



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

oktober 2019

**Hennepzaad;  
bouwstof voor je  
gelukshormoon**



**Een goede  
gezondheid begint  
in je mond**



**Sexy  
moeders**



**Nederlander  
vaak te moe**



# Stoptober: Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

**De website [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl) is vernieuwd!!  
Snel, overzichtelijk, smartphone geschikt en boordevol informatie!**



# Nederlander vaak te moe om gezonder te leven

Voldoende bewegen en regelmatig relaxen zijn essentieel om gezond te leven. We weten het bijna allemaal (92%) wel, maar bijna de helft (45%) van de Nederlanders doet geen pogingen om hierin verbetering aan te brengen. Vermoeidheid, stress en tijdgebrek zijn de voornaamste redenen om gezonde doelen als voldoende beweging en ontspanning niet te behalen. Dit blijkt uit een onderzoek van Kantar Public, in opdracht van Zilveren Kruis.

Voor veel mensen blijft het een lastige strijd om een gezond leven gedurende een langere periode vol te houden. Opvallend zijn daarbij de tegenstrijdigheden die Nederlanders als barrières ervaren. Zo voelt één op de vijf zich niet fit genoeg om te sporten en voelt dertig procent zich te moe om te ontspannen. Een gezond leven geeft energie, maar als je de energie niet hebt om je doelen te behalen wordt het moeilijk. Nederlanders geven zichzelf een 7,2 als het gaat om hun eigen gezondheid in het algemeen. Kijken we echter naar specifieke aspecten, dan zien we een ander beeld. Zo geeft 22 procent zich een onvoldoende voor voldoende beweging en 15 procent voor voldoende nachtrust. Opvallend is dat vrouwen onder de 50 jaar zichzelf op vrijwel alle vlakken lagere rapportcijfers geven.

Het volhouden van gezonde leefgewoonten wordt voor zowel mannen als vrouwen ervaren als heel moeilijk. Uit de cijfers blijkt vooral dat vrouwen dit lastig vinden. Zo vindt 45 procent van de vrouwen het lastig voldoende beweging vol te houden ten opzichte van 31 procent van de mannen. Bij slaap is er een verschil van 28 procent versus 18 procent bij de mannen. Tijdgebrek door werk, maar ook huishoudelijke taken en sociale activiteiten zijn barrières voor veel Nederlanders om hun gezonde doelen te behalen, terwijl ook op het werk of thuis juist met kleine veranderingen aan een gezonde leefstijl gewerkt kan worden. Hidde van der Ploeg, onderzoeker en gezondheidswetenschapper bij Amsterdam UMC, legt uit: „De sleutel voor het langdurig volhouden van een



gezondere levensstijl zit vaak in het stellen van reële doelen die in kleine stappen te behalen zijn. Dus ook als je bijvoorbeeld geen zin hebt, of te moe bent, kan één blokje om vaak al genoeg zijn om toch aan voldoende beweging te komen voor die dag. En dit geeft energie en een positief gevoel. Het is ook verstandig om activiteiten te zoeken die functioneel en/of leuk zijn, dat zorgt dat ze makkelijk in je dagelijks leven te integreren zijn. Voorbeeld van iets functioneels is naar de bakker lopen of fietsen in plaats van met de auto gaan. En wat mensen leuk vinden, is natuurlijk sterk persoonsafhankelijk, maar wel de beste drijfveer voor succes.”

Jan-Willem Evers, Commercieel Directeur bij Zilveren Kruis

legt uit: „De drempel om te werken aan je gezondheid is vaak te hoog. Door kleine stapjes te nemen kan iemand langdurig werken aan een gezondere levensstijl. Daarom ontwikkelde Zilveren Kruis de app Actify, die gebruikers helpt om met kleine stapjes hun gezondheidsdoelen te behalen. De app wijst de gebruiker op kleinere, laagdrempelige en minder voor de hand liggende uitdagingen. Denk hierbij aan overleggen tijdens een wandeling of de trap nemen in plaats van de lift. Maar ook tips om voldoende water te drinken of manieren om te ontspannen. Uit 81 procent van de bestaande gebruikers van de app weten we dat de focus op kleine stapjes een positieve bijdrage levert aan hun algemene gezondheidsgevoel.”



