioloog Menno Baars (één van onze auteurs) en hij vroeg mij dus terecht waarom ik dat niet zelf doe als ik zo overtuigd ben van het belang van vooronderzoek. Held als ik ben en een beetje angstig voor de uitslag, heb ik mijn vrouw naar voren geschoven en aangezien die nergens voor terugdeinst is zij dus door dr. Baars, op alles wat met hart en bloedvaten te maken heeft, getest.

Manier van werken

Zijn manier van werken is uniek, los van zijn kunstzinnige schoenen is hij ook in doen laten zeer ontwapenend. Komt heel relaxed, hulpvaardig en vol begrip over en verplaatst zich volledig in de 'schoenen' van de patiënt die nog geen patiënt is. Deze man wil niets liever dan voorkomen en je dus onderzoeken om je vervolgens pas over een jaar weer te zien voor een kleine check. Van dit streven heeft hij zijn werk gemaakt met de Hartkliniek op diverse locaties.

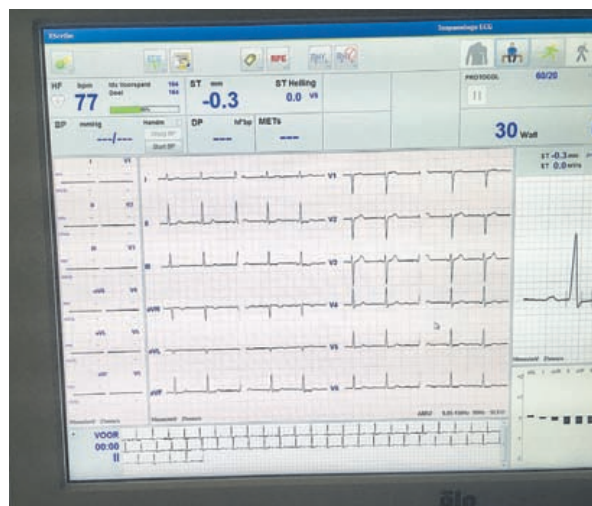
Uitslag

De uitslag was best goed te noemen, de kans op hart- of bloedvaten problemen was 6% als ze haar huidige leefstijl zou handhaven, maar daarbij moet gezegd worden dat we niet jonger maar ouder worden en daarmee stijgen de kansen natuurlijk wel op problemen. Dus het gebrek aan bewegen, wat veel mensen hebben, was een puntje van aandacht, het roken en stress. Vrouwlieft is stressgevoelig en dat is uiteraard niet goed maar als deze puntjes serieus bekeken worden is er dus voor haar niets aan de hand.

Het is dus tegenwoordig mogelijk te voorspellen of de kans groot is dat je ergens last van krijgt.

Je moet dan uiteraard met een arts wel open kaart spelen over je leefstijl en woonomgeving.

Stel, de uitslag was minder leuk dan zou je dus kunnen voorkomen dat er iets gaat gebeuren als je direct reageert en de boel vooraf gaat aanpakken en veran-



deren. En dat is dus precies zoals het volgens mij zou moeten want daar is iedereen bij gebaat, ook de portemonnee.

Investering

Uiteraard kost het geld maar een paar honderd euro weegt niet op tegen de gevolgen van een kwaal, al is het maar voor je familie. Ernstig ziek worden of minder vrij kunnen leven is zowel letterlijk als figuurlijk veel duurder.

Frits Raadsheer



Colofon



Lees je fit!

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

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

de Jutter de Castricummer

de Hofgeest Uitgeester

de Beverwijker de Heemsteder

Heemskerkse
courant

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

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

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

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

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

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

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

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

Foto voorpagina:
Drukwerkdeal.nl

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

www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid

MEDISCH | ZORG

Over angst en paniek



In mijn werk als medisch coach zie ik nogal eens mensen die worstelen met piekergedachten, angstgevoelens en paniekaanvallen. Ik noem dat zo in deze volgorde omdat het één vaak uit het ander voortkomt. Wanneer piekergedachten onbeheersbaar worden, een eigen leven gaan leiden, kunnen die overgaan in onbenoembare angst en dit kan weer zo bedreigend zijn dat paniekaanvallen erop volgen. De moeite waard om dit hier eens te bespreken.



Paul Buitenhuis

Angst is biologisch gezien een nuttig fenomeen voor de soort omdat het een individu kan behoeden voor de gevolgen van een gevaarlijke of bedreigende situatie. Het organisme zet zich letterlijk schrap, is gespist en behoedzaam om gevaar te onderkennen en er van weg te vluchten of om zich fysiek te verdedigen. Angst is ook een onplezierige gewaarwording die pas zal verdwijnen als het organisme een actie onderneemt die de oorzaak ervan opheft. Tot zover de biologische basis, psychologisch ligt het nog iets ingewikkelder. Freud, de grondlegger van de psychoanalyse, heeft betoogd dat vanuit de ontwikkeling van een kind gezien, alle angst uiteindelijk gebaseerd is op angst voor verlies van moederliefde en van daaruit de angst voor verlies van gezondheid en leven. Ook van materiele zaken

zoals bijvoorbeeld verlies van baan, je huis, geld en alles waar we aan gehecht zijn en waarvan we denken dat we het bezitten. Omdat die essentiële angst moeilijk te verdragen is bedient de psyche zich van afweermechanismen zoals ontkenning, verdringing of 'overdekking door het tegendeel'. Dat laatste afweermechanisme, overdekking door het tegendeel, zie je onder andere bij pubers die risicogedrag vertonen in het verkeer of bij overmatig gebruik van drugs en drank. Maar elk afweermechanisme om angst niet te voelen is gedoemd tot mislukken en komt via de achterdeur, zoals ik dat noem, weer in beeld. Vaak is angst niet te begrijpen, er lijkt geen oorzaak voor te zijn en daardoor krijgt angst een nog grimmiger karakter dan het al aanvankelijk had.

Piekeren kan daarvan het eerste symptoom zijn, gevolgd door angstgevoelens die uiteindelijk leiden tot paniekaanvallen. Paniek verlamt een mens, leidt tot niets positiefs en geeft een alles bedreigend gevoel van desintegratie en doodbeleving. Onnodig om te zeggen dat dit zeer beschadigend kan zijn. Ook een fobie kan een uiting zijn van een falend afweermechanisme en kan een leven totaal verwoesten doordat een fobie gevolgd kan worden door sociale isolatie en depressie. Daarom ben ik hier zo duidelijk over; een vroegtijdig herkennen en aanpakken van deze problemen kan veel onnodig leed voorkomen. Ook hier geldt: hoe eerder een probleem als angstgevoelens aangepakt wordt, hoe groter de kans op een succesvolle behandeling.

OVER DE AUTEUR

Paul Buitenhuis • Medical coach
Castricum
www.medicalcoaching.nl



Natuurwinkel
Overveen



Verkooppunt van Basisch water!

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

SPATOILET.COM

Al 10 jaar de beste toiletzitting met onderdouche.
2 weken op proef en 3 jaar garantie.

WAT EEN GEMAK! Voor slechts € 745,-*

Optimale hygiëne en 100% privacy bij hulp.

*Installatie: € 150,- vast tarief inclusief alle materialen en voorrijden! Alle prijzen incl. BTW.

UNIEK: betaling NA de proefperiode!

Bel: 072 5629269 of 020 6141232
Of bestel via: www.spatolet.com

VOEDING

Beter lezen en spellen door visolie?

Je bent wat je eet? Jazeker. En niet alleen onze lichamelijke gesteldheid weerspiegelt ons voedingspatroon, maar ook ons gedrag doet dat. De laatste decennia is aardig wat onderzoek gedaan naar de relatie tussen voeding en ADHD, agressie en psychische problemen. In mijn boek 'Voeding & Gedrag' geef ik een overzicht van zestig jaar onderzoek. Naast de invloed van voeding op gedrag, komt daarin ook de rol van omega-3 ('visolie') bij leerproblematiek aan de orde.

Dr. Gert Schuitemaker



Het rijtje (psychische) aandoeningen en stoornissen waarbij toediening van visvetzuren het verschil kan maken, wordt daarmee steeds langer. Al in 2006 was in de 'Richtlijnen goede voeding' van de Gezondheidsraad te lezen dat voor visolie gunstige effecten zijn vastgesteld op verschillende risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Over de 'veronderstelde positieve effecten' van visolie op aandoeningen als ADHD, asociaal gedrag en depressie deed de Gezondheidsraad geen uitspraak. De reden hiervoor was dat het bij deze aandoeningen over het algemeen gaat om visoliesuppletie in hoeveelheden 'die ver uitgaan boven hetgeen met de gebruikelijke voeding is te realiseren', aldus de raad. Zo groot is het relatieve tekort aan omega-3 dus kennelijk al.

Oxford

Vooral sinds de millenniumwisseling verschijnen publicaties die aangeven dat ook dyslexie,

de meest voorkomende leerstoornis en de belangrijkste reden voor verwijzing naar het speciaal onderwijs, thuishoort in het groeiende rijtje. Vooral één naam dringt zich op bij het dyslexie-onderzoek: die van dr. Alexandra Richardson, onderzoeker aan de University of Oxford.

Aan Richardsons eerste klinische studie werkten 29 dyslectische kinderen mee met ADHD-symptomen, in de leeftijd van 8 tot 11 jaar. Het kleinschalige onderzoek toonde aan dat toediening van visolie en teunisbloemolie gedragsstoornissen en leerproblemen kan verminderen bij kinderen met een neiging tot ADHD. Bijzondere verbetering werd vastgesteld voor aandacht, concentratie en werkgeheugen, maar storend gedrag en hyperactiviteit verbeterden ook door de behandeling.

Negen maanden vooruitgang

De grootste studie tot nu toe is de zogenaamde Oxford-Durham studie, die Richardson in 2005 publiceerde samen met dr. Paul Montgomery, hoogleraar Psychosociale Interventie aan de University of Oxford. Aan dit onderzoek namen 117 kinderen deel in de leeftijd van 5 tot 12 jaar, met specifieke problemen op het gebied van motorische coördinatie. Van deze groep liep



40% achter met lezen en spellen. Ruim 30% scoorde op ADHD-symptomen. De ene helft kreeg dagelijks een hoge dosis visoliesuppletie (558 mg EPA, 174 mg DHA) en bovendien teunisbloemolie (60 mg GLA), de andere helft kreeg een placebo.

Het effect op de talige vaardigheden was verbazingwekkend. In slechts drie maanden tijd boekte de suppletiegroep negen maanden vooruitgang qua leesvaardigheid en zes maanden progressie op het gebied van spelling. Aandacht, hyperactiviteit en impulsiviteit verbeterden aanzienlijk. Er trad in de behandelgroep ook een opvallende verbetering op van het werkgeheugen, in vergelijking met de placebogroep. En: vergelijkbare resultaten zijn gevonden in 2007, bij een klinische studie in Australië die bijna identiek was van opzet.

OVER DE AUTEUR

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

UITERLIJK

Injectables? Maar door wie?

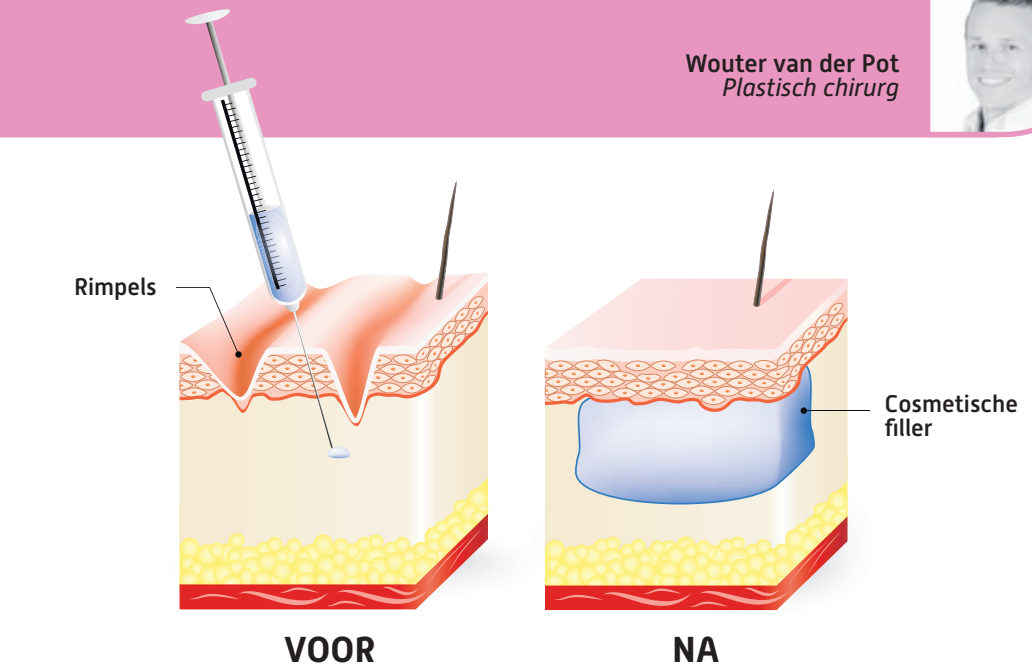
Wouter van der Pot
Plastisch chirurg



Cosmetische gezichtsbehandelingen door middel van zogenoemde injectables hebben in de afgelopen jaren steeds meer aan populariteit gewonnen. Waar dergelijke behandelingen aanvankelijk uitsluitend werden uitgevoerd door plastisch chirurgen of cosmetisch artsen, is het tegenwoordig al vrij gangbaar dat ook een huisarts, fysiotherapeut of tandarts zich bezig houdt met injectables. Daarom is het goed om te waken over de kwaliteit van dergelijke behandelingen en zelf voldoende kennis van zaken te hebben, alvorens voor dit type behandeling te kiezen.

Veel mensen kiezen er, in de strijd tegen de zichtbare veroudering van het gezicht, voor om zich te laten injecteren met Botox. Dit product bevat de giftige stof Botulinum toxine type A. Deze stof wordt geproduceerd door de bacterie Clostridium Botulinum. Deze giftige stof is in staat om de verbindingen tussen zenuwen en spieren te blokkeren. Het gevolg is dat de spier tijdelijk verlamd raakt. Met name het tijdelijke karakter van deze verlamming is hierbij een belangrijk gegeven. Het zorgt er enerzijds voor dat men een behandeling met Botox eenvoudig kan proberen, omdat het effect ervan immers na enkele maanden weer verdwenen is. Anderzijds is het tijdelijke karakter ook meteen een drempel, want voor een blijvend resultaat zul je telkens weer opnieuw een injectie moeten gaan halen. Dit is te danken aan het herstellend vermogen van ons eigen lichaam. Wanneer ons lichaam merkt dat de verbindingen tussen de zenuwen en spieren op bepaalde plaatsen geblokkeerd zijn, stelt het alles in het werk om nieuwe verbindingen te maken. Zodra dit gelukt is, zullen de spieren zich dus weer op de juiste wijze gaan samentrekken, met als gevolg dat er opnieuw rimpelvorming optreedt.

Maar hoe zijn we eigenlijk op het spoor van deze methode gekomen? Dat Botulinum toxine type A in staat is om de verbindingen tussen zenuwen en spieren te blokkeren, werd al in 1949 ontdekt. Toch zou het nog veertig jaar duren voordat het effect op rimpels werd ontdekt. In eerste instantie werd de stof vooral gebruikt om aandoeningen aan de oogspieren



meer te behandelen. Later werd ook ontdekt dat overmatig zweten er tijdelijk mee kan worden voorkomen. Een andere gekende toepassing van Botulinum toxine type A is behandeling van een spastische slokdarm. Door de stof toe te gaan passen om rimpelvorming te voorkomen, werd een lucratieve markt aangeboord. Rimpels worden veroorzaakt door samentrekkingen van spieren. Onze huid is zeer flexibel, maar zelfs die flexibiliteit heeft zijn grenzen. Wanneer de huid telkens op dezelfde plek wordt samgetrokken, ontstaan plooiën die uiteindelijk niet meer verdwijnen. Door met behulp van injectables de spierfunctie op die plek uit te schakelen, komt de huid minder onder druk te staan, waardoor rimpels minder goed of zelfs helemaal niet meer zichtbaar zijn. We verlammen dus eigenlijk een heel klein deel van ons lichaam erdoor.

Niet elke plek in lichaam leent zich goed voor het toepassen van injectables. Het is bijvoorbeeld geen goed idee om Botox in de huid rond de mond te spuiten, aangezien dan de normale motoriek van de mond zou worden aangetast. In de meeste gevallen wordt gekozen voor een injectie naast de ogen, tussen de wenkbrauwen of in het voorhoofd. Hierdoor kunnen fronsrimpels en zogenoemde kraaienpootjes succesvol worden bestreden. Van belang is echter wel dat de behandelaar precies weet wat hij doet. Niet alleen de locatie, maar ook de diepte van de injectie, speelt een rol. Wordt de naald te diep in de huid gezet, dan kan dit leiden tot grote problemen. De huid rond het oog is goed met injectables te behandelen, maar wanneer de spieren van het oog zelf in contact komen met de giftige stof, kan dit er toe leiden dat men het oog gedurende enkele maanden niet meer kan openen. Het behoeft geen nader betoog dat hierdoor een zeer vervelende situatie ontstaat.

Weliswaar is de schade niet van blijvende aard, maar handig is het allerminst. Bovendien kunnen verkeerd gepositioneerde injecties weer nieuwe rimpeltjes op andere plaatsen in de hand werken.

Hoe weet je als cliënt of iemand voldoende bekwaam is in het injecteren? Er wordt door de Nederlandse Vereniging voor Plastische Chirurgie gewerkt aan regelgeving hierover. In samenwerking met het Ministerie voor Volksgezondheid wordt bekeken of met name voor de chirurgische ingrepen, zoals ooglidcorrecties en liposucties, de verplichting kan worden opgelegd dat deze behandelingen uitsluitend mogen worden uitgevoerd door artsen die een chirurgische specialisatie hebben voltooid die door de Registratiecommissie Geneeskundige Specialismen (RGS) wordt erkend. Helaas is het voor injectables lastiger om de eisen voor de artsen te definiëren. Wel bestaat er een formele opleiding tot cosmetische arts, waardoor een cliënt in elk geval de zekerheid heeft dat hij te maken heeft met een gediplomeerd arts.

Van een bij de NVPC (Nederlandse Vereniging voor Plastische Chirurgie) aangesloten plastisch chirurg mag je verwachten dat die gedegeen opgeleid is en een adequate behandeling kan bieden. De behandelingen die door een gediplomeerd arts met aantoonbare ervaring in het werk worden uitgevoerd, kunnen als 'veilig' worden aangemerkt.

OVER DE AUTEUR

Wouter van der Pot • Plastisch chirurg
Kliniek Bloemindaal
www.bloemingdael.nl



Willem & Drees

Eten van een gezonde keten

www.willemendrees.nl E-mail: esther.gijze@beebox.nl



Zaterdag 13 mei
De Landelijke Molendag.
Ook u bent van harte
welkom bij korenmolen
de Zandhaas.

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

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord,
023 539 1793

www.molendezandhaas.nl
Geopend op donderdag, vrijdag,
zaterdag van 10.00-17.00 uur

PSYCHE

Zo eet je spanningen op een gezonde manier weg!

Albert Sonneveld



Stress en natuurvoeding? Op het eerste oog lijkt dit op gespannen voet met elkaar te staan. Waarom? Omdat je in stressvolle situaties juist verlangt naar zoet, vet en koolhydraatrijk eten. Eenvoudigweg omdat je je daar even beter van voelt. Maar, schijn bedriegt. Het put je onder andere uit en maakt je futloos. Juist gezonde en natuurlijke voeding geeft je de energie om spanningen aan te kunnen. Bovendien draagt het bij aan een betere weerstand en zorgt dat je je fitter voelt.