# Lijf & gezondheid

*Lees je fit!*

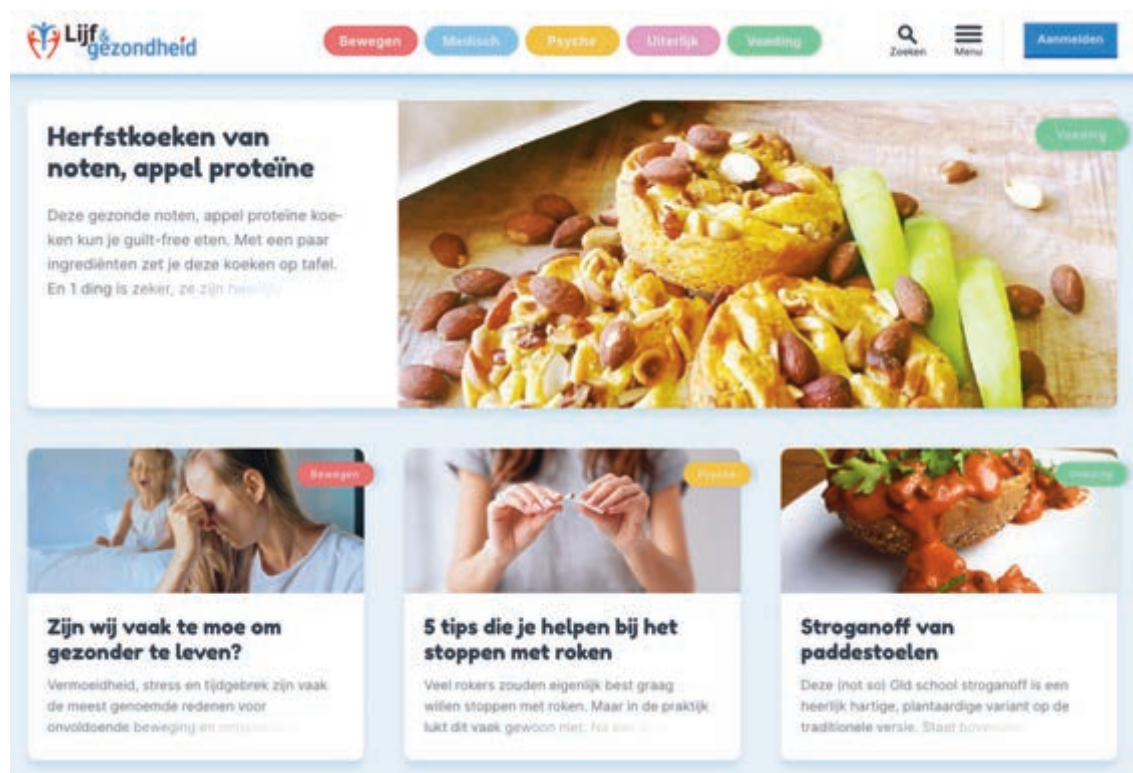
Bewegen

Medisch | Zorg

Psyche

Uiterlijk

Voeding

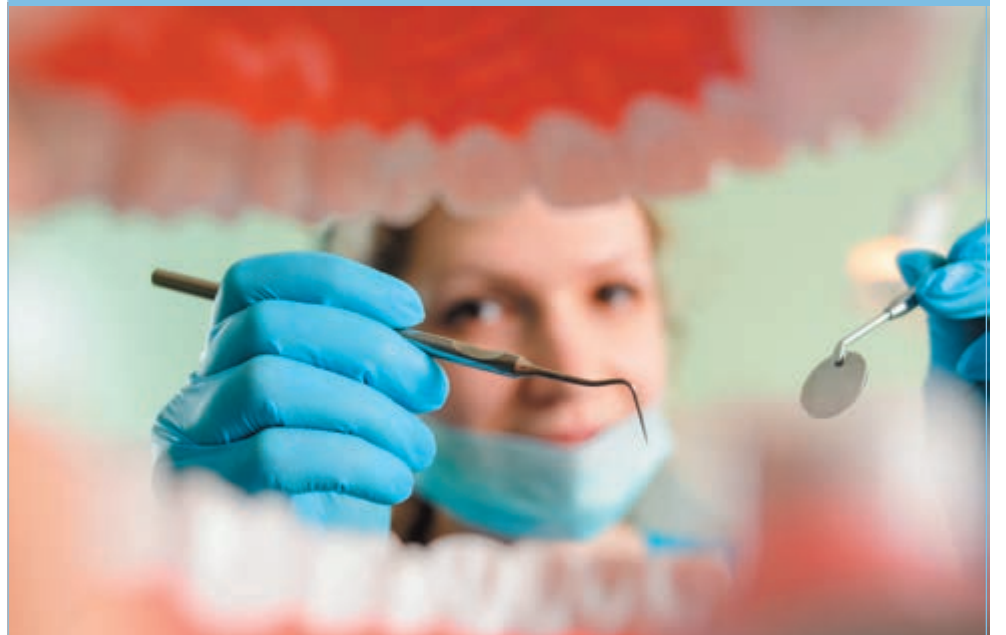


**De website  
www.lijfengezondheid.nl  
is vernieuwd!!**

**Snel, overzichtelijk,  
smartphone geschikt en  
boordevol informatie!**



# Een goede gezondheid begint in je mond



Juglen Zwaan

**Steeds meer kinderen hebben last van problemen aan hun gebit. Hoe ouder we worden, hoe meer we geconfronteerd worden met problemen in onze mond. Het advies is om dagelijks meerdere keren te poetsen en vooral geen suiker te eten. Hoe kan het dat er toch steeds meer mensen gebitsproblemen ervaren?**