Welke natuurvoeding kiezen bij stress? 5 tips!
Kiezen voor natuurvoeding betekent eigenlijk gezonde en verse voedingsmiddelen eten en dan het liefst biologisch. Dus geen kant-en-klare pakjes, potten en/of blik. Gewoon

eerlijk eten zonder kunstmatige toevoegingen als geur-, kleur- en smaakstoffen. Hieronder enkele voorbeelden van gezonde en stressbestendige voeding.

1. Donkere chocolade

Echte pure chocolade (meer dan 72% cacao) is een heuse antistresslekkernij. Dat komt omdat de natuurlijke grondstof voor chocolade, cacao, onder andere rijk is aan vitamines, mineralen en tryptofaan bevat. Dit laatste stofje vrolijkt je op, helpt je relaxen en ontstressen. Die tryptofaan vind je ook in bananen en avocado's.

2. Groene thee

Stress? Beter is te kiezen voor groene thee i.p.v. dubbele espresso, want dat helpt je cortisolniveau te verlagen. Of drink gewoon voldoende water per dag. Niet alleen voorkomt het dat je uitdroogt, maar helpt ook je voeding verteren en afvalstoffen afvoeren.

3. Vezelrijke voeding

Natuurvoeding die rijk is aan vezels doen je lichaam goed, want, ze geven je de hele dag energie. Denk aan volkoren rijst en pasta's, maar ook groenten, noten en zaden.

4. Groente en fruit

Verse groente en fruit zijn supergezond. Dat weet je. Alleen staan ze vaak in te kleine hoeveelheden op het dagelijkse menu. Jammer, want het is heuse natuurvoeding waarmee je stress het hoofd biedt. Zo zitten in groenten fruit antioxidanten die prima zijn tegen stress en goed voor je immuunsysteem. Eet je te weinig groenten en fruit? Start je dag dan met een smoothie van diverse groenten met een stukje fruit. Of kook wat vaker een zelfgemaakt groentesoepje!

5. Omega 3 vetten

Dit zijn de zogenaamde oké-vetten, die gezond zijn. Niet alleen zijn omega 3 vetten goed voor je cholesterolgehalte, ook heeft het een gunstige invloed op je hersenen en het draagt bij aan je afweer. Daarbij voorkomt het hormoonschommelingen waardoor het een probate antistressremedie is.

Dus, wil je stress op een natuurlijke manier aanpakken? Eet dan verse en gezonde producten. Want, dat is natuurvoeding. Je gaat je er geestelijke lichamelijke beter door voelen. Dus heb je weer eens een stressmoment? Kies dan geen fastfood, koeken, chocolade, chips en frisdranken. Maar, neem een stuk fruit, handjevol noten of maak een smoothie.

OVER DE AUTEUR

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



VOEDING

Het ene e-nummer is het andere niet

Ik heb mijn inbox vol met ongeruste berichten door media uitingen waarin e-nummers opgehemeld worden door een slimme marketeer met een boekje...

Ralph Moorman



Mensen trap er alsjeblieft niet in, want het is altijd hetzelfde trucje. Zo zal dit boek vast een best-seller worden, net als het kleine e-nummerboekje die juist de meest gruwelijke kwalen en ziektes toekent aan

e-nummers. Alleen extremen halen de media. Het moet angst of boosheid uitlokken, want vanuit onze oerdrift gaan we hierop klikken of op reageren. En dat betekent uiteindelijk geld verdienen voor de media en de personen die aan het boek meewerken.

En natuurlijk ligt de waarheid weer in het midden...

Allereerst zijn producten waar veel e-nummers inzitten vaak "ultraprocessed foods" vol suiker, vet en zout waar je snel het pak of de zak van leeg eet en bovendien als troostvoedsel kan fungeren. Bovendien is de voedingswaarde vaak laag van deze producten. Dit is eigenlijk nog een groter nadeel als het op gezondheid aankomt dan de e-nummers zelf. En dan de e-nummers zelf. Het ene e-nummer is het andere niet. Zo zijn er "natuurlijke" e-nummers



en chemische. In feite zegt dit niet alles want natuurlijke e-nummers kunnen stoffen zijn die uit een natuurproduct geïsoleerd zijn en dus als het ware uit de natuurlijke context gehaald zijn. Zo kan glutamaat onderdeel zijn van een eiwit in bijvoorbeeld tomaat, maar kan ook geïsoleerd zijn en als smaakversterker gebruikt worden (E621). In theorie kunnen zowel chemische als natuurlijke e-nummers buiten de context van een natuurlijke voedingsbron klachten geven. Maar uiteraard zijn de E-nummers onderzocht en goedgekeurd. Deze onderzoeken zijn vooral gedaan door toxicologen en wat dat betreft lijkt de veiligheid gegarandeerd. Toch zie ik het nog steeds als "Experiment-nummers", omdat we ook veel dingen nog niet weten.

- Wat zijn de lange termijn effecten?
- Wat is het effect van een cocktail van meerdere e-nummers tegelijk?
- Wat doen e-nummers met onze darmflora (van zoetstoffen zijn al aanwijzingen dat dit een negatief effect kan zijn)?

Daarom is mijn visie: Als deze Experiment-nummers eruit kunnen, haal ze er dan uit.

Ik geloof ontzettend in de Levensmiddelentechnologie 2.0. Zo kun je veel voedsel ook veilig en houdbaar maken zonder lui te zijn en naar conserveermiddelen te grijpen zoals benzoëzuur (E210) en nitriet (E250). Er zijn geweldige methodes zoals pascalliseren, electropulsen, gasverpakken en nog vele anderen waardoor we zonder dit soort additieven kunnen in de toekomst. En laat naast veiligheid en houdbaarheid het duidelijk zijn dat de meeste e-nummers vooral bedoeld zijn als prestatieverbeteraars waardoor deze voeding het ontstaan van obesitas nog meer in de hand werkt.

OVER DE AUTEUR

Ralph Moorman • Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog
www.ralphmoorman.com



U voelt zich futloos of bent een paar kilo te zwaar. Kortom: het is de hoogste tijd om daar verandering in te brengen. Heliomare Sport biedt u het programma Fit in 12 weken. Met behulp van een voedingsadviseur, een leefstijlcoach, een trainer en een aangepast sportprogramma zit u binnen 12 weken weer lekker in uw vel. Samen met de professionals stelt u uw doelen en wordt er een individueel programma gemaakt.

Heliomare Sport
Relweg 51, 1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 82 88
E Info-sport@heliomare.nl
www.heliomare.nl

Nieuwsgierig?
www.heliomare.nl/sport of bel: 088 920 82 88



heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

www.heliomare.nl

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

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

selijk verwijderen van vetcellen, zonder snijden en narcose.

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

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

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

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

De Ultrashape is de beste definitieve oplossing voor het plaat-



Finesse 10 jaar
Sinds 2007

Bodyline Clinic bv

VEILIG • BLIJVEND • VERJONGEND

Pommolenlaan 19-A
3447 GK Woerden
0348-409199

UltiMed® Contour

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

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

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



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

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

Facelift zonder operatie

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



De Ultherapie werkt met geluidsgolven onder controle van echo.



Meer informatie:
0348-409199

Bel nu

info@finessebodylineclinic.nl - www.finessebodylineclinic.nl



MAIL & WIN EEN GRATIS 10-RITTENKAART BIJ PT-RAAK T.W.V. € 500,00

PT Raak is:

1. KORT

- ✓ slechts 1 à 2 keer
20/25 minuten trainen
- ✓ omkleden en douchen niet nodig
- ✓ goed bereikbaar

2. RESULTAATGERICHT

- ✓ versterkt elke hoofdspiergroep
- ✓ je personal trainer is je 'stok achter de deur'
- ✓ binnen 3 maanden meetbaar resultaat



3. PRETTIG

- ✓ frisse & rustige trainingsruimte
- ✓ train alleen of als duo, altijd met je personal trainer
- ✓ zakelijk fiscaal aftrekbaar

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

SUMSUM
Halva • Tahini & More

Win een SUMSUM verwenpakket t.w.v. € 75,00

Sumsum Halva is een zoete delicatessie met als hoofdbestanddeel Etiopisch sesamzaad. Halva is niet alleen populair vanwege de smaak maar ook door de gezonde omega's die het bevat. Het is rijk aan ijzer en heeft een positief effect op het cholesterolgehalte en de spijsvertering. In Halva zit ook een grote dosis vitamine A, B en E. Met name die laatste is een krachtig antioxidant dat bekend staat als zalvend voor de (ouder wordende) huid en onmisbaar is bij het onderhouden van een gezond immuunsysteem. Alle producten van Sumsum & Co zijn gifvrij, diervriendelijk tot stand gekomen en uitermate geschikt voor veganisten.

Sumsum Tahini is met name populair bij foodies die houden van zelfgemaakte hummus en dressing voor groenten, vlees en vis.

De zuivere **dadelhoning** is een perfecte suikervervanger en houdt ook prima stand in warme bereidingen. Ook verkoopt Sumsum ruim twintig soorten thee zonder toevoegingen die zowel warm als koud te drinken zijn.

Deze maand verloten wij 2x een verwenpakket met hierin: 1x een pot Tahini, 1x een pot Dadelhoning, 1x een doos Halvakoekjes, 1x een stuk Halva van 200 gram, 2 soorten thee en 1x dadelfruitreep. **Meedoen?** Ga naar www.lijfengezondheid.nl/sumsum, like onze Facebookpagina's en vertel ons welk recept je denkt te kunnen maken met de tahini, Hmmm!



Stress, herken de signalen!