Het klassieke verhaal is dat bacteriën in onze mond de suikers uit de voeding fermenteren, wat zorgt voor de vorming van zuren. Deze zuren verzwakken vervolgens het tandglazuur, waardoor gaatjes kunnen ontstaan. De aanmaak van deze zuren stopt pas twintig minuten na het eten. Daarom wordt aangeraden om niet direct na de maaltijd de tanden te poetsen, maar pas een uur na de maaltijd te beginnen met poetsen. Het speeksel in de mond heeft dan de kans gekregen om het glazuur van de tanden weer te verstevigen. Maar er is meer aan de hand. De meesten van ons weten wel dat de gezondheid van onze darmflora van cruciaal belang is voor onze gezondheid, maar weinigen weten dat dit ook geldt voor de flora in onze mond. Onze mond bezit ook een zogenaamde oraal microbiom. Een verstoring van het microbiom in onze mond kan zorgen voor ontstekingen in het lichaam. De bacteriën in onze mond kunnen zelfs die van de darmen in grote mate beïnvloeden. Bestrijdingsmiddelen die op groente en fruit gebruikt worden, hebben volgens wetenschappers het vermogen om het

microbiom van de mond te verstoren. Ook kan de gezondheid van de mond volgens wetenschappers door stress hard achteruit hollen. Allereerst kan door toename van stresshormonen de bacteriële samenstelling van de mond ongunstig worden. Daarbij vermindert stress de afgifte van speeksel, waardoor de zuren van de bacteriën zich niet langer verdunnen en de schadelijke werking ervan groter wordt. Ook leidt stress vaak tot ongezond eetgedrag en slechte orale hygiëne.

Aan veel tandpasta wordt fluoride toegevoegd. Fluoride heeft volgens wetenschappers twee kanten: het kan lokaal de tanden harder maken, maar kan bij doorslikken de gezondheid negatief beïnvloeden. In groene en zwarte thee zit relatief veel fluoride, wat onderzoekers ertoe brengt om te waarschuwen voor een overmatige inname hiervan. Het drinken van te veel thee kan fluorosis geven, waarbij de tanden witte vlekken krijgen en verzwakken door demineralisatie. Dagelijks tot drie kopjes drinken is geen probleem; dat kan het gebit juist verstevigen. Mensen met een zwak gebit zouden kunnen overwegen om fluoridevrije tandpasta zo nu en dan af te wisselen met een fluoridehoudende tandpasta. Aan te raden is dan om de tandpasta even in te laten trekken, omdat fluoride lokaal de tanden wel kan verstevigen. Iemand die alles weet over het gezonder maken van de mond, zodat de algehele gezondheid van het lichaam verbetert, is Yvonne Kort. Ze heeft het boek 'Gezond begint in je mond' geschreven.

Op de site van [www.ahealthylife.nl](http://www.ahealthylife.nl) legt Yvonne het uit tijdens een interview.

OVER DE AUTEUR

Juglen Zwaan • Natuurdietist  
Soesterberg  
[www.aHealthylife.nl](http://www.aHealthylife.nl)

## HAPPY FEET

Blaren? Met de nieuwe Compeed pleisters 20% extra demping voor sporters!



Nieuwe schoenen, net wat intensiever getraind of de verkeerde sokken – wat de oorzaak ook is, 25% van de mensen krijgt last van blaren. Sporters bij het hardlopen en dan vooral op de hiel. Daarom introduceert Compeed Blarenpleister Sport Hiel, speciaal ontwikkeld voor momenten waarop de voeten intensief gebruikt worden. Wrijving en druk bij de hiel zijn vaak de boosdoeners en dat is precies waar de ergonomisch gevormde pleister zorgt voor directe verlichting en de speciale structuur voor 20% extra demping.

De blaarpleister zit als een tweede huid en helpt zelfs bij de actiefste sessie tegen pijn, wrijving en ontstekingen. De actieve gel hydrocolloïde zorgt dat de wond sneller herstelt, terwijl jij door sport.

En... Lijf & gezondheid mag 5 setjes weggeven. [www.compeed.nl](http://www.compeed.nl).

Ga naar [www.lijfgezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfgezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in.

PSYCHE

## Sexy moeders

Jolien Spoelstra



Lang geleden, toen ik nog bij mijn ouders woonde, zag ik een reclame voor een bepaald merk labelwriter op de televisie. Het spotje toonde verschillende mensen die zichzelf labels opklakten die zij vonden passen. Een zakenman in pak typeerde zichzelf bijvoorbeeld als 'goede vriend' en een sexy uitziende vrouw in een korte rok labelde zichzelf als 'moeder'. "Belachelijk!", snoof mijn eigen moeder direct door het spotje heen. "Zo ziet een moeder er toch niet uit!". Ze had gelijk. In het stadje waar ik ben opgegroeid, zagen moeders er inderdaad niet sexy uit. Maar waarom eigenlijk niet? Seks was toch juist hetgeen waardoor ze moeder geworden waren!?

Vanuit een biologisch perspectief is het begrijpelijk dat we bepaalde uiterlijke kenmerken sexy vinden, omdat ze een indicatie kunnen zijn voor vruchtbaarheid en het krijgen van gezond nageslacht. Zo worden jonge vrouwen met ronde borsten en een zandloperfiguur bijna universeel aantrekkelijk gevonden. Seks vervult bij de mens echter meer functies dan alleen voortplanting. Zo geeft het velen van ons plezier en een groter gevoel van verbondenheid. Vrouwen hebben daarom ook seks wanneer ze al moeder zijn en niet per se nog meer kinderen willen. Als vrouw

kan je een leven lang uiting geven aan je eigen seksualiteit en je hele leven sexy zijn, ook wanneer je moeder bent.

Vanuit cultuur-historisch perspectief is het echter alsnog ingewikkeld om de woorden 'sexy' en 'moeder' te verbinden. Van oudsher wordt de moeder namelijk, vreemd genoeg, neergezet als onbevleed, de Madonna. Sexy vrouwen worden daarentegen als bezoedeld, als hoeren, afgeschilderd. En hoe goed we ook weten dat dit onzin is, ons brein is er van jongs af aan mee gevuld en kan bijna niet anders dan deze associaties volgen. Menige vrouw voelt hierdoor de neiging om haar kleding aan te passen of zich netter te gedragen, wanneer ze moeder geworden is. En mocht er toch een moeder in een korte rok achter een kinderwagen paraderen, kan ze afkeurende blikken verwachten. "Dat is toch niet gepast!".

Het is een hele transitie, zowel fysiek als mentaal, om moeder te worden en het vergt soms enige tijd om je sexy zelf daarna weer terug te vinden. Er zijn echter genoeg vrouwen waarbij dit lukt, vrouwen die zelfs aangeven dat ze zich als moeder zelfverzekerder en vrouwelijker voelen. Vrouwen die merken dat ze sinds het krijgen van kinderen meer respect en verbondenheid met hun lijf ervaren en een groter vermogen om lief te hebben. Deze moeders voelen zich sexy, niet desondanks het feit dat ze moeder zijn, maar juist daardoor! Laat je dus niet wijsmaken dat 'sexy' en 'moeder' woorden zijn die niet bij elkaar passen. Accepteer het maar gewoon, je bent sexy...elke vrouw op haar eigen manier!

Voor tips om je sexy zelf weer terug te vinden of je seksleven opnieuw vorm te geven na het krijgen van kinderen, lees 'Sexy Mamas' (2004) van Cathy Winks en Anne Semans.

OVER DE AUTEUR

Jolien Spoelstra • GZ-psychooloog/  
seksuoloog NVVS  
Move for Motion, praktijk voor  
psychotherapie  
[www.moveformotion.nl](http://www.moveformotion.nl)



Een ons voorzorg is  
evenveel waard als een  
pond medicijn



# Wel of geen vitamine D?



**De dagen worden geleidelijk weer korter en de temperatuur gaat omlaag. Voor veel mensen zijn het najaar en de winter bij uitstek perioden om activiteiten binnenshuis te ondernemen. Daardoor komt het lichaam echter veel minder in contact met zonlicht en daardoor ontstaat de kans op een gebrek aan vitamine D. Voor sommige mensen is dat aanleiding om te grijpen naar een voedingssupplement. Is dat echt nodig?**

Vitamine D hebben we nodig voor het goed laten verlopen van diverse biologische processen in ons lichaam. Het is dus van belang dat er we er voldoende van binnenkrijgen. Bij een chronisch gebrek aan vitamine D kan osteoporose (botontkalking) ontstaan, ook wordt een tekort aan vitamine D in verband gebracht met het ontstaan van hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en kanker. Uit onderzoek is gebleken dat er een direct verband bestaat tussen een gebrek aan vitamine D en darmkanker, mogelijk geldt dit ook voor andere vormen van kanker. Een geruststellende gedachte is dat ons lichaam vitamine D voor het grootste deel zelf kan aanmaken. Ongeveer zeventig tot negentig procent van de benodigde hoeveelheid kan op die manier worden verkregen. Het aanmaken van vitamine D gebeurt in de huid en daarvoor is zonlicht nodig. Het is dus

van belang om ook in de wintermaanden regelmatig even een frisse neus te halen, zodat de huid in contact komt met zonlicht. Naar mate de leeftijd vordert, vermindert het vermogen om zelf vitamine D aan te maken.