Iedereen ervaart wel eens stress en dat is in de meeste gevallen ook niet erg. Sterker nog, het zorgt ervoor dat we een goede prestatie kunnen neerzetten. Alleen als iemand langere tijd een hoge druk ervaart en daardoor stress, daalt het adrenalineniveau in het lichaam vrijwel niet en veroorzaakt dit allerlei chronische stressklachten.

Wat zijn chronische stressklachten?

Miriam Dijst maakt het in haar coachpraktijk vaak mee. Voordat iemand bij haar terechtkomt met stress of burn-out klachten, is er een heel proces aan vooraf gegaan. Men voelt zich al langere tijd moe, kan zich slechter concentreren, voelt zich gespannen, is snel geïrriteerd en veel aan het piekeren. Men heeft wel het idee dat het niet goed gaat, maar denkt dat het 'vanzelf' wel over gaat. Ze proberen hun klachten zo min mogelijk aandacht te geven, omdat ze niet weten hoe ze dit kunnen oplossen.

Gratis stress-analyse

Bij Miriam Dijst Coaching kan je een gratis stress-analyse aanvragen om dit proces te doorbreken. Je krijgt hiermee inzicht in de mate van je stressklachten wat tegelijkertijd een antwoord geeft of het nodig is om preventieve maatregelen te nemen.

Voor meer info over deze gratis analyse, kijk op: www.miriamdijstcoaching.nl/gratis-analyse-stressniveau



MEDISCH | ZORG

Go with the FLOWEE

Om in de hemel te komen moet je soms even door de pijn heen bijten...

Daniëlle van Leeuwen
Lijf & gezondheid



Wie is er nou zo gek om op een spijker-matje te gaan liggen voor het slapen? De meeste mensen verklaren je voor gek! Toch ga ik de uitdaging aan en test de Flowee een maand lang.

Dag 1

Na een warme douche lig ik op bed, met mijn blote huid over de Flowee gedrapeerd en durf mezelf niet te bewegen. Wat een hel! Toch verschuif ik iets, want de pijn is zo heftig en denk dat ik toch niet helemaal goed lig. Oops, had ik maar niet 'verschoven', het voelt alsof het gaat bloeden (doorbloeden). Ik kijk op de klok, zucht en besluit het bijgeleverde lavendelkussentje op mijn ogen te leggen en Transcendente Meditatie te doen.

Om van de Flowee af te komen zet ik mezelf schrap, om zo met armen en benen in één 'zwiepzwaai' verlost te zijn. Poeh, dit was een ervaring zeg, in mijn optiek heeft het meer weg van een martelwerktuig dan van een relaxmat.

Dag 2

Vandaag besluit ik in één keer te gaan liggen en mezelf niet meer te verroeren. Het spijkerkussen ligt in mijn nek, fijn met mijn benen omhoog. Adem in adem uit, relax. Het is al minder pijnlijk dan gisteravond, maar even goed spannend om te voelen wat er daadwerkelijk gebeurt. Prikkel, tintels, hete sensaties bij mijn onderrug en billen. Ondertussen app ik mijn collega Veroni een foto, ze wenst mij veel succes...



Foto: Maybelline Laporte

De tijd ging snel en de napijn trok in vijf minuten weg.

Dag 3

23:00 uur ik lig! Helemaal geen pijn is te optimistisch, maar ik voel zeker de helft minder dan de eerste twee dagen en viel zelfs bijna in slaap. Het voelt verkwikkend.

Dag 4 t/m 30

Wat ging de tijd snel. Eraf was nog wel pijnlijk, daarna heb ik geslapen als een baby. Eerlijk gezegd wil ik niet meer zonder de Flowee, het is echt een hele fijne 'tool' om het lichaam te ondersteunen in ontspanning, diepere slaap, spierontspanning, een fijn gevoel.

Meer info? www.flowee.nl

MAIL & WIN Een Flowee Pijn-is-fijn Relax pakket

Wij mogen drie keer een Flowee Pijn-is-fijn Relax pakket verloten t.w.v. € 80,00. Hierin zit: 1x Flowee mat, 1x nekkussen en een oogkussen.

Flowee

Relax your senses

mka kennemerland



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

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

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

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



Onze aandachtsgebieden zijn:

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

MKA-chirurgen Kennemerland:

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

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

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

Wist je dat ongeveer 40 miljard bacteriën in en op jou leven?

De meeste van deze bacteriën wonen in je darmen en veroorzaken geen gezondheidsproblemen. Wetenschappers zijn er zelfs achter gekomen dat deze bacteriën essentieel zijn voor je fysieke gezondheid. Nieuw onderzoek heeft aangetoond dat deze bacteriën ook gunstig zijn voor je hersenen en mentale gezondheid. Bron: www.ahealthylife.nl/hoe-probiotica-goed-kunnen-zijn-voor-je-hersenen/

Praktijk voor Mesologie
Tineke van Roon

Op een natuurlijke wijze
beter in je vel



Mesologie®:

- Integreert reguliere medische kennis met kennis van de Oosterse geneeswijzen, de orthomoleculaire voedingsleer en de homeopathie.
- Voor chronische klachten, maar ook preventief, ter controle.
- Kijkt naar de hele mens, niet alleen naar de klacht.

Oude Parklaan 111, Bakkum
Tel: 06-18740363
info@mesologiecastricum.nl
www.mesologiecastricum.nl

ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



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

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

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

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

IJMUIDEN*

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

HAARLEM

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

HOOFDDORP*

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

SANTPOORT-NOORD*

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

HAARLEM

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

HEEMSKERK

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

HAARLEM

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

BEVERWIJK

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

HAARLEM*

Wim van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE*

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

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



Organisatie
van Nederlandse
Tandprotheticus

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



道 Tao Dao Acupunctuur

Gespecialiseerd in het bevorderen van het herstel na een beroerte met o.a. schedelacupunctuur.

Bel, app of mail gerust voor meer informatie:
Tao Dao Acupunctuur, Wulverderlaan 65A,
Santpoort-N, tel: 06-42851717,
www.acupunctuur-annemarie.nl, taodao@hotmail.com

MEDISCH | ZORG

Zegt haarkleur iets over intelligentie...?

Jarenlang zijn er veel grappen gemaakt over blond haar in relatie tot intelligentie. Het stereotype domme blondje blijkt echter uit onderzoek juist slimmer te zijn dan veel mensen denken. Maar is er eigenlijk wel een verband tussen haarkleur en intelligentie...? En zo ja, welke kleur haar kan dan worden gekoppeld aan het hoogste IQ...?

In Amerika wilden wetenschappers van de Ohio State University vorig jaar definitief afrekenen met het imago van de domme blondjes. Dat is ze aardig gelukt, want uit hun onderzoek bleek namelijk dat de dames met een van nature blonde haardos juist intelligenter waren dan de overige deelnemers. Om een idee te geven van de verschillen, de blondines hadden gemiddeld een IQ van 103,2 terwijl de brunettes gemiddeld 102,7 scoorden. De roodharige dames scoorden met een gemiddelde van 101,2 nog lager. Dat laatste is opmerkelijk, omdat uit een eerder onderzoek, dat door Britse en Amerikaanse wetenschappers werd uitgevoerd, juist was gebleken dat roodharige vrouwen gemiddeld intelligenter zijn dan dames met een andere haarkleur. Dat onderzoek, daterend uit 2012, zou hebben aangetoond dat roodharige vrouwen



vier keer zoveel kans zouden hebben om uitvoerend directeur van een bedrijf te worden. De zwartharige dames behaalden in het onderzoek met 100,5 gemiddeld de laagste IQ-score.

Duidelijk is in elk geval wel dat een rode haarkleur samenhangt met het wel of niet hebben van het gen MC1R. Het vermoeden bestaat dat dit gen, samen met MC2R, MC3R en MC4R, veel te maken heeft met de centrale functies van onze hersenen. Zo is bijvoorbeeld vastgesteld dat roodharige vrouwen moeilijker onder narcose te brengen zijn, maar dat ze tegelijkertijd juist weer beter reageren op bepaalde typen medicijnen. Een roodharige vrouw reageert heftiger op bijvoorbeeld kiespijn of extre-

me kou, maar kan weer beter overweg met pittig gekruid voedsel en de pijn van bijvoorbeeld een injectie. Maar nog even terug naar het onderzoek. Mag je nu claimen dat intelligentie en haarkleur aan elkaar gerelateerd zijn...? En zo ja, is er dan sprake van een genetische factor die deze beide zaken aan elkaar verbindt...? Nee, volgens de onderzoekers is dat niet het geval. Het zijn ook de leefomstandigheden die hier een rol hebben gespeeld. Wanneer je immers opgroeit in een gezin waar veel wordt gelezen, kan dat al een heel verschil maken in intelligentie.

Ben je benieuwd hoe intelligent je zelf bent...? Neem dan eens een kijkje op: www.intelligentietest.nl.

VOEDING

Groente en fruit van de maand

Deze maand hebben we postelein gekozen als groente van de maand en papaja als fruit.

Postelein is onder de ouderen een vrij bekende groente. Onder het jongere publiek is postelein eerder een vergeeten groente.

Deze supergezonde bladgroente verdient meer bekendheid.

De postelein is vanaf mei verkrijgbaar bij uw groentespecialist en heeft een licht zure/zoute smaak. Postelein is een eenjarige plant en is tot en met oktober verkrijgbaar. Postelein moet er bij aankoop fris en stevig uitzien. Het is namelijk een vrij tere groente, die snel indroogt. Het beste is om de groente na aankoop dezelfde dag te gebruiken. Voor bereiding hoeft de postelein alleen gewassen te worden en kan zowel gekookt als vers gegeten worden. Het internet staat vol met allerlei recepten. Postelein is buitengewoon gezond, het is een prima bron van vezels, zeer laag in calorieën en een goede bron van vitamines en mineralen. Zo



bevat het hoge gehaltes van onder meer vitamine C en E en is het rijk aan magnesium, ijzer en kalium. Daarnaast bevat

postelein veel antioxidanten en is het een bron van omega-3 onverzadigde vetzuren. Het bevat meer omega-3 dan welke bladgroente ook en zelfs meer dan een heel aantal minder vette vissoorten. Genoeg reden om de stoute schoenen aan te trekken en het eens een keer op tafel te zetten!