**Vaak wordt gedacht dat ons voedsel vrijwel geen vitamine D bevat**

Wie echter bij het samenstellen van een maaltijd de juiste keuzes maakt, krijgt wel degelijk een goede dosis van deze belangrijke vitamine binnen. Vitamine D is namelijk van nature aanwezig in vette vis, zoals haring, makreel en zalm. Door het eten van een stuk zalm (ongeveer 100 gram) bereik je al snel de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D. Ook andere voedingsmiddelen, zoals roomboter, volle zuivel, vet vlees en eieren bevatten vitamine D, maar de hoeveelheden in deze producten zijn aanmerkelijk lager dan die in de genoemde vissoorten. Vitamine D wordt bij de productie toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Vitamine D is in vet oplosbaar en wordt in ons lichaam opgeslagen. De kans dat we er te veel van binnenkrijgen, is niet erg waarschijnlijk. Het kan wel, maar door de Gezondheidsraad is de bovengrens vastgesteld op 50 microgram per dag, dat is vijf keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

**Moeten we nu wel of niet extra vitamine D slikken?**

Dat hangt sterk af van onze leefwijze en onze leeftijd. Volwassenen tot 70 jaar zouden in principe zelf voldoende vita-

mine D moeten aanmaken in hun lichaam, wanneer ze dagelijks tenminste een half uur in de buitenlucht verblijven met ontbloot hoofd en ontblote handen.

Mensen die kleding dragen waarbij deze delen van het lichaam bedekt blijven, lopen dus een verhoogd risico op een tekort aan vitamine D en doen er verstandig aan een voedingssupplement te slikken. Senioren vanaf 70 jaar krijgen het advies om zowel zomer als winter extra vitamine D te slik-

ken, dit advies geldt ook voor zwangere vrouwen. De genoemde leeftijdsgrens is overigens geen ijzeren waarde, aangezien ieder mens uniek is en het vermogen om vitamine D in de huid te produceren niet bij iedereen even vroeg (of laat) afneemt. Door tijdig in te spelen om eventueel tekort aan vitamine D draag je bij aan het bevorderen van de weerstand en het behoud van een goed ontwikkeld stelsel van botten en spieren.

## OXYTRUST

Voor een goede gemoedstoestand\*  
Bij stress\*

OxyTrust is een unieke formule van **DL-Phenylalanine (DLPA), PEA (Palmitoylethanolamide), Damiana-extract, Choline, Myo-Inositol, en GABA.**

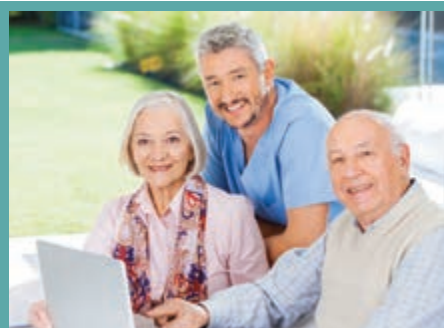
Van € 39,95 Voor € 37,95

\*Deze gezondheidsclaims, gemaakt op basis van plantaardige inhoudsstoffen, zijn in behandeling bij de EFSA.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat Oxytocine een positieve invloed kan hebben bij Autisme, Anorexia, Fibromyalgie, Stress, Overgangsklachten, PTSS, Obesitas, Depressieve gevoelens, Dementie, verhoging van het zelfvertrouwen. Informatie is te vinden op [www.oxytrust.com](http://www.oxytrust.com)



## Zorg- en medische inkoop in goede handen



- 4000 medische- en zorgproducten op voorraad.
- Prijsvoordeel voor particulier en zorgverlener.
- Vandaag online besteld = morgen bezorgd.
- Spoed? Vandaag afhalen in Cruquius.
- Ideaal voor ouderenzorg.



# Medica Markt

Gemiddelde beoordeling van 9,2 en GHP Award winnaar  
*'Best Residential Homecare Products Supplier – Netherlands'*



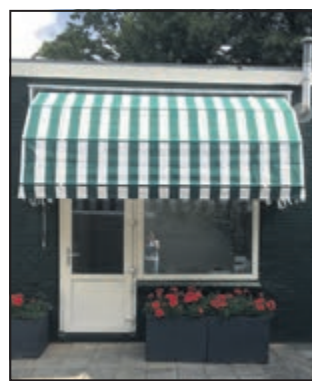
BEST RESIDENTIAL HOMECARE PRODUCTS SUPPLIER  
Netherlands



MedicaMarkt BV [www.medicamarkt.nl](http://www.medicamarkt.nl) [info@medicamarkt.nl](mailto:info@medicamarkt.nl) T 085-0472472  
Kleine orders kunnen geplaatst worden op [www.mednl.nl](http://www.mednl.nl)

## Houdingsklachten?

Laten we eens kijken naar de stand van uw voeten!



## KAPTEIN Podologie

Lentelaan 8a • Heemstede  
Behandeling volgens afspraak via  
Kaptein Luxe Schoenen 023-5286745  
[www.kapteinpodologie.nl](http://www.kapteinpodologie.nl)

Veelal grotendeels vergoed door de verzekering indien aanvullend verzekerd, aangesloten bij Stichting Loop.

## roots

DE MOOISTE WANDELINGEN LANGS WATER



In dit 160 pagina's tellende boek vind je 17 natuurroutes die langs het blauwe goud van Nederland gaan. Rivieren, beken, kanalen en slootjes geven Nederland vorm. Langs de randen van de waterwegen kun je heerlijk wandelen. Trek je wandelschoenen aan en struin mee langs het mooiste water van Nederland. Trek je laarzen aan voor een ruige tocht bij de Kwade Hoek of struin langs Veluwe bosbeekjes én de IJssel in één wandeling. Naast een wandelgids is DE MOOISTE WANDELINGEN LANGS WATER óók een veldgids. Leer al lopend watervogels herkennen of duik in de wereld van de waterplanten. **Mail en win dit boek...**

Ga naar [www.lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfengezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in.



# Hennepzaad; bouwstof voor je gelukshormoon

Hennepzaad is naar mijn mening een van de betere superfoods voor vrouwen 40+. Het kan meehelpen om je gewrichten, hart- en bloedvaten en je geheugen in goede conditie te houden en het bouwt mee aan je gelukshormoon serotonine. Hennepzaad is vooral een goede aanvulling als je vegetariër bent. Maar zelfs voor vleesetende sporters is het een prima bron van eiwitten. Hennepzaad is een heel goed alternatief voor soja. Lees hier waarom.

Marjolein Dubbers



Hennep is één van de oudst bekende medicinale planten ter wereld. Het bevat tal van geneeskrachtige eigenschappen en werd daarom door de eeuwen heen door heel veel culturen gebruikt. De hennep waar hennepzaden vanaf komen, heeft in tegenstelling tot marihuana geen psychoactieve werking, dus kan veilig worden gebruikt, ook door kinderen. Hennepzaad (*Cannabis sativa* L.) bestaat voor twee derde uit een zeer hoge kwaliteit eiwit dat heel veel lijkt op onze lichaamseigen eiwitten en daarom heel goed opneembaar is door ons lichaam. Dit betekent al dat je er energie van krijgt. Na sojabonen is hennepzaad het rijkst aan eiwitten uit plantaardige bron, maar hennepzaad is beter verteerbaar.

Eiwitten hebben we onder andere nodig voor onze spieropbouw, ons uithoudingsvermogen en om onze bloedsuikerspiegel in balans te houden. De kwaliteit van dierlijke eiwitten is fors aan het afnemen door gebruik van hormonen, kunstmest en eenzijdige en slechte voeding van de dieren. Dus ook voor sporters die een eiwitrijk dieet willen hebben is hennepzaad een prima aanvulling. Daarbij bevat het ook alle acht essentiële aminozuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Deze aminozuren zijn nodig als basis voor andere stoffen die een belangrijke rol hebben in je stofwisseling, waaronder het gelukshormoon serotonine. Last van

af en toe een depressieve bui? Dan al huppelend een handje hennepzaad nemen en ik wed dat je er vrolijk van wordt! Probeer het maar eens! Vooral niet vergeten om erbij te huppelen!

Net als andere superfoods is hennepzaad rijk aan allerlei mineralen zoals fosfor, calcium, kalium, magnesium, zink, ijzer, koper, jodium, vitamine E, C en de B-vitamines B1, B2, B3 en B6. De B-vitamines zijn erg belangrijk als het gaat om je energiehuishouding. Zou je je vitaler willen voelen? Voeg dan eens B-vitamines (bij voorkeur een vitamine B-complex) toe aan je menu. Dit kan onder andere door middel van hennepzaad. Het bevat ook een flinke hoeveelheid antioxidanten en enzymen waaronder lecithine. Lecithine speelt een rol bij een gezonde leverfunctie, waardoor de natuurlijke reiniging van het lichaam wordt gestimuleerd. Hennepzaad is tevens rijk aan alfa-, bèta- en gamma-globuline, een stofje dat ons immuunsysteem helpt versterken en tevens meewerkt om beschadigd weefsel te vervangen door nieuw weefsel. En wie wil dat nou niet?