De papaja of tropische boommeloen is een vrucht uit de familie der Cariceau. De papaja is de enige vrucht uit deze familie die betekenis heeft gekregen voor de export. De papajaboorn heeft een kale, rechte stam met bovenaan een soort pruik van groene bladeren. Vlak hieronder groeien de vruchten in trossen aan de stam. De vrucht komt van oorsprong uit Zuid-Amerika en is het hele jaar door verkrijgbaar. De papaja wordt steeds bekender bij de consument



en is op steeds meer plaatsen verkrijgbaar. Het beste kan je de papaja kopen die klaar is voor gebruik. De vrucht heeft boterzacht oranje vruchtvlees, waarmee diverse mogelijkheden zijn voor in de keuken om er lekkere gerechten mee te maken. Papaja als tafelfruit: Besprenkel parten papaja met citroensap of limesap of met Grand Marnier of papaja als voorgerecht met rauwe ham. Ook kan je de papaja iets uithollen en vullen met vruchtensalade en serveren met slagroom of een lekkere papaja milkshake maken! Het vitamine C gehalte van deze vrucht is vrij hoog en door het eiwitplitsende enzym is de vrucht licht verteerbaar. Ideale versnapering voor baby's en voor mensen die geen zwaar voedsel kunnen verdragen. Interessant detail is dat de pitten en de geleachtige massa goed moet worden verwijderd omdat het een sterk laxerende werking hebben. In de tropen wordt het gebruikt als middel tegen darmparasieten. Toch maar even prettig om te weten!

Tot de volgende editie van *Lijf & gezondheid!*
Gezonde groeten van de firma H. Liefjting, Stefan Liefjting

Niet zelf koken, wel lekker warm eten?



Kievit warme maaltijden

Elke dag voor jezelf een uitgebalanceerde warme maaltijd bereiden kan een grote opgave of zelfs een onmogelijkheid worden. Wij bereiden elke dag verse, vitaminerijke warme maaltijden en brengen die gratis langs. Ook vegetarisch, suikervrij of zoutarm.

Kievit boodschappenservice

Gemak dient de mens: heeft u geen gelegenheid of zin om boodschappen te doen? Of bent u iets vergeten te halen? Wij komen zonder extra kosten uw boodschappen langsbrengen. Samen met uw warm eten, dat gaat in één moeite door.

kievitbv.nl
023 - 531 91 43



Haarlem Waarderpoolder Reverswijk IJmuiden Heemstede Hoofddorp Zandvoort

Medisch Lasercentrum
HAARLEM



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

**VET VERMINDERING PRECIES
OP DE PLEK WAAR JIJ WILT**



*Geldig t/m 31 mei 2017

Bel (023) 785 2264 voor een vrijblijvend consult

MEDISCH | ZORG

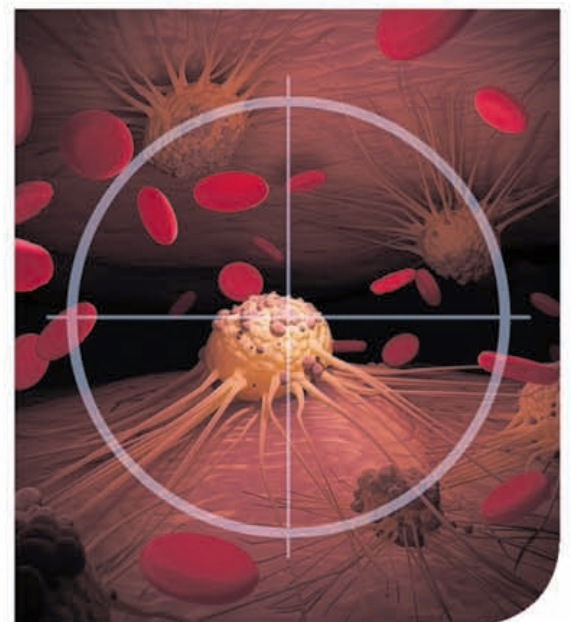
Zijn we straks immuun voor kanker...?

Sommige ziektes overwinnen we door anti-stoffen aan te maken. Wanneer je de ziekte eenmaal gehad hebt, ben je er voor de rest van je leven immuun voor. Onze vaccinatieprogramma's zijn op deze wetenschap gebaseerd. We krijgen een hele kleine hoeveelheid van een bepaalde stof in ons lichaam, voldoende om er tegen in actie te komen maar onvoldoende om er daadwerkelijk ziek van te worden. Maar zou het niet mooi zijn als we ook een tumor in de toekomst op deze wijze kunnen voorkomen...? Die optie lijkt inmiddels dichterbij te zijn dan je wellicht zou vermoeden.

Amerikaans onderzoek, uitgevoerd door wetenschappers aan de universiteit van Michigan, heeft een doorbraak opgeleverd in de strijd tegen tumoren. De wetenschappers zijn erin geslaagd om pakketjes met zogenoemde neo-antigenen te ontwikkelen. Die neo-antigenen leren de T-cellen in het afweersysteem van het lichaam om aanwezige tumoren te doden en nieuwe tumoren te herkennen. Het effect dat hiermee wordt behaald is vergelijkbaar met dat van een vaccinatie. Het lichaam wordt als het ware immuun voor tumoren. Je zou kunnen stellen dat de neo-an-

tigenen zich als een soort leraar gedragen en het natuurlijke afweersysteem van het organisme laten zien hoe ze de aanval op de tumoren moeten openen. Dat de techniek hierin zeer ver gevorderd is, blijkt wel uit hoe minuscuul die pakketjes met neo-antigenen zijn. Een capsule met deze neo-antigenen is gemaakt van lipoproteïnen en is slechts 10 nanometer groot. Ter vergelijking, een gemiddelde hoofdhaar is tussen de 80.000 en 100.000 nanometer groot.

Zoals wel vaker bij dit soort onderzoeken geldt, moet ook in dit geval een belangrijk voorbehoud worden gemaakt. De hele procedure is namelijk tot nu toe alleen nog maar getest op muizen. Dat leverde wel verbluffende resultaten op, want de aanwezige tumoren in de darm en op de huid verdwenen binnen anderhalve week. Daarnaast werden nieuwe kankercellen vrijwel direct gedood. De onderzoekers gaan nu verder met dit traject door een grotere groep dieren bij de experimenten te betrekken. Het zal nog wel enige tijd duren, voordat de methode ook op mensen zal worden toegepast. Op basis van de nu behaalde resultaten mag echter wel al worden



gesteld dat er sprake is van een zeer veelbelovend onderzoek.

Het Nederlands Kanker Instituut is al meer dan honderd jaar het internationale kennis- en onderzoekscentrum op het gebied van kanker. Uitgebreide informatie hierover is op: <https://www.nki.nl> te lezen.

Santpoortse Boerenmarkt



De Waerden

De markt wordt georganiseerd door cliënten en medewerkers van de Waerden.

Een ambachtelijk markt op een agrarisch terrein

Eten & drinken, bijzondere (eetbare) planten en meer producten met een eigentijds karakter voor de echte marktliefhebber. Voor de kinderen zijn er leuke activiteiten. Zo kunnen ze een kip knuffelen, schapen aaien en er is een limonade koe.

20 & 21 mei 2017 van 10:00 tot 17:00 uur

Spekkenwegje 8, 2071KC Santpoort-N. Kom op de fiets!!! I.v.m. parkeren.

f Santpoortseboerenmarkt i Santpoortseboerenmarkt

www.Santpoortseboerenmarkt.nl

Donderdag 1 juni van 19.00 – 21.00 uur:

Informatieavond huidveroudering en cosmetische behandelingen

Wat gebeurt er met uw huid als u ouder wordt en wat kan daar aan gedaan worden? Onze dermatoloog, plastisch chirurg en huidtherapeut vertellen over onder andere:

- ▣ tijdelijke injectables, zoals botox en fillers
- ▣ plastisch chirurgische ingrepen, zoals ooglidcorrectie, facelift of lipofilling
- ▣ laserbehandelingen, Forever Young BBL

Ga voor meer informatie of aanmelden, naar www.centrum-oosterwal.nl

Meld u
nu aan

via de site of
per telefoon

Locatie informatieavond:

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



MEDISCH | ZORG

Kans op huidkanker Nederlandse kinderen onnodig hoog

Bescherm in de zon

De zon zit weer in de maand! Genieten dus. Maar ook oppassen voor de schadelijke gevolgen van de zon, vooral voor kinderen. Kinderen zijn extra gevoelig voor de zon.

Waarom? Juist bij kinderen kunnen beschadigingen door uv-straling uit zonlicht gevolgen



hebben: hun huidcellen zijn extra kwetsbaar. Doordat kinderen in de groei zijn, gaat celdeling bij hen snel. Zo snel, dat niet alle beschadigde huidcellen kunnen herstellen voordat ze zich weer gaan delen. Dit zorgt voor een verhoogde kans op huidkanker op latere leeftijd. Daarom is bescherming tegen de zon zo belangrijk, juist voor kinderen.

Bescherm je kind door goed te smeren, het dragen van bedekkende kleren en af en toe de zon te weren.

Smeren met zonnebrandcrème

- Gebruik een zonnebrandcrème met beschermingsfactor (SPF) van minstens 30;
- Smeer je kind een halfuur voor het naar buiten gaat in;
- Smeer je kind in voordat ze naar school gaat;
- Herhaal het smeren iedere 2 uur, of vaker na zweten, zwemmen, afdrogen of het sporten.

Hoe dik moet je smeren? Smeer lekker dik! Zuinig smeren geeft een lagere beschermingsfactor dan op de verpakking staat.

Wij adviseren 7 theelepels zonnebrandcrème per smeerbeurt:

- 1 voor gezicht en hals
- 2 voor armen en schouders
- 2 voor borst, buik en rug
- 2 voor benen en voeten

Vergeet de bekende vergeten plekken niet: oren, lippen én de bovenkant van voeten.