Je kunt de gepelde hennepzaadjes over de salade strooien of op het laatste moment toevoegen aan soepen of smoot-hies. Je kunt het als basis gebruiken voor humus in plaats van of toegevoegd aan kikkererwten. Je kunt er gefilterd water aan toevoegen en er in de blender hennepzaadmilk

van maken. Ook kun je de zaadjes toevoegen aan gekochte amandel- of havermelk door het even in de blender te mixen. Het is een prima basis voor een zelfgemaakte muesli (met granen zonder gluten uiteraard). Mijn natuurvoedingswinkel heeft hennepzaadjes sinds kort op het schap staan omdat ik er maar om bleef vragen. Dus dat kun jij ook doen. Je kunt ze ook bestellen bij een webwinkel die biologische superfoods verkoopt. Gepeld hennepzaad is klaar om te gebruiken. Ongepeld hennepzaad zul je eerst moeten waken. Tot slot: superfoods gebruiken als aanvulling op junkfood of voeding die gemaakt is in een fabriek heeft niet zoveel zin. Dat is zonde van je geld. Eerst gezonde voeding, dan pas superfoods!

(bron: energieke vrouwen academie, Marjolein Dubbers)

#### OVER DE AUTEUR

**Marjolein Dubbers**

- Oprichtster *Energieke Vrouwen Academie*
- Rosmalen  
[www.energiekevrouwenacademie.nl](http://www.energiekevrouwenacademie.nl)



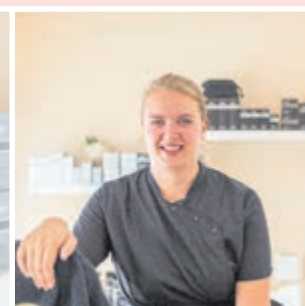
**Het periodiek laten onderhouden van uw airco draagt bij aan een gezonder leefklimaat in uw woning of op uw werkplek**

Als u bij ons een onderhoudsabonnement afsluit komen wij iedere 2 jaar langs voor het onderhoud aan de binnen- en buitenunit van de airco en bij een probleem aan de airco komen wij langs om de storing te verhelpen.

Wij reinigen en onderhouden airco's voor zowel de particuliere als de zakelijke markt. U kunt ook bij ons terecht voor de aankoop en het laten installeren van airco's voor woningen en bedrijfspanden.

**Kijk voor meer informatie over onze onderhoudsabonnementen of het kopen van een airco op [www.gasservice.nl](http://www.gasservice.nl) of bel 0251-245454.**

## Schoonheidssalon Nicolette



Schoonheidssalon Nicolette  
 nicolettevzjil@gmail.com

Troelstralaan 49  
 2104 VN Heemstede  
 06-41559364

[www.schoonheidssalon-nicolette.nl](http://www.schoonheidssalon-nicolette.nl)

Mijn naam is Nicolette van der Harg-van Zijl, schoonheidsspecialiste en apothekersassistente.

Met aandacht en plezier bied ik u een combinatie van ontspanning, huidverbetering en wellness in mijn salon.

Wilt u de geuren en de behandelingen van Cenzaa beleven? Dan zie ik u gauw in de salon!



# Stoptober: Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

**Op steeds minder openbare plaatsen mag worden gerookt. Voor horecabedrijven is het inmiddels verboden om een rookruimte in het pand te hebben en veel sportverenigingen tolereren geen sigaretten meer op hun terreinen. Stoppen met roken wordt op allerlei manieren gestimuleerd, maar de verstokte rokers hebben er nog altijd veel moeite mee. De jaarlijkse actie Stoptober moet ze dat laatste duwtje in de rug geven om het tabaksgebruik voortaan definitief af te zweren.**

Drie bekende Nederlanders geven het goede voorbeeld. Georgina Verbaan, Rick Brandsteder en Ernst Daniël Smid roken de hele maand oktober niet en sporen alle rokers aan om hetzelfde te doen. Iedereen die zich heeft aangemeld om mee te doen en de speciale app heeft geïnstalleerd, wordt dagelijks begeleid in het proces van stoppen met roken. De app moedigt de stoppers aan om het vol te houden, biedt afleiding in de vorm van puzzels en filmpjes en geeft tips voor de moeilijke momenten. Want laten we eerlijk zijn, gemakkelijk is het niet om te stoppen met roken, het is immers een verslaving en de nicotine in tabaksmiddelen is de grote boosdoener. Ons lichaam went aan de inname van deze stof en wil er steeds meer van hebben. Zelfs wanneer je slechts één sigaret per week zou opsteken, is het vervolgens al een hele klus om daar vanaf te komen, omdat het lichaam gaat protesteren als we onszelf die ene sigaret ontzeggen.

Uit gegevens van het Trimbos Instituut blijkt dat 22,4 procent van de volwassen Nederlanders rookte. Vier jaar eerder was dat nog 25,7 procent, we zijn dus op

de goede weg naar een rookvrije generatie. Verder wordt uit de cijfers duidelijk dat de groep rokers meer mannen telt dan vrouwen. Ook komt roken minder voor bij hoger opgeleiden. Elk jaar wordt met de actie Stoptober geprobeerd zo veel mogelijk mensen over de streep te trekken en te laten stoppen met roken. Er is een speciaal magazine verschenen, op internet is het televisiekanaal Stoptober.TV gelanceerd en er zijn coaches beschikbaar om de stoppers van dienst te zijn. In 2013 hebben gezondheidseconomen uitgerekend wat het roken de maatschappij in totaal kost. Daarbij werden ook de verloren levensjaren in geld uitgedrukt, om zo een eerlijk beeld te kunnen schetsen van de situatie. Hun conclusie was dat kosten op jaarbasis ongeveer 57 miljard euro bedragen. Aan de andere kant van de balans staat een bedrag van 24 miljard euro aan inkomsten, waardoor de netto maatschappelijke kosten dus uitkomen op 33 miljard euro. Afgerond kun je stellen dat elk jaar een bedrag van 2000 euro per inwoner nodig is om de kosten voor het roken te betalen.

Stoptober is een gezamenlijk initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting,

het Longfonds, het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), het Trimbos Instituut, GGD GHOR Nederland, en Alliantie Nederland Rookvrij. Uit de enquête, die altijd na afloop aan de deelnemers wordt voorgelegd, blijkt dat het overgrote deel positief is over de actie.

De periode van vier weken is overigens niet zomaar gekozen, deze tijdsspanne is net voldoende om de positieve effecten van stoppen met roken goed te kunnen ervaren.

Na vier weken zijn de meeste ontwenningsverschijnselen voorbij en stijgt de kans om het voor langere tijd vol te houden met een factor vijf.

Bovendien is op dat moment je longfunctie al aanmerkelijk verbeterd en groeien de longhaartjes weer aan, waardoor het lichaam weer op een normale manier slijm kan verwerken en er minder kans is op het ontstaan van longinfecties.

Download de app Smokerface of Smoking Time Machine om te ontdekken welk effect het heeft op je huid, als je blijft doorgaan met roken.



## Beautycentrum/Nagelstudio ter overname

**Ter overname aangeboden een gerenommeerd en kwalitatief hoogwaardig Beautycentrum/Nagelstudio. Centraal gelegen tussen Haarlem en Velsen.**

Gevestigd op zichtlocatie.

Uitstekende sfeervolle inrichting en parkeergelegenheid.

Het Beautycentrum bestaat sinds 2004 en beschikt over een zeer uitgebreid en trouw klantenbestand. Omzet hiermee direct gegarandeerd.

De salon bestaat uit meerdere ruimten (combinaties voor nagelstyling, schoonheidsspecialiste, pedicure en/of massage mogelijk) en is interessant voor zowel startende ondernemers, maar ook voor ondernemers die willen doorgroeien.

Serius geïnteresseerd?

Reageer dan voor een afspraak naar [marpanbc@tele2.nl](mailto:marpanbc@tele2.nl)



**RAAK IK MIJN  
RUGPIJN  
KWIJT**

## MEER DUIDELIJKHEID OVER RUGKLACHTEN?

**Op donderdag 24 en zaterdag 26 oktober bent u van harte welkom op onze 'Scandag'. Chiropractie Munksgaard organiseert deze dag speciaal voor mensen die rugklachten (of andere klachten zoals nekklachten of hoofdpijn) hebben en graag willen weten of chiropractie een oplossing kan bieden.**

"Het komt regelmatig voor dat op röntgenfoto's of MRI-scans geen oorzaak kan worden gevonden van pijnklachten. Mensen krijgen dan te horen 'dat ze er maar mee moeten leren leven.' In dat geval zou de Substation Scan meer duidelijkheid kunnen geven over de oorzaak van de klachten. Hiermee worden afwijkingen in de wervelkolom en het zenuwstelsel gemeten." aldus Per Munksgaard, chiropractor.



Voorbeeld van een gemaakte scan

**Nieuw:**  
decompressie therapie  
voor behandeling hernia

De Scan kost op deze dag EUR 25,00 en dit is inclusief een persoonlijke uitleg van de resultaten.

We werken alleen op afspraak, **telefoon: 023-5290506**