Een zonnebrand die je maar één keer per dag hoeft aan te brengen en toch de hele dag beschermt klinkt mooi, maar is niet voor iedereen voldoende. Het hangt af van je huidtype en bezigheden op een dag. Wil je zeker weten dat je voldoende smeert? Herhaal het dan iedere twee uur.

Kleren: bedek de huid

Bescherm de huid met bijv. een shirt met mouwen;

Sommige kleding laat nog uv-straling door. Als je zeker wilt zijn van de bescherming tegen de zon, kies dan uv-werende kleding; Hoedjes of petjes helpen hoofd en nek beschermen;

Zet een zonnebril op (met uv-werende glazen). Weren: zoek af en toe de schaduw op

- Tussen 12 en 15 uur is de zon het schadelijkst. Zoek de schaduw op tijdens deze uren;
- Hoe? Gebruik bomen, parasols of bijvoorbeeld schaduwdoeken;
- Houd kinderen jonger dan 1 jaar helemaal uit de directe zon.

Kinderen zien hoe jij omgaat met bescherming tegen de zon.

Geef daarom het goede voorbeeld.

[Bron: KWF Kankerbestrijding]



Chiropractie bij baby's en zwangere vrouwen

Chiropractie bij baby's

Klachten bij baby's als gevolg van een geboortetrauma kunnen goed behandeld worden door een chiropractor.

Een baby kan tijdens de geboorte behoorlijk stress ervaren, wat kan leiden tot een geboortetrauma. Tijdens de geboorte komt er ongeveer 30 kilogram druk op het hoofdje van de baby te staan. Daarnaast moet het hoofdje tijdens de geboorte ongeveer 90 graden draaien om door het geboortekanaal te komen. Bij een kunstverlossing met bijvoorbeeld een tang, vacuümpomp of keizersnede is de kans op een geboortetrauma groter doordat er aan het hoofdje wordt getrokken en gedraaid.

Gevolgen van een geboortetrauma kunnen zijn: darmkrampjes, koliek, voorkeurshouding (wat kan leiden tot een scheef of plat hoofdje, omdat de schedel nog week is), KISS-syndroom, KIDD-syndroom, onrustige baby's en baby's die meer dan twee uur per dag huilen. Wanneer een baby meer dan twee uur per dag huilt zonder duidelijke reden, is dit een indicatie dat er iets niet goed is. Ook als de baby moeite heeft met borstvoeding, is het van essentieel belang dat er zo snel mogelijk iets wordt gedaan om de baby en moeder te helpen.

Is chiropractie bij baby's veilig?

Al vanaf de geboorte kunnen baby's behandeld worden door een chiropractor. De chiropractische behandeltechnieken voor baby's en kinderen zijn zeer zacht en veilig.

Chiropractie tijdens de zwangerschap

Ook kunnen klachten tijdens de zwangerschap goed behandeld worden door middel van chiropractie. Een chiropractor kan afwijkingen in de wervelkolom en het bekken corrigeren. Door gebruik van speciale zwangerschapstechnieken kunnen

zwangere vrouwen tot de laatste dag van de zwangerschap behandeld worden om zo optimale mobiliteit in het bekken te bevorderen, het bevallingsproces te vergemakkelijken en instabiliteit tegen te gaan.

Afspraak maken

Voor een afspraak bij de chiropractor is geen verwijzing nodig van een huisarts of andere specialist. Chiropractische behandelingen worden geheel of gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende verzekering en dit valt niet onder het eigen risico.

Bij Avant-Garde Chiropractie kunt u terecht voor een gratis (analyse) consult. www.avantgardehealth.nl/analyse / 023-2052188



VOEDING

Nederlands eerste bezorger voor biologische, gezonde en dagverse kant-en-klaarmaaltijden gelanceerd

Vanaf deze week zijn Nederlanders een gezonde dineroptie rijker: de dagverse kant- en klaar maaltijden van KOOC. In een tijd waarin wordt gezocht naar gezonde en gemakkelijke gerechten is KOOC vernieuwend. Het is de eerste bezorgservice in Nederland die uitsluitend 100% biologische toevoegingsvrije kant-en-klaar maaltijden bereidt. Deze maaltijden voldoen aan de strenge gezondheidscriteria van gezondheidscoach en levensmiddelenwetenschapper Ralph Moorman.

Biologisch en onbewerkte ingrediënten

De in eigen keuken bereide maaltijden bevatten alle bouwstoffen die nodig zijn voor een gebalanceerd dieet. Maaltijden van KOOC bevatten alleen onbewerkte ingrediënten, zijn gecertificeerd en dragen het Inspired by Ralph Moorman keurmerk: de maaltijden zijn 100% biologisch en bevatten geen gluten, lactose, caseïne, smaakversterkers, suiker en conserveermiddelen. KOOC selecteert de biologische grondstoffen, bereidt de maaltijden vakkundig in haar

eigen keuken en bezorgt de dagverse maaltijden vervolgens aan huis. De maaltijden zijn na bezorging vijf dagen houdbaar en ideaal om in te vriezen. Een gezonde toevoeging op de huidige keuze aan kant-en-klaar maaltijden.

Alternatief voor ongezonde bestel-, afhaal- of kant-en-klaar-maaltijden

Met de gerechten wil KOOC de perceptie van kant- en klaar voedsel veranderen. Kant- en klare maaltijden hoeven niet ongezond te zijn. 'Wanneer tijd erbij inschiet, dienen de maaltijden van KOOC als verantwoord alternatief voor ongezonde bestel of afhaalmaaltijden. Door een bewuste escape in te zetten, lukt het zelfs op de drukste dagen om gezond te eten', aldus Ralph Moorman. KOOC bedenkt, bereidt en bezorgt de maaltijd. Zelf hoeft men het alleen maar te bestellen en op te warmen. Met KOOC wil oprichter Cor Jansen het eetgedrag van Nederlanders positief beïnvloeden en maaltijden aanbieden die passen binnen de huidige ontwikkelingen op het gebied van voeding.



**MAIL & WIN
DRIE VERSE MAALTIJDEN VAN KOOC!**
Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

In heel Nederland

Wanneer maaltijden worden besteld voor 10:00 uur, worden ze de volgende dag bereid en om 18:00 uur bezorgd. KOOC maaltijden zijn niet alleen beschikbaar in de grote steden, maar worden bezorgd in heel Nederland. Er is keuze uit zes maaltijden variërend van zalm tot runderstoof. Per kwartaal staan er nieuwe maaltijden op het menu.

Kijk voor meer informatie over KOOC en haar producten op www.kooc.nl.

Hoe gezond is werken eigenlijk...?

In de Nederlandse samenleving is het de bedoeling dat iedereen werkt. Daarmee kunnen we geld verdienen om in ons eigen levensonderhoud te voorzien en kunnen we via de belastingen meebetalen aan zaken die door de overheid worden geregeld in het kader van het algemeen nut. Mensen die werk weigeren, hoeven tegenwoordig niet te rekenen op een uitkering. Een uitkering is in veel gevallen gekoppeld aan een sollicitatieplicht, zodat men op korte termijn weer aan de slag kan gaan. Ook moeten we steeds langer doorwerken voordat we van onze rust mogen genieten.

De pensioengerechtigde leeftijd is verhoogd, zodat het werkende deel der natie voldoende geld bijeen brengt om de extra uitkeringskosten door de vergrijzing te kunnen opvangen. Bij dit alles is de vraag gerechtvaardigd of werken eigenlijk wel zo gezond is.

In het algemeen geldt dat bewegen gezond is. Werken houdt je veelal in beweging en dus kun je op basis van dit gegeven concluderen dat werken vaak gezond is. Ook zorgt werken er in veel gevallen voor dat je in contact komt met andere mensen. Die sociale contacten zijn belangrijk voor ons, dus ook dat is een argument om werken als een gezonde bezigheid te beschouwen. Daarnaast geeft werken in de meeste gevallen een bepaalde mate van voldoening of trots en ook daar vaart onze gezondheid wel bij. Het bezorgt ons een bepaalde status, omdat we ergens in uitblinken.

Ons geestelijk welbehagen heeft baat bij een baan die ons voldoening geeft. Dit zijn allemaal positieve effecten die aan werken toegeschreven kunnen worden. Maar werken kan ook een sleur worden, tot stress leiden en bij slechte arbeidsomstandigheden kan er zelfs sprake zijn van lichamelijke problemen. Kortom, het hebben van een baan is absoluut geen garantie voor een betere gezondheid.

Weliswaar is het aantal zieken onder de werk-



lozen hoger dan onder de werkende medemens, maar daarbij kun je in veel gevallen oorzaak en gevolg omdraaien. Anders gezegd, mensen die vaak of chronisch ziek zijn, hebben meestal meer moeite om een baan te vinden of te behouden. Dat geeft een vertekend beeld bij het vinden van een antwoord op de vraag of het hebben van een baan bijdraagt aan de gezondheid van de mens. Het hangt er ook nog vanaf hoeveel uren iemand werkt, want iemand die meer dan veertig uur per week op zijn werk doorbrengt, is niet per definitie productiever dan iemand die veertig uur als maximum hanteert. Het is de kunst om efficiënt te werken, zodat je op de juiste momenten piekt en daardoor meer gedaan krijgt in dezelfde hoeveelheid tijd.

Dat laatste geldt overigens niet voor elke baan. Soms kun je werk efficiënter doen, maar lang niet voor elke beroepsgroep is dat mogelijk. Bovendien houdt het natuurlijk ook een keer op met de efficiency. Er zal altijd een moment komen waarop je moet vaststellen dat je de top van je kunnen bereikt hebt. De verschillen tussen de diverse beroepsgroepen zijn interessant om eens nader onder de loep te leggen.

Want wat zijn nu eigenlijk de meest gezonde beroepen? Met stip op de eerste plaats staat de fitness instructeur. Bij dit type werk beweeg je veel, heb je meestal een flexibel werkschema en kom je veel in contact met andere mensen. Die contacten verlopen bovendien op een positieve manier. Dit alles zorgt over het algemeen voor veel werkplezier en een goede

gezondheid. Je zou het misschien niet zo snel verwachten, maar ook een ontwikkelaar van software heeft in principe een zeer gezonde baan. Vaak hebben mensen van dit beroep een wat eenzijdig beeld, het wordt al snel geassocieerd met acht uur per dag kantoorwerk, waarbij nauwelijks sprake is van beweging. Werk je echter als ontwikkelaar van software bij een bedrijf dat het afgeleverde werk boven het aantal gewerkte uren stelt, dan zit je goed. Een verzekeringsadviseur komt ook positief naar voren in het onderzoek, omdat dit beroep weinig fysieke kracht vergt, evenals de fitness instructeur gepaard gaat met veel contacten met klanten en er weinig sprake is van stress. Werk je als bloemist, dan heb je ook een gezonde baan, want de hele dag tussen de bloemen en planten staan, werkt stressverlagend.

Uiteraard zijn er ook banen die niet zo goed zijn voor je gezondheid. Een brandweerman bijvoorbeeld, staat bloot aan veel stress. Bovendien is de kans op verwondingen en ziekte in deze branche aanmerkelijk groter. Andere negatieve uitschieters zijn de bouw (zwaar werk), de advocatuur (stress) en mensen die in nachtdiensten werken, bijvoorbeeld in de verpleging.

Ben je op zoek naar (ander) werk en twijfel je over het kiezen van een beroep? De beroepentest van de website www.nationaleberoepentest.nl kan je hierbij op weg helpen. Aan deze beroepentest zijn meer dan 2400 beroepen gekoppeld.

RESTAURANT
HOTEL TRIVIUM
FLETCHER  HOTELS

3 dagen ontspanning

in Noord-Brabant



€89
P.P.



Wilt u even heerlijk ontspannen? In Hotel-Restaurant Trivium in Etten-Leur komt u volledig tot rust. Het 4-sterren hotel beschikt over een Beauty en Wellness Center met onder andere Finse sauna, Turks stoombad, infraroodstralers en een beauty- en massagesalon. Wilt u een dagje winkelen? In het gezellige centrum van Breda vindt u een uitgebreid winkelaanbod.

ARRANGEMENT

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

Dit arrangement is geldig t/m aankomst 31-08-2017 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer.

Meer informatie of reserveren? Ga naar www.fletcherhoteltrivium.nl/lijfengezondheid of bel 076 - 501 00 41

ADVERTEERDERSINDEX

TANDPROTHESES

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

DERMATOLOGIE

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

BAKKERSWAREN

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

MOND- KAAK- EN AANGEZICHTCHIRURGIE

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

ACUPUNCTUUR

Gespecialiseerd in het bevorderen van het herstel na een beroerte met o.a. schedelacupunctuur
www.acupunctuur-annemarie.nl

BASISCH WATER

Basisch water, de beste basis voor uw gezondheid!
www.natuurwinkeloverveen.nl

SPA TOILET

Uw beste sanitaire zet met een toilet bidet.
www.spatoilet.com

MESOLOGIE

Mesologie is een complementaire geneeswijze die reguliere medische kennis integreert met kennis van een aantal natuurgeneeswijzen.
www.mesologiecastricum.nl

CBD OLIE

Biologische en natuurlijke CBD oliën en producten, gemaakt van de beste en zuiverste hennep toppen.
www.eaglehealthshop.com

SPORT & REVALIDATIE

In 12 weken fit met het sportprogramma.
www.heliomare.nl

SPIJKERMAT

Ontdek hoe de spijkermat je kan helpen. Ontspanning, balans en plezier!
www.flowee.nl

HALVA, TAHINI EN DADELHONING

Hoogwaardige en tongstrelende delicatessen voor de Healthy Foodies!
www.sumsumandco.com

VERJONGING

Liposuctie of ooglift zonder operatie?
www.finessebodylineclinic.nl

TRIVIUM HOTEL

Heeft u zin om even helemaal tot rust te komen? Boek dit hotel met Wellness Beauty Center.
www.fletcherhoteltrivium.nl/lijfengezondheid

BOERENMARKT

Kom naar de ambachtelijke boerenmarkt op 20 & 21 mei in Santpoort Noord.
www.santpoortseboerenmarkt.nl

STRESS & BURN-OUT

Heb je last van stressklachten of zit je met een burn-out thuis? Vraag een gratis stress-analyse aan.
www.miriamdijstcoaching.nl

CHIROPRACTIE BIJ BABY'S EN ZWANGERE VROUWEN

Zeer zachte chiropractische behandeltechnieken.
www.avantgardehealth.nl

SCHEDELACUPUNCTUUR

gespecialiseerd in het bevorderen van het herstel na een beroerte met o.a. schedelacupunctuur
www.acupunctuur-annemarie.nl

CRYOLIPOLYSE

Vet vermindering precies op de plek waar jij wilt!
www.medischlasercentrumhaarlem.nl

MAALTIJDBEZORGING

Ouderwetse gerechten, elke dag vers! Maaltijdbezorging in Haarlem, Beverwijk, IJmuiden, Hoofddorp, Waarderpolder en meer!
www.kievitbv.nl

BIOLOGISCHE GROENTENBOX

Eten van een gezonde keten, verrukkelijk vers van Nederlandse biologische boeren.
www.willemendrees.nl

Als mens eet en drink je iedere dag. Je eet per jaar ongeveer tienmaal je lichaamsgewicht. Waar het menu van de oermens alleen oorspronkelijke voeding kon bevatten – er was nog geen supermarkt – is het voedingspatroon sinds het ontstaan van de landbouw en veeteelt 8000 jaar geleden drastisch veranderd. De mens is sindsdien veel meer brood, pasta, rijst, aardappelen en koemelkproducten gaan eten.

Drs. Richard de Leth



VOEDING

Waarom dagelijks ontbijten met havermout en amandelmelk niet optimaal is

Van troepvrij naar kunstmatig voedsel

Het gevolg is dat de moderne mens te veel koolhydraten eet, en te weinig gezonde eiwitten en vetten. Want de voedingsindustrie vermarkt jouw instinct voor zoet. Voeding is big business. De ene hype lost de andere af. Het ene dieetboek is nog geen bestseller of er verschijnt weer een nieuwe.

Waar je oorspronkelijk op voedingsgebied veilig was in handen van de natuur, ben je nu onveilig in handen van de mens. Want in het commerciële voedingslandschap is de stap van oorspronkelijke, gezonde en troepvrije voeding naar kunstmatig en ongezond voedsel gemaakt.

Wat je eet en drinkt heeft echter wel een groot effect op jouw (toekomstige) gezondheid.

Want voeding is niets anders dan informatie voor je cellen en je genen. Na iedere maaltijd past jouw lichaam zich aan op basis van de voeding die het krijgt aangeboden. Voeding kan afbreken of opbouwen, ondersteunen of irriteren.

De laatste tijd is haver in de vorm van havermout het nieuwe wondergraan en amandelmelk de beste koemelkvervanger. Veel mensen eten het dagelijks. Is dit wel zo gezond?

Wanneer is iets mensvoeding?

Oorspronkelijk at de oermens zo'n 2000 verschillende natuurlijke voedingsmiddelen per jaar. Variatie was het sleutelwoord. De belangrijkste regel op voedingsgebied is:

Als de mens van alles een beetje eet, is alles mensvoeding.

Als de mens van een beetje alles eet, is niets mensvoeding.

En hier gaat het fout. Eenzijdigheid is tegenwoordig het grootste voedingsprobleem. Dus iedere ochtend havermout met amandelmelk is niet optimaal.

Waarom ben ik niet wat ik eet?

Alles wat je eet moet door je spijsverteringsenzymen en darmbacteriën worden verwerkt. Pas dan wordt het opgenomen. Je bent dus

niet wat je eet, maar wat je opneemt. De bacteriën in je darm worden ook wel darmflora of het microbioom genoemd.

Er zitten tienmaal zoveel bacteriën in je darm als cellen in jouw lichaam.

Het totale gewicht van deze bacteriën bedraagt ongeveer 1,5 kilo. Je kunt deze bacteriën zien als een orgaan binnen een orgaan, namelijk binnen je darm. Als je goed voor je darmbacteriën zorgt, zorgen de bacteriën goed voor jou. Gezondheid wordt namelijk voor een groot deel bepaald door de verschillende bacteriestammen die in je darm leven. Eenzijdigheid brengt je darmflora meer uit balans, en variatie brengt je darmflora meer in balans.

Hoe kan haver mijn darmflora verstoren?

Neem haver. Haver is oorspronkelijk een glutenvrij graan, maar tijdens transport komt haver vaak met gluten in aanraking. De meeste

haver bevat daardoor gluten, tenzij er op de verpakking 'zonder gluten' of 'glutenvrij' staat aangegeven. Haver – en dus havermout – is enorm rijk aan zetmeel.

Haver bevat 64 procent zetmeel, wat enorm hoog is. Het is belangrijk om havermout goed te kauwen, want de vertering van zetmeel start al met het speekselenzym amylase in de mond. Daarnaast zie ik in mijn praktijk tijdens ontlastingsonderzoek regelmatig dat de darmflora door overmatig zetmeel – lees: iedere dag havermout – is verstoord. Zetmeel zorgt voor een toename van de gramnegatieve bacteriën. Je hebt deze bacteriën wel nodig, maar niet teveel. Want een relatieve toename gaat ten koste van de andere darmbacteriën. Een disbalans is het gevolg. Een verstoorde darmflora zorgt voor een verstoorde opname. En het is zonde als je dure ontlasting hebt omdat bepaalde voedingsstoffen niet worden opgenomen.

Granen – waaronder haver – bevatten schimmels en deze schimmels produceren gifstoffen, mycotoxinen genoemd. Mycotoxinen zijn hittebestendig en kunnen laaggradige ontsteking – de rode draad onder Westerse welvaartsziekten – veroorzaken. Beperk dus de inname van granen, waaronder haver.

Hoe kunnen amandelen voor meer ontsteking zorgen?

De meeste mensen nemen havermout met amandelmelk. Amandelmelk bevat over het algemeen weinig amandel en veel water. Meestal zit er maar 2 procent amandelen in een pak. Het is anders met zelfgemaakte amandelmelk.

Noten en zaden zijn goede bronnen van eiwitten en vetzuren. Ook hier draait het om balans, want noten en zaden zijn rijker aan omega-6 vetzuren (die ontsteking stimuleren) dan aan omega-3 vetzuren (die ontsteking remmen).

Amandelen (100 g):

Totaal omega-3: 6 mg
Totaal omega-6: 12065 mg (2010 keer zoveel omega-6)

in vergelijking met bijvoorbeeld:

Lijnzaad (100 g):

Totaal omega-3: 22813 mg (3,86 keer zoveel omega-3)
Totaal omega-6: 5911 mg

Groene bladsla (1 krop, 360 g):

Totaal omega-3: 209 mg (2,4 keer zoveel omega-3)
Totaal omega-6: 86,4 mg

Spinazie, rauw (100 g):

Totaal omega-3: 138 mg (5,3 keer zoveel omega-3)
Totaal omega-6: 26 mg

Ook hier is het belangrijk dat je voor variatie zorgt. Want een overschot aan omega-6 vetzuren (zitten ook vooral in pakjes en zakjes!) en een tekort aan omega-3 vetzuren vergroot de kans op ontstekingen. Eet naast een klein beetje noten en zaden (omega-6) vooral veel (blad)groentes, en een beetje vis (omega-3). Zo zorg je voor een goede vetzuur balans en verklein je de kans op ontstekingen.

Richard, wat moet ik dan ontbijten?

Neem lekker havermout met amandelmelk. Zorg het liefst voor een kleinere portie havermout en doe hier wat hennepzaad, chiazaad, walnoten, lijnzaad of kokos bij. Zo verlaag je de hoeveelheid koolhydraten van de havermout – en krijg je minder verstoring van de bloedsuikerbalans en darmflora – en voeg je wat extra eiwitten en vetten van de hennepzaad, chiazaad, walnoten, lijnzaad of kokos toe.

Maar het belangrijkste: eet morgenochtend iets anders.

Jeetje, ik heb helemaal geen tijd om iets anders te bedenken!

Ik zal je een makkelijke regel geven om de oorspronkelijke omgeving met veel variatie na te bootsen.

Maak gebruik van de 3-dagen regel.

Wat je vandaag eet, eet je morgen en overmorgen niet. Je eet het dus slechts één keer per drie dagen. Concreet betekent dit dat je 3 favoriete ontbijtjes mag kiezen. En deze kun je steeds afwisselen, als volgt:

Maandag: Ontbijt 1, bijvoorbeeld havermout met amandelmelk
Dinsdag: Ontbijt 2, bijvoorbeeld een paar eimuffins
Woensdag: Ontbijt 3, bijvoorbeeld kokosyoghurt met Zanela
Donderdag: Ontbijt 1
Vrijdag: Ontbijt 2
Zaterdag: Ontbijt 3
Zondag: Ontbijt 1

Enzovoort, herhaal ontbijt 1 t/m 3 dus steeds achter elkaar.

Wat moet ik onthouden?

Eenzijdigheid is het grootste voedingsprobleem. Bescherm jezelf en je gezondheid met de 3-dagen regel.

En nu?

Kies drie favoriete en voedzame ontbijtjes uit. Mijn nieuwe Ebook 'OERsterk & Troepvrij Ontbijten' geeft je veel inspiratie, zie www.oersterk.nu/boeken voor meer informatie.

OVER DE AUTEUR

Richard de Leth • Auteur en Doctorandus in de Geneeskunde
Heemskerker
www.oersterk.nu

RECEPT

Carpaccio van biet, grapefruit & geitenkaas

voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 eetlepels lijnzaadolie
- 2 eetlepels za'atar-kruidentmélange
- 1 grote rode biet, geschild en in dunne plakjes gesneden met een mandoline
- 1 grote gele biet, geschild en in dunne plakjes gesneden met een mandoline
- 1 grote regenboogbiet, geschild en in dunne plakjes gesneden met een mandoline
- 1 roze grapefruit
- 4 dunne plakjes geitenkaas, gekoeld
- 12 kalamata-olijven, ontpit
- 4 radijsjes, gewassen en doormidden gesneden
- 1 handje rucola
- 1 eetlepel balsamicoglazuur
- rode snijbiet- of spinaziebladeren (naar keuze)

Bereiding

Strijk met een bakkwast een halve eetlepel lijnzaadolie uit over vier borden en strooi er een beetje van de za'atar-kruidentmélange over. Leg hier de plakken rode, gele en regenboogbiet en roze grapefruit op. Verdeel dan de plakken geitenkaas, olijven, radijsheften en rucolablaadjes over de borden. Voeg de balsamicoglazuur toe en bestrooi elk bord eventueel nog met een paar snijbiet- of spinaziebladeren. Serveer meteen.

Uit het boek: De Yogakeuken

Photography by Lisa Cohen





CBD-olie online bestellen: Kies voor kwaliteit en zekerheid

CBD-olie wint steeds meer aan populariteit. Velen schrijven aan deze olie een geneeskrachtige werking toe, maar nog lang niet iedereen kent de voordelen van CBD-olie. Wat is het precies? En minstens zo belangrijk, hoe weet je of je te maken hebt met een zuiver product? Tanja Arends verdiepte zich erin en begon uiteindelijk haar eigen webshop. „Uit liefde en passie”, luidt haar slogan. Cbd olie kan voor heel veel ziekten en aandoeningen gebruikt worden, tevens is het geschikt voor kinderen en dieren.



De aanleiding voor Tanja's zoektocht naar het product was bijzonder triest. Haar vader kreeg de diagnose longkanker en had niet lang meer te leven. Tanja speurde het internet af naar mogelijkheden. Ze vertelt: „Steeds weer stuitte ik op de term CBD-olie. Maar dat een flesje olie soelaas zou bieden, wilde er bij mij aanvankelijk niet in.” Toch besloot ze uiteindelijk een bestelling te plaatsen. Dat bleek nog niet zo eenvoudig te zijn, want er zijn veel malafide aanbieders actief. Ze leveren soms helemaal niets, soms voor torenhoge prijzen en soms een product dat nauwelijks de percentages werkzame stoffen bevat die worden

aangegeven. CBD staat voor Cannabidiol en is een bestanddeel van zowel hennep als cannabis. Dit natuurproduct wordt gewonnen uit de hennepplant door middel van extractie.

Tanja's vader had na zijn eerste chemokuur een slechte fysieke conditie. Groot was dan ook de verbazing toen, nadat hij CBD-olie begon te slikken, zijn bloedwaarden stegen, zijn nierfunctie verbeterde en zelfs zijn tumor bleek te zijn geslonken. Juist omdat ze zelf lang moest zoeken voordat ze een kwaliteitsproduct had gevonden, startte ze haar eigen handel in CBD-olie. Inmiddels is er een professionele webshop. „Ik heb de winkel naar mijn vader genoemd, want zonder hem had ik het nooit gedaan.”

Via www.eaglehealthshop.com verkoopt Tanja producten van het merk MediHemp, die goed aansluiten bij haar visie. Al deze producten zijn 100% biologisch en voldoen aan zeer strenge eisen. „Klanten krijgen dus echt wat ze bestellen”, bevestigt ze. Daarnaast levert ze onder meer huid- en haarverzorgingsproducten van Hemp Touch, eveneens 100% biologisch en dierproefvrij. Het maken van winst staat voor Tanja niet centraal: „Ik vind dat iedereen goede CBD-producten moet kunnen betalen. Daarom zijn mijn prijzen lager dan bij de meeste andere aanbieders.”



Wegwijs in sportvoeding

De gezonde eter

WEGWIJS IN
SPORT
VOEDING



kracht

dwan

recreatie



Irene Lelieveld
voedingstherapeut

Heel veel Nederlanders sporten. Dit kan op hoog niveau zijn, maar de meeste bewegen voor hun gezondheid en voor hun plezier. Bepaalde doelen hebben mensen wel voor ogen zoals afvallen, een mooi lichaam, goede conditie of om te ontspannen. Arm, rijk, jong of oud voor iedereen is sporten en beweging belangrijk en haalbaar, want wanneer je geen geld hebt kun je nog altijd gaan wandelen of joggen.

Je kunt in het boek uitgebreide informatie vinden over duursport, krachtsport, teamsport, recreatiesport maar ook hoe je sport gebruikt om mee af te vallen. Uitgebreid met schema's berekeningen en gezonde sportsnacks en dranken. Wist je bijvoorbeeld dat veel sport- en energiedranken ongezond zijn en dat je ze heel gemakkelijk gezond kan namaken? Ook dat leer je allemaal. Een gezond leven is een combinatie van gezonde voeding, beweging en rust. Als deze in balans zijn dan ben jij in balans.

Wanneer je sport is het belangrijk dat je de juis-

te voeding neemt en hierin gaat het nogal vaak fout. Er is een heleboel ongezonde rommel op de markt en vaak weten mensen niet precies wanneer ze koolhydraten of extra eiwitten nodig hebben en doen maar wat. Door mijn boek te lezen zul je inzicht krijgen en je prestaties en doelen veel sneller behalen. Het boek gaat ook diep in op bepaalde thema's, zoals hormonen, darmen, suikerspiegel, zuurbalans waarbij ook een ontzuring detox-voedingsplan staat beschreven. Kortom een 'must have' voor iedereen en zeer leerzaam. Maak kans op dit boek, ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin.