



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

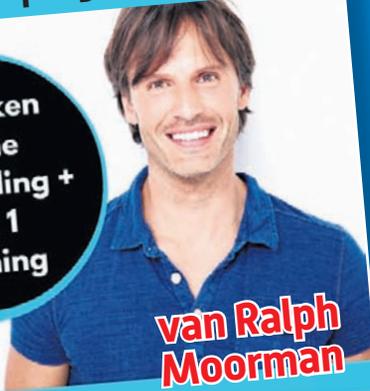
november 2016

PANIEKSTOORNIS



WIN HET
online hormoonbalans
programma

12 weken
online
begeleiding +
1 op 1
coaching



van Ralph
Moorman

HET ZIJN JE HORMONEN!

De therapeutische
werking van dieren



Marjolein Dubbers



Het nieuwe
Energieke Vrouwen
Voedingskompas

Lees je fit!

VOORWOORD

Nationale (on)gezondheidstest was weer op tv!

Ik keek, zweeg en dacht: jammer weer die volkswis-leiding in het voordeel van de grote fabrikanten en ik vraag me dan direct af of deze prof. dr. Kok er belang bij heeft om hieraan mee te werken. Ook vraag ik me weleens af of de titels vergaard zijn door één keer een leuk proefschriftje te schrijven. Is zijn leerstoel ook betaald door Unilever, Proctor en Gamble, Kraft Food of wie dan ook, zodat er dan GEEN sprake kan zijn van onafhankelijke onderzoeken? Trouwens, onderaan bijna elk wetenschappelijk artikel staat: 'More research is needed', dus dat is lekker makkelijk, dan kan je er nooit op aangesproken worden. Mijn eigen research laat keer op keer zien dat veel mensen erg veel belang hebben bij ons dodelijk hoge suikerverbruik. Waarom verteld deze prof. dr. ons dat suiker past in een gezond eetpatroon? Voor het gemak of uit eigen belang vergeet hij even dat we ongewild dagelijks al teveel suiker binnenkrijgen. Zelf ook nog eens wat toevoegen lijkt mij een redelijk dom advies, omdat we ongewild per dag al over de tax heengaan. Kijk maar eens achterop een verpakking, suikerpercentage is verlaagd onder het mom light maar je krijgt er extra glucose en nog erger fructose bij. Oftewel drie soorten suiker, ik ben geen prof. dr., maar kan wel bedenken dat iemand mij langzaam aan het vergiften is.



En andere 'gouden' tip was dat het drinken van melk gezond is en goed voor de botten. Helaas voor hem is het bekende 'melk is goed voor elk' achterhaald. Voor je botten is een beetje calcium van melk absoluut onvoldoende en hebben botten veel meer nodig dan calcium. Ook hebben veel mensen allerlei allergieën ontwikkeld door het drinken van onder andere melk, die klachten verdwenen nadat ze ermee gestopt waren. Heeft iemand zich weleens afgevraagd waarom er geen enkel zoogdier is in de natuur dat nog steeds 'moedermelk' drinkt als het volwassen en volgroeid is behalve de mens? Is de natuur dan zo dom? Waarom gaan we niet massaal tot onze dood aan de borst en vallen we de koe ermee lastig? Je hele leven babymelk drinken klinkt eigenlijk ook vreemd en onlogisch en in die gedachtengang kunnen we eigenlijk net zo goed voortaan als volwassenen potjes Olvarit babyvoeding als lunch meenemen. En dan nog de uitspraak van onze prof. dr. dat drie eieren per week meer dan genoeg is, zelfs cardiolo-

gen zien inmiddels in dat biologische eieren juist zeer gezond zijn, ook voor dagelijkse consumptie, en niet de veroorzaker zijn van cholesterol (voor zover dat ongezond zou zijn want de oudste mensen hebben een hoog cholesterol).

Wist je dat meer dan 70% van alle gezondheidsklachten voedinggerelateerd is? Waarschijnlijk niet, want die informatie wordt niet naar buiten gebracht. Veel mensen mankeren nu niets en gebruiken dat dan ook als argument om gewoon door te gaan. Maar een ziekte of allergie ontstaat nooit zomaar, dat bouwt zich op in de loop der jaren en kom er dan maar eens vanaf. Het is maar een klein, select gezelschap dat kritisch en overal doorheenprikkend zijn zoektocht aflegt. De



massa loopt achter de reclame en instanties als de Nederlandse Academie van Voedingwetenschappen, het Voedingencentrum, Wageningen, et cetera aan. De moderne voedselkundigen noemen ze goeroes die zouden willen verdienen aan het eten van gezonde producten? Dan zijn het allemaal slechte ondernemers, want aan suiker, lang houdbare, licht-producten en nepeten verdien je veel meer.

Frits Raadsheer

Ps

Wist je dat het griepvirus er twaalf maanden per jaar is, maar in de winter tot uiting komt omdat door het gebrek aan D3 (zon) je minder weerstand hebt en dus eerder de griep krijgt?

Hoe zinvol is de griepinjectie eigenlijk, moeten we niet gewoon meer D3 krijgen in de donkere maanden? Is het de hele dag volledig blokken van de zon op je huid inderdaad wel zo verstandig of heeft de huid ook een functie gekregen bij de productie van vitaminen D? Is een half uurtje niet ingesmeerd van de zon genieten alvorens je in te smeren misschien beter?

Ik voel een proefschriftje aankomen!



VOEDING

Het Energieke Vrouwen Voedingskompas

Het Energieke Vrouwen VoedingsKompas is dé handleiding voor vrouwen die op weg zijn naar méér energie en gezondheid.

Marjolein Dubbers



Marjolein (50+) startte enkele jaren geleden de Energieke Vrouwen Academie (energiekevrouwenacademie.nl) nadat ze ontdekte dat ze met voeding een grote invloed had op haar schommelende hormoonhuishouding en daarmee op de kwaliteit van haar leven. Inmiddels is haar website met meer dan 200.000 bezoekers per maand uitgegroeid tot het grootste Nederlandse online platform voor vrouwen op zoek naar gezondheid en vitaliteit. Eindelijk heeft ze nu al haar kennis en ervaring gebundeld in een uniek boek: Het Energieke Vrouwen VoedingsKompas.

Veel vrouwen beginnen zich rond hun veertigste minder vitaal te voelen en krijgen soms zelfs

chronische klachten. Dit kan echt anders zegt Marjolein. Onze hormonen spelen een essentiële rol als het gaat om onze gezondheid en ons energieniveau en met voeding hebben we daar grote invloed op. Steeds meer vrouwen beginnen zich dit te realiseren en willen hier meer over weten.

Het Energieke Vrouwen VoedingsKompas geeft je concrete handvatten en slimme tips hoe je met je voeding je hormonen en daarmee je leven positief kunt beïnvloeden. Met inzicht in de werking van je hormonen krijg je weer de regie over je energieniveau én je fysieke en mentale gezondheid. Dit boek kan je ook helpen met afvallen, ook als je boven de veertig bent! De enige gezonde en blijvende manier om af te vallen is namelijk je hormonen in balans te brengen. Dat is makkelijker dan je misschien denkt en ook erg lekker want in dit boek deelt Marjolein haar favoriete recepten met je.

Bij aanschaf van de eerste druk van dit boek krijg je de masterclass Vochtbalans ter waarde



van 57 euro cadeau. Wees er dus snel bij, ga naar energiekevrouwenacademie.nl en bestel het boek nu in de voorverkoop. Dan weet je zeker dat je een eerste druk in handen krijgt.

Verander je voeding, verander je hormonen, verander je leven. Het kan echt!

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers • Oprichtster
Energieke Vrouwen Academie
Rosmalen

www.energiekevrouwenacademie.nl

RECEPT van Marjolein

Rauwe havermout met sinaasappelsap

Havervlokken zijn heel voedzaam en bevatten volop vezels die je helpen je bloedglucose-spiegel in balans te houden en zorgen voor een gezonde darmflora. Haver bevat daarbij veel tryptofaan, de grondstof van serotonine. Serotonine geeft je een goed gevoel en helpt je je behoefte aan zoetheid in de hand te houden.

Niet iedereen weet dat je havermoutvlokken niet hoeft te koken. Je kunt ze ook rauw eten. Het is wel aan te raden ze een nachtje te weken om het fytinezuur, dat de opname van vitamines en mineralen in je darmen kan belemmeren, af te breken. Ik doe dat graag in sinaasappelsap en maak het de volgende dag af met alles waar ik dan zin in heb. Dit ontbijt kan je prima in een goed afsluitbare weckpot meenemen.

Dit heb je nodig

- 2 eetlepels havermoutvlokken
- het sap van een sinaasappel
- een mix van vers en gedroogd fruit, noten, zaden en pitten

Zo maak je het

Doe de havermoutvlokken in een weckpot. Pers de sinaasappel uit, doe het sap plus het vruchtvlees uit je pers bij de havermoutvlokken. Laat dit een nachtje staan. Roer het de volgende ochtend door en bestrooi met vers fruit en/of een combinatie van gedroogd fruit met wat zaden, noten of pitten of gezonde granola.



BEWEGEN

In de flow door muziek



Iedere week ga ik voor een record op verschillende disciplines. Vandaag beperk ik mij tot het record op de squatmachine van Keiser in onze gym aan de Händellaan 174. Deze squatmachine werkt met luchtdruk en meet in Watts hoe hard je omhoog springt.

Lennart Sprenger



Deze sprong is in wezen de belangrijkste strekking die we kunnen maken, omdat bijna ieder sportieve beweging die we maken wel een heupstrekking heeft of je nu een bal slaat of fietst. Of wanneer je dreigt te vallen en je snel stappen voorwaarts moet zetten. Het oefenen op je eigen limiet geeft de vooruitgang. Na een goede warming up en opbouw van de toename van de weerstand is het zo ver, ik ga voor mijn record. Daarbij hoort steevast een oppeppend muzieknummer bij om mij in de juiste staat te krijgen. En dat is in de flow. Mijn geest is op z'n best om te presteren, geen ruis aanwezig. Ik voel mij opperbest mede door de muziek en dat ik voor me zie dat het gaat lukken. Het gaat als het ware vanzelf. Het zorgvuldig uitgekozen nummer past mij. Het ritme bonkt sneller dan mijn hart en zwelt op om even in te zakken in een tijdelijke rust om daarna met een zenuwstelsel rakende snaar waarbij mijn haren overeind slaan in een climax te ontspringen. De muziek laat als het ware mijn actie zien.

BOEM Bijna een record 3510 watt. Netherworld (Oliver Prime Remix) deed het net niet goed genoeg. Even bijkomen en dan weer

een nieuwe poging. Een ander nummer waarbij ik al eens eerder een record heb gesprongen. Het wordt Dip it down low van de Helvetic nerds. Ik dans en ontspan en ben weer klaar na de opbouw om te knallen. Het zware werk is net zo voelbaar als zonder muziek, maar hoe je je voelt is een wereld van verschil. Ik ben gemotiveerd om misschien wel 10 pogingen te doen. Ik zal slagen. Als je ook weet hoe de muziek lijn loopt, kan dat je focus op de beweging versterken. Ook de tekst kan aanwijzingen geven wat de intentie moet zijn. Als trainer geef ik dat ook vaak extra aan. Boem of push. Maar ook andere kreten die je op de tennisbaan hoort kunnen zo in de muziek worden ingepast.

Tientallen onderzoeken zijn er gedaan naar de invloed van bewegen op muziek en alle geven aan dat in meer of mindere mate mensen beter presteren met behulp van muziek. Iedereen kent ook het voorbeeld van mensen die met ritme op hun oren hardlopen. Ik preferer zelf de ritmes die ik zelf maak: het geluid van de stappen, de ademhaling, de ruis in mijn oren. Maar het scheelt energie wanneer deze ritmes door middel van muziek worden ondersteund. Duizenden hardlooptracks kun je op internet vinden.

In onze playlist heb ik zo voor onze trainees vele nummers die voor verschillende acties geschikt zijn. Voor herstel kun je het volume ook zachter zetten of een lagere frequentie van het ritme kiezen. Voor activiteit liever niet harder dan 75db anders is er gehoorschade

mogelijk doordat ook de bloeddruk hoger is in inspanning. De persoonlijke voorkeur waar je lekker op beweegt is natuurlijk ook zeer belangrijk. En voor dans is natuurlijk de structuur van de nummers onmisbaar. Al vele jaren zoek ik muzieknummers uit om lekker op te bewegen voor alle mensen die ik extra wil helpen om hun training makkelijker en leuker te maken. Kom eens langs om een rondje mee te trainen op de lekkerste beats met ruimte voor verzoeknummers of pak een makkelijk te volgen dansles mee op de maandagavond 19:30 met Roel. Verder ook niet te versmaden is de trampoline les op zaterdagochtend om 10:00 ook weer met een sound die je vanzelf laat bouncen.

*Bron: Music in Sport and Exercise: An Update on Research and Application
In Sports Exercise Science Sports Studies and Sports Psychology*

Zoek je muziek en haal je record, in de flow bij PT-RAAK



MEDISCH ZORG



Praktijk Wijckerborgh voor acupunctuur

De behandelingen zijn efficiënt en effectief.

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

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

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

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



OVER DE AUTEUR

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

MEDISCH | ZORG

Wil je veel weten van weinig, of weinig van veel?

Het Amerikaanse Lakeland Regional Medical Center in Florida behaalt zeer goede resultaten met een radicale de-centralisatie, waarbij een team van slechts 2 mensen 80% tot 90% van alle werkzaamheden uitvoert voor een patiënt die is opgenomen in het ziekenhuis. Zo'n mini-team zorgt voor 6 patiënten. De zorg die ze niet zelf kunnen uitvoeren (zoals het maken van een röntgenfoto of het uitvoeren van een operatie), regelen ze binnen het eigen organisatieonderdeel.

Het resultaat? Zowel patiënten als medewerkers wachten veel minder. Uitslagen zijn sneller bekend. Er sterven minder patiënten dan gemiddeld. Er worden nauwelijks medicatiefouten gemaakt. Er is een zeer laag verloop. De kosten zijn lager. Tevredenheid van patiënten, medewerkers en artsen is hoog. Dit alles vond plaats in het jaar 1993, meer dan 2 decennia later zou je denken dat ieder ziekenhuis inmiddels op deze succesvolle manier werkt. Tegelijkertijd zien we in veel ziekenhuizen dat er sprake is van een 'superspecialisatie' binnen het ziekenhuis. Zowel binnen de medische staf,

als onder verpleegkundigen en zelfs onder facilitaire medewerkers. En ook dat is in het belang van de patiënt. Wie wil immers niet die superspecialist die de beste van het land is in het uitvoeren van zijn gewenste type heupoperatie. En wie wil niet uitgebreid kunnen spreken met die verpleegkundig specialist die alles weet van haar specifieke subtype borstkanker. Voor de patiënt levert generaliseren het voordeel van het hebben van een persoonlijk aanspreekpunt dat flexibel is en precies kan inspelen op zijn wensen. Maar die generalist kan natuurlijk niet alles perfect. De superspecialist is (bijna) perfect op zijn gebied. Maar hoe ziet iemand door alle bomen het bos. En wil de patiënt echt tientallen personen zijn verhaal vertellen en wachten tot alle afzonderlijke radertjes in beweging zijn gekomen, hopelijk goed geschakeld. Voor de medewerker of arts kan superspecialist zijn heel interessant zijn. Als je het goed aanpakt is er niemand te vinden die kan wat jij kan. Tegelijkertijd ben je slechts een kleine schakel in de keten en is het lastig te weten of jouw bijdrage in het geheel nu van nut is geweest of niet. Als generalist zie je direct wat



je bijdrage is en kun je met een voldaan gevoel naar huis. Waarschijnlijk ook heel moe, want je moet de hele dag inspelen op wat er nodig is en geen dag zal hetzelfde zijn. We zijn in de meeste ziekenhuizen verder en verder aan het specialiseren. Zijn we doorgeschoten? Het zou heel goed zijn nog eens te kijken naar het voorbeeld van het Lakeland ziekenhuis. Dat niet klakkeloos overnemen, maar wel kijken of we een aantal voordelen van generalisatie over kunnen nemen. De waarheid ligt ook hier in het midden. En het Lakeland Regional Health Center? Dat gaat gewoon door met zaken beter maken voor de patiënt en wint nog steeds veel prijzen. Op de homepage van www.lijfengezondheid.nl kunt een kort filmpje bekijken over recente veranderingen in dat ziekenhuis.

**Samen voor betere zorg,
Wil Konings**



Kliniek Bloemingdael in Haarlem is de privékliniek voor cosmetische chirurgie die is opgericht door de plastisch chirurgen van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk en het Spaarne Gasthuis in Haarlem. De artsen zijn meerdere keren uitgeroepen tot de beste plastisch chirurgen van Nederland.

BLOEMINGDAEL
PLASTISCHE CHIRURGIE

kijk voor al onze behandelingen op
www.bloemingdael.nl

**NU OOK
AVOND-
SPREEKuur**

Kliniek Bloemingdael | Spaarne Gasthuis, locatie Noord
Vondelweg 999 | 2026 BW Haarlem
Tel. 023 544 4974 | www.bloemingdael.nl

sana care
GEZONDHEIDSPRODUCTEN

**Ontzuren
Ontgiften
Suppletie**

info@sana-care.nl • www.sana-care.nl

Colofon

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

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

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

de Jutter de Castricummer

de Hofgeest Uitgeester

de Beverwijker de Heemsteder

Heemskerkse
courant

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Limmen, Castricum, Akersloot, Uitgeest, Beverwijk, Heemskerk, Wijk aan Zee, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, IJmuiden, Driehuis, Santpoort-Noord, Velsbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek.

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

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

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

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

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

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

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid

VOEDING

Een green life voor een goede gezondheid

Je leefstijl en wat je eet is van invloed op jouw gezondheid: bewegen, weinig stress en eten zoals onze voorouders deden. Oftewel een green life. Het online Live Green Magazine helpt en inspireert jou om de juiste keuzes te maken. Vanaf nu lees je regelmatig in Lijf & Gezondheid een artikel van deze site.

Onderzoekers noemen ruisende bladeren, frissgroen gras en vogelgeknetter in één adem met rustgevend en prettig. De combinatie van groen, een betere luchtkwaliteit, het rustgevend aanzicht en de afwezigheid van mensen ervoor zorgt dat je stressgevoelens kunt loslaten. Bovendien word je er sociaal en milieuvriendelijker van als je regelmatig het groen opzoekt! Tel daarbij op dat de natuur effect heeft op je gestel: je hartslag en ademhaling gaan omlaag en een natuurlijke omgeving zorgt voor een afname van je stresshormoon cortisol. Dan is het misschien een goed idee om wat vaker een (avond)wandeling te maken.

Groen voedsel

Ook via je voeding kun je veel voor je gezondheid doen. Diverse wetenschappers claimen dat ons menselijk DNA is afgestemd op het voedsel dat in de oudheid beschikbaar was. Dat betekent meer eiwitten en (omega-3-)vetzuren en minder koolhydraten (en linolzuur). Om zo te eten kun je het beste je eigen gerechten maken met verse ingrediënten, liefst van biologische afkomst. Geen ingewikkelde, dure maaltijden. Wel gerechten waarmee je alle voedingswaarden binnenkrijgt. Zoals een soep van resten groenten (en soms vlees), een hoofdmaaltijd met veel groenten, een beetje aardappels of granen en soms wat vis of vlees en een toetje waarmee je calcium en eiwitten binnenkrijgt.

Bewerkt = onlogisch

Onlogisch eigenlijk dat in de supermarkt zoveel bewerkte producten staan, met ingrediënten



die je lichaam helemaal niet nodig heeft. Want toegevoegd zout, suiker en transvetzuren zou je zoveel mogelijk moeten laten staan. Natuurlijk kun je best een keer een afhaalmaaltijd nemen als dat beter uitkomt. Zorg er dan wel voor dat je er altijd een salade of rauwkost bij eet. En dat je dat dus ook in huis hebt! Eet niet voor de tv, maar dek de tafel en neem de tijd om te kauwen.

Lowbudget Bio Kookboek

Om het jou makkelijk te maken kun je op Live Green Magazine het gratis Lowbudget Bio Kookboekje downloaden. Daarmee kun je een gezonde, afwisselende en smakelijke maaltijd klaarmaken van biologische ingrediënten. De recepten zijn gluten- en lactosevrij en je kunt ze gebruiken bij het ontbijt, als tussendoortje, de lunch, het diner en bij een feestelijk moment. Want wij laten zien: gezond en biologisch eten hoeft helemaal niet duur te zijn. En het komt je gezondheid ten goede. Meld je via www.livegreenmagazine.nl aan voor de nieuwsbrief, dan ontvang je het Lowbudget Bio kookboek via de mail.

RECEPT

0% alcohol Glühwein

Als er één drankje bij de winter hoort dan is het natuurlijk Glühwein! Hieronder een lekker recept inclusief de karakteristieke kruidige smaak, maar dan de 0% alcohol versie... hmmm!!

Ingrediënten voor 1,5 liter

1 biologische sinaasappel	1 biologische citroen
30 + 40 stuks kruidnagels	1 kaneelstokje
0,5 liter water	1 liter rode druivensap
30 gram suiker	

Schenk het druivensap en het water in een grote pan en voeg de suiker met het kaneelstokje toe. Maak kleine sneetjes in de sinaasappel en de citroen en steek in ieder sneetje een kruidnageltje. Voeg de vruchten toe aan het sapmengsel en breng alles aan de kook met de deksel op de pan. Zet het vuur zo laag mogelijk en laat 25 minuten langzaam pruttelen.



UITERLIJK

Okselproblemen

Vera Heydendael



Veel mensen denken nog altijd dat een plastisch chirurg zich vooral met cosmetische chirurgie bezig houdt. En hoewel dat uiteraard een (heel leuk) onderdeel van ons vak is, doen plastisch chirurgen meer. Veel meer. De meeste mensen realiseren zich niet dat het vak plastische chirurgie voluit "plastische, reconstructieve en handchirurgie" heet.

Een patiënt vertelde mij onlangs dat zij enerzijds overmatig last had van zweten in de oksels en anderzijds overmatig last van overbehairing in de oksels. Doordat ze last had van beide versterkte dit haar "okselprobleem". Gedurende de pubertijd werd dit probleem erger. Hierdoor durfde zij bepaalde kledingstukken niet meer te dragen. Denk hierbij aan een licht grijze of lichtblauwe kleur waar natte plekken gemakkelijk in te zien zijn. De natte plekken in de oksel zorgde ervoor dat ze zich enorm schaamde, de overbehairing welke zij eigenlijk dagelijks moest wegscheren versterkte daarnaast de onaangename geur.

Overmatig zweten en overmatige beharing in de oksel kan een enorme impact hebben op de kwaliteit van leven en kan zelfs tot psychosociale problemen leiden. Natte plekken in de oksel, een onaangename geur en een geïrriteerde huid zijn veelvoorkomende klachten. Transpireren is gezond aangezien het je lichaamstemperatuur op peil houdt, zweet je echter meer dan normaal en heb je daarbij last van veel overbehairing in de oksel? Dan kan dat erg vervelend en gênant zijn. Okselharen houden tevens veel bacteriën vast waardoor de onaangename geur welke vrij komt versterkt kan worden.

De ervaring van onze patiënten is dat de behandeling, met behulp van de MiraDry, een positief effect heeft op het overmatig zweten aangezien het zweten met gemiddeld 80% wordt verminderd. Patiënten laten weten zich geen zorgen meer te hoeven maken over de kleur en de stof van de kleding aangezien het zweten enorm is afgenomen. De geur welke wordt versterkt door de aanwezige overbehairing wordt daarnaast verminderd door de behandeling met laser.

Hoe ervaren de patiënten onze MiraDry behandeling?

De MiraDry verhit de huid op de diepte waar de zweetklieren zich bevinden. Met behulp van deze warmte worden de zweetklieren definitief verwijderd. De behandeling vindt plaats onder lokale verdoving en duurt ongeveer 1 uur. Gedurende de behandeling ervaart de patiënt lichte druk en warmte wat meestal prima te verdragen is. Ervaring van onze patiënten is

dat de dagelijks bezigheden over het algemeen direct hervat kunnen worden.

Hoe ervaren de patiënten onze laserbehandeling?

De laserbehandeling geeft lichtgolven af welke wordt geabsorbeerd door pigment in het haarzakje. Deze absorptie gaat gepaard met een warmteontwikkeling die ook het haarzakje bereikt. Door de warmte sterft het haarzakje af waardoor er geen nieuwe haar meer wordt geproduceerd. Er is geen verdoving nodig voor de laserbehandeling. Gedurende de behandeling kan de patiënt de laserstralen ervaren als enkel een licht elastiekje dat tegen de huid aan schiet. Dit is meestal prima te verdragen.

De behandelingen worden beide uitgevoerd in het Spaarne Gasthuis Haarlem Noord. De Miradry behandeling wordt uitgevoerd door Dermatoloog Dr. V. Heydendael, Dr. G. Tóth en N. Dorlas is ondersteunend Huidtherapeut. De Laserbehandelingen wordt uitgevoerd door Huidtherapeute N. Dorlas.

OVER DE AUTEUR

Vera Heydendael • Dermatoloog Spaarne Gasthuis Haarlem
www.dryclinic.nl

mka kennemerland



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

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

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

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

Rode Kruis ziekenhuis
Spaarne S Gasthuis

Onze aandachtsgebieden zijn:

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

MKA-chirurgen Kennemerland:

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

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

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



PSYCHE

Paniekstoornis? Hoe je je angstaanvallen overwint: zeven doe-het-zelf tips!

Een paniekstoornis kenmerkt zich door plotselinge terugkerende angst. Irreële angst, maar zo ervaar je het niet. Uit het niets raak je in paniek. Je bent bang de controle te verliezen. Over je lichaam en geest. Je denkt misschien: ik krijg een hartaanval. Die stressgedachte maakt het nog erger, omdat je lichaam meer adrenaline aanmaakt zonder dat er echt gevaar dreigt. Heb je dit een keer ervaren? Dan kun je situaties gaan mijden uit angst dat het je nogmaals overkomt.

Albert Sonneveld



Hoe je je paniekaanvallen kunt overwinnen.

1. Weet wat een paniekaanval is

Zonder aanleiding in paniek raken, jaagt je de stuipen op het lijf. Want, je lichaam reageert enorm heftig. Je knieën gaan knikken, je zweet overmatig, krijgt een droge mond, trillingen, wordt duizelig, hebt last van ademnood, ervaart hartkloppingen enzovoort. Echter, weet je wat er met je gebeurt? Waarom je angstig wordt en wat je kunt doen om het te voorkomen? Dan is het een stuk gemakkelijker om ermee om te gaan. Verzamel daarom zoveel mogelijk info over je paniekstoornis. Lees en praat erover. Dan weet je dat je lichamelijke angstreactie niet realistisch is en niet schadelijk. Ook een angst-dagboekje beginnen en opschrijven waarvoor je bang bent, wat je voelt, hoe je reageert et cetera helpt.

2. Zoek afleiding

Je denkwijze kan tijdens je angstaanval de situatie verergeren. Probeer daarom jezelf af te leiden. Doe iets waar je bijvoorbeeld helemaal in op kunt gaan, zodat er dus geen ruimte is voor je angstige gedachten. Zo kun je onder andere luidkeels meezingen met een liedje dat je hoort. Van 399 naar 0 terugtellen in stappen van 3. Een breinkraker op je smartphone oplossen of gaan sporten. Immers, bewegen helpt om stresshormonen af te voeren en is een gezonde manier om je paniekstoornis het hoofd te bieden. Ook een goede vriend(in) bellen kan



helpen minder gespannen te zijn en grip op de situatie te krijgen.

3. Schrik jezelf wakker

Een andere methode om je paniekstoornis aan te pakken is jezelf aan het schrikken maken. Draag bijvoorbeeld een elastiekje om je pols. Dreigt je angst de overhand te krijgen? Trek dan aan het elastiekje en laat die tegen je pols schieten. De kans is groot dat je wakker schrikt.

4. Dat is nonsens! Onzin! Larieloek!

Weet je eenmaal dat je angst niet reëel is? Dat je niet moet geloven wat je denkt? Dan kun je met jezelf in gesprek gaan op het moment dat paniek je overvalt. Je kunt jezelf toespreken en zeggen dat je gedachten niet kloppen. Dat ze onzin zijn. Niet op de realiteit gebaseerd. Dat het de grootste nonsens is wat je nu denkt. Ja, zelfs larieloek. Misschien lukt het je zelfs de humor ervan in te zien en erom te lachen. Trouwens ook positieve en geruststellende uitspraken of briefjes in je jaszak, portemonnee en dergelijke kunnen je helpen angstgedachten te verdrijven en rustig te blijven. Ga ermee aan de slag. Het helpt je negatieve gedachtenpatroon stap voor stap te doorbreken.

5. Zorg voor regelmaat en rust

Paniek komt nogal eens voor als je veel spanningen hebt, vermoeid bent en/of onregelmatig leeft. Wil je je minder angstig voelen? Je paniekstoornis de baas worden? Breng dan een goede structuur aan in je dagen. Neem voldoende (nacht)rust, sta op vaste tijden op, doe dingen die je plezier geven en helpen ontspannen. Eet verder gezond, gevarieerd en regelmatig. Zowel je lichaam als je geest krijgt

zo de voeding die het nodig heeft. Doe je dat? Dan ga je beter in je vel zitten en steken angstgedachten ook minder snel de kop op.

6. Houd je ademhaling onder controle

Als paniek je overvalt ga je snel, oppervlakkig en hoog in je borst ademen. Door voor een rustige ademhaling te zorgen en via je buik te ademen ben je beter in staat te ontspannen. Natuurlijk klikt dat misschien eenvoudiger dan je denkt, maar tracht het te doen als je angstig wordt. Ook kan controle hebben over je ademhaling je het gevoel geven meer grip te hebben op wat er gebeurt zodat je je sterker voelt.

7. Paniekstoornis? Hulp zoeken is geen zwakte

Helpen de eerder genoemde tips je niet om controle te krijgen over je angst? Je kunt dan bijvoorbeeld online een zelfhulp cursus volgen of professionele hulp zoeken. Immers, terugkerende paniekaanvallen zijn goed te behandelen. Een behandelingsmethode is cognitieve gedragstherapie. Je krijgt dan passende tools aangereikt om stap voor stap je angst te overwinnen.

Heb je ervaring met een paniekstoornis? Hoe ben je er overheen gekomen? Je persoonlijke ervaringen lees ik graag.

OVER DE AUTEUR

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

Bindweefselbehandelingen

Alle structuren in ons lijf zijn met elkaar verbonden middels bindweefsel. Er is aangetoond dat bindweefsel niet passief is maar actief en plastisch. Simpel gezegd: 'Bindweefselvezels passen zich aan wanneer er tijdens het bewegen aan getrokken wordt'. Wanneer bindweefsel niet of nauwelijks beweegt heeft het de eigenschap om te verkleven.

De fascia is een oppervlakkige bindweefsellaag die zich tussen de huid en de spierlaag bevindt. Deze verkleeft bijvoorbeeld wanneer iemand langdurig in een zelfde houding zit en verder weinig beweegt. De verklevingen die hierdoor in de onderrug kunnen ontstaan verstoren het bewegingspatroon waardoor een schouderklacht het gevolg kan zijn.



Praktijk Paap

Langdurige stress heeft op den duur verklevingen van de fascia tussen de schouderbladen tot gevolg. Hiervan kunnen nek-schouderklachten en hoofdpijn het gevolg zijn.

Praktijk Paap schenkt het bindweefsel de aandacht die het verdient middels ontspanningsmassages, bindweefselmassages en de 4xT-methode.

- ✓ Ontspanningsmassages verlagen het stressniveau waardoor verklevingen minder kans krijgen te ontstaan.
- ✓ Tijdens een bindweefselmassage wordt het verkleefde bindweefsel losgewerkt waardoor het lijf minder stram aanvoelt. Na meerdere bindweefselmassage behandelingen is het effect langduriger merkbaar en voelen de behandelingen minder intensief aan. Het verbeteren van de houding en meer of anders gaan bewegen zullen vervolgens in de adviezen meegenomen worden.
- ✓ De 4xT-methode is een gecombineerde vorm van therapie met behulp van rekbaar tape. De pijnlijke - en/of beperkte beweging wordt door het verschuiven van de fascia minder pijnlijk en de bewegingsuitslag wordt groter. We verschuiven de fascia met behulp van Easytape dat meerdere dagen blijft zitten waardoor de behandeling als het ware verlengd wordt. Vervolgens is het de bedoeling dat u de nu gewonnen bewegingsuitslag gaat benutten door te trainen binnen de pijngrens. Het lichaam werkt namelijk volgens deze uitdrukking: 'Use it or lose it'.



Bindweefselmassage en behandeling volgens de 4xT-methode zijn fysiotherapeutische behandelingen en worden vanuit de aanvullende verzekering volledig vergoed. Voor meer informatie kunt u kijken op onze website: www.praktijkpaap.nl

Om een afspraak te maken kunt u onze praktijk bellen 023-8885501 of kom gewoon even langs bij Hagelingerweg 92, Santpoort-Noord.



HYPOXI®

design your body

**Open huis Hypoxi
zondag 20 november
van 11:00 tot 16:00 uur**

- Proeverij van afslank koffie en thee
- Spectaculaire aanbiedingen
- Gratis Hypoxi ervaren
- Bubbles and Bites!

Nog voor de feestdagen een maatje minder!

HYPOXI®-STUDIO CASTRICUM

Burgemeester Mooijstraat 24c, Castricum, tel: 0251-676 516

WWW.HYPOXISTUDIOCASTRICUM.NL

Laat de herfst maar komen!

miraDry vermindert **blijvend** okselzweet, -geur en -haar



Geen
zweet-
vlekken bij
veel lagen
kleding!

Wanneer het langzaam kouder wordt, trekt u soms net iets te veel lagen kleding aan. Nu kunt u gerust uw jas of vest uittrekken zonder dat er zweetplekken onder uw oksels zichtbaar zijn.

Stel hier uw vraag over okselzweet.
info@dryclinic.nl www.dryclinic.nl

DryClinic
Uw miraDry adres!

Behandelteam: Dr. G.G. Tóth, Dr. V.M.R. Heydendael, dermatologen
Ondersteund door:
N. Dorlas, huidtherapeute

Spaarne  Gasthuis



'Het zijn je hormonen'

Online begeleiding van Ralph Moorman

'Het zijn je hormonen' is het online hormoonbalans programma van Ralph Moorman. Stap voor stap ga je jouw leefstijl aanpassen gedurende 12 weken.

- Verlies overtollige kilo's.
- Krijg meer energie.
- Verminder lichamelijke klachten.
- Boost je immuunsysteem.

Stel je eens voor dat jij:

- Eindelijk van je 'love handles' en buikvet afkomt – zonder heftig dieet, jojo-effect en altijd een knorrig 'NEE' te hoeven zeggen.
- Geen leuke dingen meer hoeft te laten schieten door die eeuwigdurende griep of verkoudheid.
- Fit wakker wordt en energiek de dag doorkomt – zonder veel koffie en zonder als een blok te vallen voor die foute snack.

Herken jij jezelf hierin?

- Ligt je sportkleding al maanden verfrommeld achterin je kast omdat je 's avonds op de bank ploft terwijl je eigenlijk naar de sportschool wilt?
- Kook je na een lange werkdag met tegenzin voor de zoveelste keer uit pakjes en zakjes?
- Je leest veel over gezond eten en leven. Je wilt meer bewegen. Je bent altijd druk en je wilt minder stress. Maar... op de een of andere manier... lukt het je niet om die knop om te zetten of om echt door te zetten om een doorbraak te creëren.

Het goede nieuws?

Ik weet precies hoe je dit kunt oplossen, want: Het zijn je hormonen! Als je hormonen uit balans zijn (en grote kans dat dat zo is) is gezonder worden een gevecht dat je niet kunt winnen.

"Sinds ik ben gaan eten volgens de principes van de hormoonfactor ben ik 15 kilo afgefallen en tal van klachten armer. Hoofdpijn en migraine zijn verdwenen, de pijn in mijn gewrichten (handen en voeten) is weg, mijn huid is stralender en vitaler en ik heb meer energie. Daarnaast had ik last van een schommelende bloedsuikerspiegel waardoor ik me echt hondsberoerd kon voelen wanneer die te laag werd en ik niet op tijd wat gegeten had. Ik had dus altijd een tas noodrantsoen mee en was daar echt afhankelijk van. Nu is mijn bloedsuiker spiegel weer stabiel. Ook mijn vreetbuien behoren tot het verleden. Die 15 kilo ging er moeiteloos vanaf omdat ik 'echt' ging eten, me weer verzaaidigde voelde in plaats van altijd maar 'honger' te hebben. En last but not least, mijn menstruatiecyclus is weer gestabiliseerd." – Ingelien Warmerdam

Ik help jou om voor eens en voor altijd je overtollige kilo's te verliezen, je immuunsysteem te versterken, lichamelijke klachten te elimineren en om met meer energie door het leven te gaan.

Hoe?

Door jouw hormoonbalans op een natuurlijke manier te herstellen (geen gekke pillen en jojo effect) – zodat jij je weer fit, slank, onbezorgd en zelfverzekerd voelt en de dingen kan doen die je leuk vindt!

Daarom heb ik de hormoonfactor ontwikkeld. Inmiddels heb ik meer dan 3000 mensen succesvol begeleid bij hun eigen gezondheidsproblemen en hormonale worstelingen. Ik heb inmiddels ook meer dan 800 artsen, gezondheidscoaches, huidspecialisten, personal trainers en andere professionals in Nederland opgeleid in deze problematiek.

Zwanger raken bij PCOS, prikkelbare darm syndroom, auto-immuunziekten, afvallen en trage schildklier, een burnout en nog veel meer. Ik heb het allemaal voorbij zien komen en ik verheug me erop om ook jou de krachtige principes van hormonale gezondheid bij te brengen.

De kans is groot dat dit door je hormonen komt:

- Ben je aangekomen (of juist afgefallen)?
- Ben je vaak moe?
- Onregelmatige menstruatie?
- Zit je buikvet je in de weg?
- Heb je 'love-handles'?
- Heb je cellulite?
- Last van een opgeblazen gevoel?
- Heb je opvliegers?
- Heb je energie-dips?
- Ben je neerslachtig?
- Slaap je slecht?
- Vruchtbaarheidsproblemen?
- Kun je je moeilijk concentreren?
- Heb je huidklachten, zoals acne?
- Broze huid, haar en nagels?
- Heb je een auto-immuunziekte?

Begin je inmiddels in te zien hoe groot de invloed van hormonen is op hoe jij je voelt en op lichamelijke ongemakken en ziekten?

Nieuwsgierig?

Kijk op www.dehormoonfactor.nl

ONLINE PROGRAMMA

12 weken
online
begeleiding +
1 op 1
coaching



HET ZIJN JE HORMONEN!

MAIL & WIN ACTIE

Basis programma 'Het zijn je hormonen'

Maak kans op één van de drie basis programma's van Ralph Moorman
Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier uw gegevens in!

Programma van totaal 10 weken t.w.v. € 197,-

- 10 modules
- 10 Video's
- 10 Factsheets
- 10 Werkboeken
- 17 Bonus documenten
- 4 complete weekmenu's (84 recepten)
- Elke week 3 ondersteunende emails
- Contact via besloten Facebookgroep

OVER DE AUTEUR

Ralph Moorman • Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog
www.ralphmoorman.com

BESTE KOOP 2016

100% HANDGEMAAKTE MATRASSEN.
VERVAARDIGD MET UITSLUITEND NATUURLIJKE
MATERIALEN.



E bike gratis*
Bij aankoop van twee matrassen uit
onze Calico collectie

VANAF €499.00

**Vergelijkbare kwaliteit
vindt u nergens goedkoper.**

**THE BEDROOM**

Voor een andere
kijk op slapen!

Westonstraat 26, 1976 BH, IJmuiden aan zee
Tel: 0255-519197 Email: info@bedroom.nl
Web: www.bedroom.nl

Heliomare sport

Iedereen
kan sporten!

**Blijf bewegen!**

Ook als bewegen niet meer vanzelfsprekend is, blijft sporten goed voor lichaam en geest! Door de jarenlange ervaring met sportondersteuning aan revalidanten, heeft de afdeling Sport van Heliomare de kennis in huis om iedereen die graag meer wil bewegen, op de juiste manier te begeleiden. Of u nu overgewicht heeft, een te hoge bloeddruk of gewoon fit en vitaler wilt zijn. In het zwembad, de sportzaal, de fitness en op het strand biedt Heliomare Sport diverse activiteiten aan.

Nieuwsgierig?

Kijk voor meer informatie op:
www.heliomare.nl/sportinvrijetijd

Heliomare Sport,

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



heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

MEDISCH | ZORG

Arjen Germans
Osteopaat

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

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

Maar nu antwoord op de vraag;

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

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

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

Voor wie is osteopathie?

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

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

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

www.osteopathiedriehuis.nl, 0255-533224 of
www.osteopathie-heimstede.nl, 023-7370152

UITERLIJK

Pijnlijke duimbasisartrose, een veel voorkomend maar vaak goed te behandelen probleem

Veel mensen denken nog altijd dat een plastisch chirurg zich vooral met cosmetische chirurgie bezig houdt. En hoewel dat uiteraard een (heel leuk) onderdeel van ons vak is, doen plastisch chirurgen meer. Veel meer. De meeste mensen realiseren zich niet dat het vak plastische chirurgie voluit "plastische, reconstructieve en handchirurgie" heet.

Wouter van der Pot



Wat doet die hand daar nou bij? Welnu, van oudsher is het zo dat plastisch chirurgen met name bekend stonden omdat ze nauwkeurig konden werken, onder andere met behulp van een microscoop. Een hand zit vol met kleine zenuwen, pezen, bloedvaten en botjes, die allemaal verband met elkaar houden. Om die reden is de fijnzinnige handchirurgie terecht gekomen bij de plastisch chirurg. Handchirurgie is een groeiend vak en steeds meer nieuwe klinieken bieden dit dan ook aan. In het Spaarne Gasthuis (Haarlem) hebben wij echter jarenlange ervaring met deze complexe zorg en kunt u voor alle problemen terecht die met de hand en pols te maken hebben binnen de veiligheid van een groot ziekenhuis. Of het nou gaat om het aanzetten van een afgesneden vinger, repareren van peesletsels, behandeling van peesontstekingen ('trigger fingers'), versleten gewrichten, carpaal tunnel syndroom of een breuk in de hand, onze expertise gecombineerd met de nauwe samenwerking met

verschillende andere specialismen (o.a. reumatoloog, revalidatiearts, neuroloog en handtherapeut) zorgt voor een optimale behandeling van alle hand en polsproblemen in het Spaarne Gasthuis.

In dit stuk zal ik wat dieper ingaan op een zeer veel voorkomend probleem dat wij ook veel behandelen: duimbasis artrose. Nog steeds krijg ik veel patiënten verwezen die jaren hebben gehoord dat daar niets aan te doen is, terwijl er juist heel veel mogelijkheden bestaan welke bewezen hebben mensen van hun klachten af te kunnen helpen.

Waarom ontstaan de klachten?

De duim wordt beschouwd als de belangrijkste vinger van de hand en pijn in de duimbasis kan dan ook erg beperkend zijn voor het dagelijks functioneren. Het probleem vindt zijn oorsprong in het duimbasisgewricht, 1 van de 3 gewrichten die het bewegen van de duim mogelijk maken. Het duimbasisgewricht bevindt zich op de overgang tussen pols en hand tussen de basis van de duim en het eerste polsbotje (figuur 1) en wordt ook wel het eerste CarpoMetaCarpale of CMC I gewricht genoemd. De vorm van het gewricht zorgt ervoor dat het zeer mobiel is (in tegenstelling tot de twee andere duimgewrichten waarin alleen buigen en strekken mogelijk is). Deze ruime bewegelijkheid heeft voor



het gebruik van de duim veel voordelen. Het maakt het namelijk mogelijk om veel kanten op te bewegen en zo veel verschillende taken te kunnen uitvoeren. Helaas heeft de ruime bewegelijkheid ook een nadeel, het maakt het gewricht namelijk gevoelig voor slijtage. Deze slijtage, ook wel bekend als duimbasis artrose, is een veel voorkomende aandoening die veelal voorkomt bij vrouwen na de overgang maar in mindere mate ook bij jongere vrouwen en mannen. De slijtage ontstaat meestal spontaan maar soms is een voorafgaande breuk van de duim of toegenomen soepelheid van het gewricht de oorzaak.

De klachten bij duimbasisartrose bestaan met name uit pijn aan de basis van de duim en een daarmee gepaard gaande beperking van de duimfunctie. Met name het krachtig grijpen van objecten (bv een fles of pot opendraaien) of andere dagelijkse activiteiten waarbij de duim krachtig wordt ingezet kunnen veel pijn doen en daardoor niet goed mogelijk zijn. Ook krachtsverlies van de duim is iets wat veel patiënten beschrijven.

Bij onderzoek van de duim is er drukpijn op het duimbasisgewricht en kan het gewricht stijf of juist erg mobiel zijn. Röntgenfoto's tonen

Voor de behandeling



Na de behandeling



COSMETISCHE INGREEP ZONDER SNIJDEN OF INJECTIES

De cosmetische behandeling met de PlexR is zonder injectienaalden, incisies, bloedverlies en hechten. Volkomen veilig, effectief en vooral betaalbaar! Overhangende oogleden, wallen, rimpels, een slappe hals of kaaklijn, een decolleté met ontsierende lijnen en ouderdomsvlekken of striae. Ook acne, littekens, wratjes of tatoeages zijn met behulp van slechts één of -in geval van tatoeages- meerdere PlexR behandelingen te verwijderen.

Medisch Lasercentrum
HAARLEM

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

Geïnteresseerd in een vrijblijvend consult?
Bel 06-25015284 of mail
info@medischlasercentrumhaarlem.nl

道 Tac Dao Acupunctuur

Onverklaarde klachten, hooikoorts,
whiplash klachten, menstruatie klachten.

www.acupunctuur-annemarie.nl

Email: taodao@hotmail.com

Telefoon: 06 - 4285 1717

Praktijk adres Santpoort-Noord:
Flatgebouw Velsershooft, Wulverderlaan 65A
2071 BH Santpoort-Noord

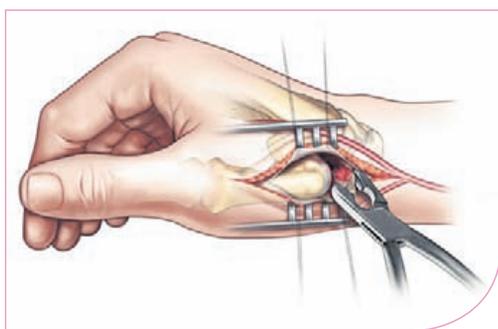


een versmalling en onregelmatigheid van het gewricht ten gevolge van verlies van kraakbeen.

De behandeling

In tegenstelling tot wat veel gedacht wordt, zijn er goede behandel mogelijkheden voor pijnlijke duimbasisartrose.

De behandeling begint meestal met zogenaamde conservatieve (niet-operatieve) maatregelen. Deze bestaan uit een goed ondersteunende brace / spalk (figuur 2) eventueel in combinatie met gespecialiseerde handtherapie. Een goed zittende brace maakt het in veel gevallen mogelijk om dagelijkse activiteiten weer uit te voeren zonder al te veel pijn. Indien de brace onvoldoende vermindering van de klachten geeft is het toedienen van een injectie met ontstekingsremmers (corticosteroiden) in het gewricht een optie. Dit kan gedurende enige tijd een duidelijke vermindering van de pijnklachten geven. Met de injectie blijft de artrose echter onverminderd aanwezig en komen de klachten na enige tijd dan ook vaak weer terug. Bij patiënten waarbij onvoldoende pijnvermindering optreedt met spalktherapie en / of een injectie is een operatieve behandeling vaak een goede uitkomst. Bij de operatie wordt een van de versleten polsbotjes (het 'trapezium')



verwijderd en daarmee de pijnklachten weggenomen (fig 3). Soms ontstaat er na het verwijderen van het polsbotje enige instabiliteit. Dit kan vervolgens tijdens dezelfde operatie op verschillende manieren hersteld worden. Hierbij wordt vaak een stukje pees (van dezelfde onderarm) of een speciale hechttechniek gebruikt.

De nabehandeling na een operatie bestaat (afhankelijk van de gebruikte techniek) uit 2-6 weken gips gevolgd door een afneembare spalk die in enkele weken wordt afgebouwd. Een handtherapeut wordt veelal ingeschakeld om de handfunctie te optimaliseren. Onderzoeken tonen aan dat er bij 85% van de patiënten na de operatie een goede tot excellente pijnverlichting verkregen wordt en de meeste patiënten hebben 3 maanden na de operatie reeds veel minder pijn dan voor de operatie. Dit proces van verbetering kan tot wel een jaar na de ingreep doorgaan en patiënten zijn doorgaans dan ook zeer tevreden met het resultaat van een operatieve behandeling.

Herkent u bovenstaande klachten en heeft u er veel last van? Vraag dan via uw huisarts een verwijzing naar de plastisch chirurg in het Spaarne Gasthuis. Wij kunnen de artrose goed bij u in kaart brengen en samen de beste behandeloptie bespreken voor uw specifieke situatie.

OVER DE AUTEUR

Wouter van der Pot • Plastisch chirurg
Wouter van der Pot (1977) studeerde geneeskunde aan het Academisch Medisch Centrum van 1995 tot 2002. Van 2003 tot 2009 werd hij opgeleid tot plastisch, reconstructief, cosmetisch en handchirurg in het AMC, het Nederlands Kanker Instituut Anthonie van Leeuwenhoek (NKI-AvL) en het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk. Sinds december 2009 is hij werkzaam als plastisch chirurg in het Kennemer Gasthuis in Haarlem, het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk en in kliniek Bloemingdael in Haarlem. Hij is gespecialiseerd in borstreconstructies & -correcties, cosmetische chirurgie en reconstructies van met name het gelaat na huidkanker.
www.bloemingdael.nl

MEDISCH | ZORG

Meer onderzoek nodig naar Man/Vrouw-verschillen in de zorg

Op 26 november 2016 organiseert VUmc samen met Zus & Zorg de Landelijke Publieksdag Gezondheidszorg m/v. De dag wordt geopend door oud -Kamervoorzitter Gerdi Verbeet. Zij is ambassadeur van het Women's Health Research Fund.

Er is een vrolijke presentatie van het boek 'Te lijf' van de actrices/schrijfsters Isa Hoes en Medina Schuurman. 's Middags zijn er lezingen over onder andere de overgang, het hart, migraine, leefstijl en reuma. Op het Gezondheidsplein zijn stands van patiëntenorganisaties en verschillende zorgprofessionals. Ook zal WOMEN Inc aanwezig zijn. Er is informatie te vinden over uiteenlopende thema's zoals voeding, vitaliteit en verzorging. Ook is er een speedspreekuur met artsen.

Een gynaecoloog en een cardioloog leggen uit dat de verschillen tussen mannen en vrouwen in de zorg nog te weinig worden erkend en hoe dit komt. Cardioloog Yolande Appelman en gynaecoloog Wouter Hehenkamp van VUmc over man/vrouw-verschillen:

"Vrouwen krijgen vaak niet de goede zorg omdat er onvoldoende kennis is over man/vrouw verschillen in de gezondheidszorg. Zo wordt een hartinfarct niet altijd herkend. Ook vrouwspecifieke aandoeningen als de overgang zijn onderbelicht. Medisch onderzoek is veelal gebaseerd op gezonde jonge mannen. Er moet meer erkenning komen voor de verschillen tussen mannen en vrouwen. Daarmee verbetert de kwaliteit van de gezondheidszorg, de kwaliteit van leven van vrouwen en mannen en worden er minder onnodige zorgkosten gemaakt."

Om onderzoek naar m/v-verschillen in de zorg te stimuleren heeft VUmc een fonds in het leven geroepen: het Women's Health Research Fund.

Aanmelden voor deze dag kan via :

www.zusonline.nl

De toegang is gratis. Wees er snel bij want vol=vol.

Mail & Win actie: Wij verloten 5 x het boek: 'Opvoeden vanuit het hart' t.w.v. € 22,50 per stuk

Als ouders weet je dat opvoeding bij jezelf begint en dat je bereid moet zijn in de spiegel van je kind te kijken. Je kind als spiegel ... Kan in het begin beangstigend of lastig zijn. Want wat 'moet' je er mee? Wat heb jij te zien en leren? In je HART liggen al jouw antwoorden. Zet hem open en luister er naar. Het is er allemaal, je moet het alleen de ruimte geven. Daar gaat 'Opvoeden vanuit het Hart' over. Door middel van praktische oefeningen leer je jezelf en je kind beter kennen, en zul je in staat zijn je kind het mooiste te geven wat er is: ZICHZELF. www.happyfamilylife.com



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



Arjan Lehman de Lehnfeld
acupuncturist

Onderstaande indicaties zijn Arjan's specialisaties:

- Misselijkheid, zwangerschapsmisselijkheid
- Artrose
- Frozen shoulder, Schouderpijn
- Vermoeidheid
- Overgangsklachten
- Dystrofie
- Nekpijn, nek/schouderpijn

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

- Rugherniapijn, rugpijn, uitstralende pijn naar het been
- Hoofdpijn, migraine
- Voorhoofdsholteontsteking
- Tenniselleboog, tennisarm, rsi
- Hooikoorts
- Nachtelijk urineverlies, bedplassen, overactieve blaas
- Myofasciale pijn, triggerpunten, spierklachten

Meer informatie? Bel gerust voor een afspraak.
T: 0251 659702 of 06-42423331, www.acupunctuurcastricum.nl
Burgemeester Boreelstraat 5, 1901 BC Castricum

Al 25 jaar!

PSYCHE

De therapeutische werking van dieren

Carolien Roodvoets



Ik ben een groot voorstander van het houden van huisdieren. De therapeutische en helende werking van huisdieren is bij mijn weten nog nooit echt wetenschappelijk bewezen, maar staat voor mij vast. Veel van mijn cliënten heb ik dan ook een hond of kat geadviseerd en degenen die dat advies hebben opgevolgd zijn er zonder uitzondering van opgeknapt. Een huisdier heft de eenzaamheid een beetje op. Je hebt iets om voor te zorgen; je kunt ertegen babbelen (zonder dat je tegen gesproken wordt); het kan de communicatie tussen echtelieden verbeteren (ja... kom jij maar bij het baasje, want het vrouwtje is vandaag helemaal niet lief voor mij); je kunt ermee knuffelen; een huisdier is trouw wanneer je er goed voor bent, en heeft je onvoorwaardelijk lief, iets wat je van mensen niet altijd kunt zeggen. Je kunt veel over jezelf leren van de omgang met een dier – mijn pedagogische kwaliteiten vielen mijzelf bijvoorbeeld behoorlijk tegen. Je kunt ook leuke contacten in de buurt opdoen wanneer je de hond moet uitlaten, of als de kat in de tuin van de buren kakt. In de tijd dat ik mijn hond uitliet in het hondenpoepcentrum van de stad waar ik toen woonde, heb ik veel over de geschiedenis van de stad geleerd. Oude stadsbewoners wisten mij precies te vertellen waar in de oorlog de bommen waren gevallen en waar onderduikers waren doodgeschoten. Ik weet nu alles van de wederopbouw van de stad en ik weet dankzij de ontmoetingen in het hondenparkje ook alles van duivenmelken en van allerlei vreselijke ziektes. Een van de hondbezitters had een hondje dat Wendy heette. Wendy hield volgens haar vrouwtje niet van seks. Zodra er een reu bij haar hondje in de buurt kwam begon ze driftig foei, foei te roepen. Daar trok Wendy zich niets van aan. Wendy was een beetje een sloerie en tilde haar pootje op voor iedere passerende reu. Het is een bekend gegeven dat je veel van mensen te weten kunt komen wanneer je goed kijkt naar hoe ze met hun huisdieren omgaan. Je kunt er dan ook gif op innemen dat het vrouwtje van Wendy geen flitsend seksleven had. Trouwens, er zijn onderzoeken die hebben aangetoond dat mensen met een huisdier langer leven, een lagere bloeddruk hebben en beter presteren in aanwezigheid van hun huisdier. De proefpersonen moesten een test doen en vooral vrouwen presteerden slechter in aanwe-

zigheid van hun partner en beter in aanwezigheid van hun huisdier. Sommige vrouwen concluderen daaruit dat je beter een huisdier dan een man kunt nemen. Zo ver zou ik niet willen gaan. Ik zelf vind beide aan te bevelen. Hoewel, wat dacht u van het volgende: volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek is gebleken dat het leven van een man verlengd wordt door een huwelijk, en het leven van een vrouw erdoor verkort wordt. Wanneer je al deze zaken combineert zou de vrouw die gaat scheiden van haar man en daarna een huisdier neemt dus de grootste kans hebben op een gezond en lang leven. Het zou me niets verbazen wanneer dit zo was, maar we kunnen het niet bewijzen. Nogmaals, het wordt dus tijd voor een gedegen wetenschappelijk onderzoek naar het helende en therapeutische effect van dieren op mensen.

Vooral in deze tijd van bezuinigingen. Misschien kan de aanschaf van het beestje en al het voedsel dat het verorbert dan vergoed worden door de ziektekostenverzekeraar. Wat kost immers een hond of poes vergeleken met dure antidepressiva, een dure psychotherapeutische behandeling en hoge doktersrekeningen? Ik snap niet dat de ziektekostenverzekeraars daar zelf niet opgekomen zijn.

OVER DE AUTEUR

Carolien Roodvoets • Gezins- en relatietherapeute, seksuologe en individueel psychotherapeute
Deventer

www.carolienroodvoets.nl



Nicky's Place Haarlem,
45^{ste} Spirituele Beurs!

19 en 20 november

Open 11.00 - 17.00 uur, toegang €6,-

Kennismakingsconsulten max. €15,- voor 20 minuten.

De therapeuten, mediums, opstellers, healers, magnetiseurs, kaartleggers, masseurs en paragnosten hebben allen jarenlange ervaring in het werken met de spirituele wereld.

Trefpunt 't Trionk, van Oosten de Bruynstraat 60, 2014 VS Haarlem
www.nickysplace.nl of bel Nicole 06-41041509

VOEDING



Esther Gijze

Winterblues

Heb jij ook last van minder energie en somberheid als de dagen weer korter worden? Nou je bent echt niet de enige. Heel veel Nederlanders krijgen last van de 'Winterblues' en voelen zich veel minder fit tijdens de wintermaanden.

Drie tips om je fitter te voelen:

Plan je maaltijden

In de winter kan het een uitdaging zijn om de verleiding van snelle, makkelijke kant-en-klaarmaaltijden te weerstaan. Je maaltijden plannen en ervoor zorgen dat je altijd gezonde ingrediënten in huis hebt voorkomt dat je zwicht voor ongezonde opties. Met de juiste ingrediënten in huis bereid je in een handomdraai een gezonde maaltijd. Als je gezond en regelmatig eet heb je meer energie en ook veel minder behoefte om te snacken.

Eet suikers en vet

Ja je hoort het goed! We hebben suikers (koolhydraten) en vet nodig voor onze energieproductie, alleen wel in de juiste vorm. Geen geraffineerde suikers of kant-en-klaarpizza maar juist gezonde vetten in de vorm van avocado, olijfolie, noten, zaden en kokosolie. En ook gezonde suikers uit volwaardige voedingsmiddelen als gort, boekweit, pompoen en zoete aardappel en vers fruit.

Sport, beweeg en ga lekker veel naar buiten toe

In de winter zijn de dagen korter en worden we veel minder blootgesteld aan daglicht. Daglicht is een 'voedingsbron'. Het geeft ons energie en we worden er blij van. Bewegen in de ochtend geeft een enorme energieboost. Het stimuleert je metabolisme en je wordt er ook nog eens lekker warm en soepel van. En je hoeft echt niet uren te sporten om meer energie te ervaren. Doe een paar zonnegroeten of maak een kleine wandeling van 30 minuten en je voelt je gegarandeerd fitter en relaxter gedurende de rest van je dag.

Wij wensen je energieke maanden toe!

Esther Gijze en Marieke Kalverda

www.beebox.nl



WWW.BEEBOX.NL



Lijf en gezondheid verschijnt in
120.000 huis-aan-huis
bezorgde weekbladen

de Jutter de Castricummer
de Hofgeest Uitgeester
de Beverwijker Heemskerkse
de Heemsteder

Informatieavonden Centrum Oosterwal:

Dinsdag
15 november:

Huidtherapie en
laserbehandelingen

Donderdag
1 december:

Tijdelijke injectables,
Botox en fillers

Alle avonden vinden plaats van 19.00 tot ± 20.30 uur in Centrum Oosterwal te Alkmaar. Kijk voor meer informatie op www.centrum-oosterwal.nl.

Meld u
nu aan
via de site of
per telefoon.

 **centrum
oosterwal**
medisch specialisten
cosmetische zorg

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

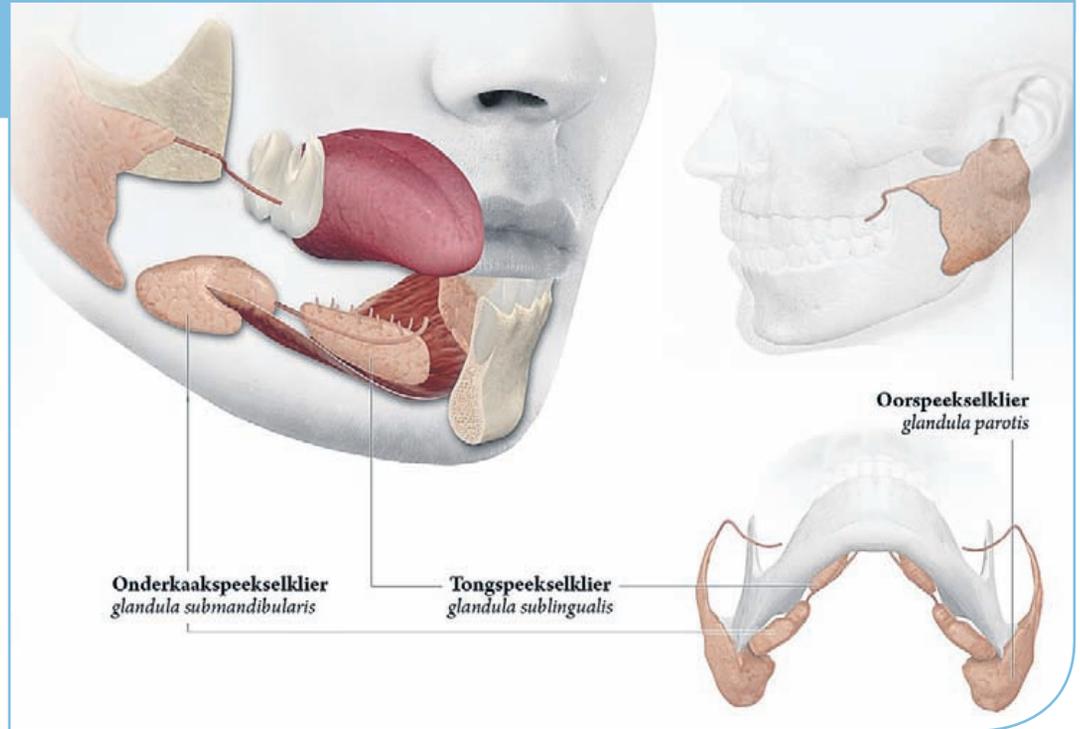
Speeksel: te weinig of te veel?

De mondholte wordt normaliter bevochtigd door speeksel. Deze vloeistof wordt aangemaakt door een 3-tal beiderzijds voorkomende grote speekselklieren (zie afbeelding) en honderden kleine speekselklierijtjes verspreid in de mond voorkomend.

Bart van den Bergh



Speeksel bestaat uit water, eiwitten, slijm, enzymen en antistoffen. De diverse speekselklieren maken speeksel met verschillende structuren. Zo maakt de oorspeekselklier voornamelijk waterig speeksel wat van belang is bij het kauwen en doorslikken van droog voedsel, terwijl de onderkaakspeekselklier juist wat meer slijmerig speeksel maakt. Speeksel is dan ook veelzijdig. Naast het 'slikbaar' maken van droge voeding, zodat het niet in de slokdarm blijft hangen, is speeksel noodzakelijk voor het normaal kunnen spreken. Minder bekend, maar niet minder belangrijk is de mechanische ondersteuning die speeksel biedt aan het schoonhouden van de tanden en kiezen. Door het speeksel en de 'poets'-bewegingen van de tong, worden bacteriën van de tandoppervlakken verwijderd. Ook geeft speeksel de eerste aanzet tot vertering. De in speeksel aanwezige enzymen zorgen ervoor dat sommige suikers al in de mond verteerd kunnen worden. Weer een ander enzym zorgt ervoor dat wonden in de mond sneller genezen. Dat verklaart ook waarom men geneigd is om bij bloedende wondjes op bijvoorbeeld de handen dit te 'behandelen' met speeksel, het zou een positief effect hebben op de wondgenezing.



De gemiddelde dagelijkse speekselproductie is ongeveer 1200-1500ml. Gewoonlijk wordt dit vocht doorgeslikt en dan via het maagdarmsstelsel weer hergebruikt. Veel mensen ervaren 's nachts een droge mond, maar dit wordt niet direct als afwijkend beschouwd. Wel kan een droge mond problematisch worden beschouwd als het normale functioneren overdag is gestoord en men vele ongemakken ervaart. Een speeksselfunctietest kan de verminderde speekselvloed bevestigen. Er kunnen veel oorzaken zijn die tot een droge mond kunnen leiden. Te denken valt aan veroudering, tekort aan lichaamsvocht, bijwerking van medicatie, stress of angst en het voorkomen van het syndroom van Sjögren. Behandeling is erop gericht om de juiste oorzaak aan te pakken indien mogelijk. Het tegenovergestelde komt ook voor, namelijk teveel aan speeksel. Evenals een te droge mond kan een teveel aan speeksel ook veel verschillende oorzaken hebben. Dit kan veroorzaakt worden door medicatie, pijn en stress, maar meestal wordt dit waargenomen bij geestelijk gehandicapte patiënten of bij mensen die een

beroerte hebben. Deze laatste groep patiënten zijn motorisch niet in staat om het speeksel in de mond te houden, waardoor kwijlen ontstaan. Voor te stellen is dat kwijlen veel invloed heeft op patiënten zelf en hun omgeving, en kan leiden tot sociale isolatie. Er bestaan diverse behandelmogelijkheden, bestaande uit logopedie, fysiotherapie, gebruik van botuline-toxine (botox) en chirurgie.

Indien u veel klachten van droge mond of juist overmatige speekselvloed ervaart, kunt u zich wenden tot uw huisarts die u vervolgens naar de MKA-chirurg of reumatoloog kan verwijzen. Dan wordt specifiek gekeken naar de diverse oorzaken die aan de klacht ten grondslag kunnen liggen.

OVER DE AUTEUR

Bart van den Bergh • MKA-chirurg
Hoofddorp
www.mkachirurgie.nl



AntiFume-maakt het stoppen met roken makkelijk!!

Stop met roken en ervaar hoe vitaal je bent. Dat is nu eenvoudiger dan ooit. Samen met het AntiFume inhalatiesysteem met 100% natuurlijke etherische oliën maak je er een groot succes van. Dat

geldt niet alleen voor stoppen, maar ook voor volhouden, want je behoefte aan een sigaret verdwijnt. Het enige dat jij inbrengt, is je motivatie. En Antifume vermindert ook de onaangename

ontwenningssverschijnselen. Jij zorgt voor de motivatie, AntiFume doet de rest..... natuurlijk!

www.antifume.nl

€ 24,90 inclusief verzendkosten

Mogen wij ook bij u op de koffie? Voor meer informatie: 0255 - 533900
verkoop@lijfengezondheid.nl



Op de
koffie bij ...

Move for Motion

Op haar zestiende wist ze het zeker: Jolien Spoelstra zou psycholoog worden. De kinderpsycholoog die destijds door haar ouders werd ingeschakeld om Jolien te helpen bij het maken van haar studie-keuze, deed haar de ogen openen. Nu werkt ze in Bloemendaal als zelfstandig psycholoog, seksuoloog en cognitief gedragstherapeut.

Door: Frits Raadsheer

Praat eens met Jolien

De helft van de tijd helpt ze cliënten met seksgerelateerde problemen, de andere helft besteedt ze aan een diversiteit aan andere klachten. Sinds enige tijd schrijft ze voor Lijf & Gezondheid columns over liefde en seks.

Dat het geen eenvoudig traject zou worden, daarvan was Jolien Spoelstra zich bewust. Ze vertelt: „Om psychologie te kunnen studeren, moest ik wiskunde in mijn pakket hebben. Dat vond ik eigenlijk niet zo leuk, maar ik heb het toch gedaan.” Daarna moest ze een plek veroveren bij de opleiding voor gezondheidszorgpsycholoog, waaraan slechts een beperkt aantal kandidaten wordt toegelaten. „Die opleiding heb je nodig als je een eigen praktijk wilt beginnen. Ik heb twee jaar als selectiepsycholoog voor een bedrijf gewerkt, maar die baan heb ik opgezegd om vervolgens gratis te gaan werken in een klinische setting. Met die werkervaring ben ik de opleiding ingerold.” Via dermatoloog Vera Heijden daal kwam ze in contact met Lijf & Gezondheid. Samen schreven ze een artikel en dat inspireerde Jolien om meer te gaan schrijven. „Ik zocht naar een manier om mezelf te profileren, om te laten

zien hoe mijn hoofd een beetje werkt.”

Haar praktijk Move for Motion bracht ze onder in Bloemendaal. „Ik wilde niet aan huis werken, in Bloemendaal vond ik een mooie, rustige ruimte, waar ik mijn eigen uren kon bepalen. Bloemendaal had nog geen seksuoloog, dus ik besloot de eerste seksuoloog hier te worden.” Als cognitief gedragstherapeut kijkt ze niet naar de situatie waarin iemand zich bevindt, maar naar de betekenis die iemand daaraan geeft. Als voorbeeld noemt ze iemand die op sociale media een bericht leest

van een vriendin die op wereldreis is. „De een wordt vrolijk van dat bericht, de ander verdrietig. Ik bekijk of die betekenisgeving te veranderen is, maar ook het gedrag moet veranderen. Als het gedrag niet verandert, verandert er in de praktijk niets. Als je ontevreden bent met het resultaat, weet je wat je niet moet doen. Namelijk hetzelfde wat je al deed.” Naast seksgerelateerde klachten helpt Jolien Spoelstra mensen met angstklachten, depressies en het verwerken van nare gebeurtenissen. Kijk op www.moveformotion.nl voor uitgebreide informatie.



Jolien Spoelstra in gesprek met Frits Raadsheer.

www.lijfengezondheid.nl

BEWEGEN

De relatie tussen sporten en slapen

Is er een relatie tussen sporten en slapen?

Eigenlijk is slapen topsport. Het doel van slapen is ontspannen en de zorgen van de dag uit je hoofd verbannen en dat doe je niet zomaar. Slapen mag dan wel minder fysiek belastend lijken te zijn, maar schijn bedriegt.

Terwijl je slaapt, is je geest eigenlijk de dag aan het verwerken. Dit gaat gepaard met spier-trekkingen en bewegingen, zoals draaien. Veel mensen hebben dan ook 's ochtends het gevoel vermoeider te zijn dan toen ze naar bed gingen. Zie je wel? Topsport!

Net zoals je bij het sporten de juiste schoenen en kleding nodig hebt, is het heel belangrijk dat je ook bij het slapen een goed matras hebt. Alleen dan geef je je lichaam de kans om 's nachts optimaal te presteren. Maar waarom is een matras dan zo belangrijk? Een goed matras geeft de juiste ondersteuning op de goede plekken,

waardoor je lichaam zich kan ontspannen.

Een goed matras zorgt er ook voor dat je niet zo vaak draait. Draaien wordt vaak veroorzaakt doordat er zenuwen of bloedvaten afgeknel worden en je hersenen een seintje geven; draaien.

Bij de keuze voor een sportoutfit is een van de belangrijkste punten dat je niet transpireert of dat het in ieder geval goed ademt. Dit is nu ook zo belangrijk bij de keuze van een goed matras. Het is namelijk heel belangrijk dat een matras niet te koud maar ook niet te warm is. Anders zou namelijk je lichaam de hele nacht druk bezig zijn met het reguleren van de warmte in je matras. Het beste is te kiezen voor een matras met natuurlijke materialen, die goed vocht opnemen en weer loslaten. Wol en paardenhaar zijn twee van deze materialen die bij uitstek geschikt zijn in een matras, al dan niet in combinatie met latex of pocketveren. Schuimma-



trassen zijn minder geschikt, want die nemen net als een spons veel vocht op maar laten dit moeilijk los. Daardoor ontstaat een vochtig, broeierig klimaat.

Gun je lichaam dus ook 's nachts de juiste ondergrond, die jou de energie geeft om er de hele dag weer tegenaan te kunnen.

Hans Tertsch
www.bedroom.nl

VOEDING

Hoe sinaasappelsap je verouderd en vervet



In de oorspronkelijke omgeving bepaalden de seizoenen het voedselaanbod. Kijk nu eens naar een gemiddelde supermarkt. Het aanbod is het hele jaar hetzelfde. Een overschot aan koolhydraten: brood, pasta, rijst, aardappelen, koek, snoep, pakjes, zakjes, vruchtensappen en frisdranken.

Drs. Richard de Leth



Kijk eens naar een gemiddeld ontbijt. Het hele jaar brood met een glas versgeperst sinaasappelsap. Of nog erger: sap uit een pak. Geen goed idee.

Waarom is sinaasappelsap onnatuurlijk?

Een sinaasappel is rijk aan vruchtensuiker. Die suikers zijn aan vezels gebonden, want vezels zorgen voor een gereguleerde trage afgifte van suikers aan het bloed. Als je een sinaasappel uitperst, houd je losse ongebonden suikers over die in je darm te snel in het bloed worden opgenomen. Suiker zonder vezels. Het gevolg is dat je bloedsuikerbalans ontregeld raakt.

Je lichaam doet zijn best om de bloedsuiker binnen bepaalde veilige grenzen te houden. Te veel suiker in het bloed heeft namelijk een schadelijk effect op de bloedvatwanden en verschillende orgaanfuncties, waaronder de lever. Dus het overschot aan suikers moet zo snel mogelijk uit het bloed.

Suikers kunnen zonder beweging niet zelf het bloed uit, maar hebben de hulp nodig van het hormoon insuline uit de alvleesklier. Insuline

is een sleutel die de deur van een cel opent voor glucose. Insuline zorgt er zo voor dat de glucose uit het bloed in de lever, spieren en vetweefsel wordt opgenomen. Het bloedsuikerniveau in het bloed zakt nu weer binnen de normwaarden.

Hoe brengt sinaasappelsap mijn hormonen uit balans?

Voeding is niet alleen lekker of vies. Het heeft een belangrijke uitwerking op je hormonen. Alle hormonen hangen met elkaar samen. Als er één hormoon hoog is, is er een ander laag. Als je het hele jaar een glas sinaasappelsap drinkt en brood eet, is er iedere dag insuline nodig.

Natuurlijke koolhydraten – dus knollen, bollen, groente en fruit – groeien in de grond en lopen niet in het rond.

Ze groeien alleen in de zomer, dus insuline was alleen in de zomer nodig. In de winter met kou en grondvorst waren er minder koolhydraten en was er dus minder insuline nodig. Gelukkig maar, want dat had een belangrijk gezondheidseffect.

Insuline is de natuurlijke tegenhanger van groeihormoon. Hoog insuline betekent laag groeihormoon. Laag insuline betekent hoog groeihormoon. Groeihormoon is belangrijk voor herstel, verjonging en de vetverbranding. Insuline zorgt juist voor de suikerverbranding en veroudering.

Hoe vervet sinaasappelsap mijn lichaam?

Als je iedere dag brood met sinaasappelsap neemt, raakt de bloedsuiker en insuline chronisch verhoogd. De alvleesklier moet zo het hele jaar aan het werk om insuline te produceren.

Het blijkt dat mensen met te veel insuline – dus ook jij als je dagelijks brood, vruchtensap en aardappelen neemt – de suikers uit een glas jus d'orange binnen vijftien minuten omzetten in vet dat rondom de organen wordt opgeslagen. Juist dit vet schaadt de gezondheid, omdat het allerlei ontstekingsbevorderende stoffen produceert.

Ik neem even een koel glas jus d'orange om alles te laten bezinken

Eens per week een glas sinaasappelsap kan geen kwaad als je hier enorm van geniet. Maar kies liever voor dranken zonder suiker – water of kruidenthee – zodat er geen insuline aangeemaakt hoeft te worden.

Mag ik dan nooit meer naar de supermarkt?

Jazeker wel. Maar gedraag je als een moderne jager-verzamelaar. Loop om het schap met vruchtensappen heen. Eet volgens het seizoen. Vermijd sinaasappelen in de winter.

Wat moet ik onthouden?

Iedere dag een glas sinaasappelsap brengt je hormonen uit balans en zorgt ervoor dat je sneller verouderd.

En nu?

Breng je sinaasappelpers naar de kringloopwinkel. Schenk een kop thee in en proost op het leven!

OVERZICHT

Oorspronkelijk (voor landbouw)

- sinaasappel in zomer
- weinig koolhydraten
- suiker gebonden aan vezels
- knollen, bollen, groente, fruit
- laag insuline
- hoog groeihormoon
- netto effect: herstel
- vetverbranding
- slank
- goede bloedsuikerbalans
- vitale lever
- verjonging

Huidige maatschappij

- hele jaar jus d'orange
- veel koolhydraten
- suiker los, niet los
- brood, pasta, rijst, aardappelen, koek, snoep, vruchtensap, frisdrank
- hoog insuline
- laag groeihormoon
- netto effect: veroudering
- suikerverbranding
- vet
- verstoorde bloedsuikerbalans
- vervette lever
- veroudering

OVER DE AUTEUR

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

Schouderklachten...? Altijd een behandeling op maat

IJMUIDEN - Sinds een halfjaar maakt manueel therapeut Wicky Bakker-van Zelst deel uit van het team bij Praktijk Fysiotherapie De Wit. Daarmee is manuele therapie, een expertise die zich richt op alle gewrichten en met name op de wervelkolom, toegevoegd aan de behandelmethodes die er worden aangeboden. Manuele therapie wordt geheel afgestemd op de specifieke klacht, geen behandeling is daardoor hetzelfde.

Vooral mensen die last hebben van de schouders, al dan niet in combinatie met nekklachten, hebben vaak veel baat bij manuele therapie. Wicky Bakker-van Zelst: „De schouder is één van de meest ingewikkelde gewrichten in ons lichaam. Het is een gewricht dat veel bewogen wordt en in de meest verschillende richtingen kan bewegen. De klachten waarmee mensen zich melden hebben vaak niet alleen betrekking op de schouderkop en -kom, maar ook op de nek, het sleutelbeen of het schouderblad. Dat maakt het vinden van de precieze oorzaak van een klacht tamelijk complex.” Al tijdens haar stageperiode voor de opleiding tot fysiotherapeut kreeg ze te maken met veel patiënten die zich meldden met nek- en schouderklachten. Ze besloot daarom in Enschede een opleiding musculoskeletale therapie te gaan volgen, waarbij ze uiteindelijk de keuze maakte voor manuele therapie. Daarna volgde ze nog een reeks aanvullende cursussen, specifiek gericht op het diagnosticeren en behandelen van schouderklachten. „Je moet erachter komen waar het probleem ligt, dat de klacht veroorzaakt. Tijdens het onderzoek stel ik veel vragen, om dat probleem te kunnen vinden. De behandeling die daarna volgt, is voor iedereen anders. Men-

sen die last hebben van bijvoorbeeld hun knie, krijgen vaak dezelfde oefeningen mee. Bij mensen met schouderklachten zijn de oefeningen vrijwel nooit hetzelfde.” De oorzaken van dergelijke klachten zijn al even divers. Een verkeerde houding, overbelasting door steeds dezelfde beweging te maken, maar ook een trauma kan nek- en schouderklachten veroorzaken. Bovendien neemt op hogere leeftijd de kwaliteit van peesweefsel en kraakbeen af. Er wordt nauw samengewerkt met de huisarts en orthopeed. Doordat Praktijk Fysiotherapie De Wit ook een ergotherapeut in huis heeft, kan een multidisciplinaire behandeling worden aangeboden.

Kijk op www.fysiotherapedewit.nl of op www.schouderexpertise.nl voor uitgebreide informatie.



Wicky Bakker-van Zelst



Praktijk Fysiotherapie
De Wit

Scheldestraat 87
1972 TL IJmuiden
Tel: 0255 – 516 555
fysioscheldestraat@outlook.nl

RESTAURANT
HOTEL DE HUNZEBERGEN
FLETCHER  HOTELS

3 dagen ontspannen

in Drenthe

€99
P.P.



Bent u toe aan een paar dagen optimaal ontspannen? Dan bent u bij Fletcher Hotel-Restaurant De Hunzebergen aan het juiste adres. Maak mooie fiets- of wandeltochten in de prachtige omgeving. Bij terugkomst in het hotel kunt u een duik nemen in een van de binnenzwembaden of laat u verwennen in het uitgebreide Beauty & Wellness De Hunzebergen met een sauna, solarium, Turks stoombad, whirlpool en een beautysalon. Geniet van een hapje en een drankje in het Grand Café of laat u culinair verrassen door de chef-kok in het sfeervolle à la carte restaurant.

INHOUD ARRANGEMENT

- Ontvangst met koffie of thee
- 2 x overnachting
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x heerlijk 3-gangen diner op de dag van aankomst
- 1 x dagentree Beauty & Wellness De Hunzebergen
- 10% korting op een behandeling naar keuze
- Informatiepakketje van de omgeving inclusief fiets- en wandelroutes
- Gratis WiFi
- Gratis parkeren

Dit arrangement is geldig t/m aankomst 31-03-2017 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer. De prijs is exclusief reserveringskosten (€5 per boeking) en tax and handling fee (€2 p.p.p.n.).

Meer informatie of reserveren? Ga naar www.hoteldehunzebergen.nl/lijfengezondheid of bel +31 (0)591 - 549 131

100 euro korting op uw zorgpremie? Dat kan. Met ANBO!

Zorgpremies zijn een terugkerende last en vormen een zware aanslag op uw portemonnee. "ANBO heeft voor zijn leden onderhandeld met 13 zorgverzekeraars", aldus Elske. "Dat leverde forse kortingen op. Meer dan 100.000 ANBO-leden besparen inmiddels flink op die premie met het ANBO Zorgcollectief." Elske ter Veld legt uit hoe ze aan die korting kwam.

Altijd op zoek naar korting

"Ik moet echt de eindjes aan elkaar knopen en ben altijd op zoek naar hoe ik kan besparen. Dus ben ik meteen gaan bellen toen ik het artikel over de korting op de zorgpremie las. Iedereen die ANBO-lid wordt, kan meteen profiteren van de kortingen. Het lidmaatschap kost € 40,00 per jaar. Een aantal verzekeraars vergoedt zelfs het lidmaatschap. Bovendien biedt ANBO nog veel meer ledenvoordeel. Die kosten had ik er snel uit." legt Elske uit.

"Mijn partner en ik besparen nu samen 235 euro per jaar"

Kijk en vergelijk

Het is altijd verstandig om aan het eind van het jaar even goed te kijken naar de zorgverzekeringen voor het volgende jaar. Op de ANBO website staat een vergelijker. Daarmee kun je heel eenvoudig zelf alle zorgverzekeringen vergelijken. Dat loont beslist. Vaak biedt een andere zorgverzekeraar een beter pakket tegen een scherpere premie. Voor persoonlijk advies kun je ook 24 uur per dag, 7 dagen per week bellen met de ANBO SUCSEZ Zorgadvieslijn, tel. (0)182) 30 45 00.



Korting zonder overstappen?

"Ik hoefde niet over te stappen naar een andere verzekeraar want mijn verzekeraar stond in het rijtje met kortingen. Toch hebben de onafhankelijke adviseurs van de Zorgadvieslijn nog even gekeken of mijn verzekering nog wel bij mij paste. Want een zorgbehoefte kan ieder jaar veranderen. Maar die van mij sloot nog goed aan bij mijn behoefte." weet Elske te vertellen. "De medewerkers van de Zorgadvieslijn zetten de lopende zorgverzekering dan gewoon om in een collectieve zorgverzekering met korting. Die kortingen lopen van 9 procent op de basisverzekering tot wel 17,5 procent op de aanvullende verzekering. Daarmee kun je honderd euro of meer per persoon besparen. Per persoon! Want ook inwonende partners en thuiswonende kinderen kunnen van de kortingen profiteren. ANBO heeft ook kortingen bedongen op jongerenpakketten."

ANBO?

"Ik kende ANBO nog niet, maar ANBO komt op voor de belangen van huidige en toekomstige senioren. ANBO heeft in pensioenraden een stevige vinger in de pap. Ook in Den Haag houden de belangenbehartigers de druk op de ketel. Aan veel onderhandelingstafel zijn zij vertegenwoordigd

JA, IK WIL GEBRUIK MAKEN VAN DE KORTING OP MIJN ZORGPREMIE.

Ik wil graag meer informatie:

- Bereken mijn korting.
- Stuur mij begin december de gratis Zorgspecial 2017 met een overzicht van zorgverzekeringen en vergoedingen.
- Bel mij begin december voor een advies op maat.

Op 20 november 2016 zijn alle zorgpremies voor 2017 bekend.

Voorletters _____ Tussenvoegsel(s) _____
Achternaam _____
Geboortedatum _____ M/V _____
Straat _____
Huisnummer en toevoeging _____
Postcode _____ Woonplaats _____
Telefoon _____
E-mail _____
Naam huidige zorgverzekeraar _____
Polisnummer _____

- Mijn partner, wonend op hetzelfde adres, wil die korting ook.

Voorletters _____ Tussenvoegsel(s) _____
Achternaam _____
Geboortedatum _____ M/V _____
E-mail _____
Naam huidige zorgverzekeraar _____
Polisnummer _____
Datum en handtekening _____

Dat is hard nodig, nu veel onzekerheid bestaat over de toekomst van onze pensioenen en ons zorgstelsel onder druk staat. Ook daarom ben ik lid geworden." geeft Elske aan.

Meer voordeel

Leden kunnen ook profiteren van de korting op energie en van schadeverzekeringen met een uitgebreide dekking zonder leeftijdsdiscriminatie, zonder eigen risico. Via ANBO krijg je met korting toegang tot de beste klusdiensten bij De Woningwachter. ANBO biedt sporten met korting. Tegen een kleine vergoeding kunnen leden ook gebruikmaken van hulp bij het invullen van hun belastingpapieren. De belastinginvullers helpen ook bij het aanvragen van zorg- en huurtoeslag als je daarvoor in aanmerking komt.

Raad en Daad

Daarnaast kunnen leden kosteloos bellen met de Raad & Daad Advieslijn. Met alle soorten vragen over pensioenen of over belastingen. Over zorgkosten of het aanvragen van een traplift. ANBO heeft vrijwilligers opgeleid die alles weten van de soms ingewikkelde regels: ANBO Consulenten. Die komen zelfs bij de leden thuis. Net als de sociaal netwerkers. Die helpen eenzame ouderen om weer een actief, sociaal leven te krijgen door hen te stimuleren om aan lokale activiteiten deel te nemen en in contact te brengen met leeftijdgenoten. "Ook dat sprak me aan", zegt Elske, "mijn moeder wordt al een dagje ouder en ik ben vaak lang bezig om zaken voor haar uit te zoeken."

Gewoon lid worden

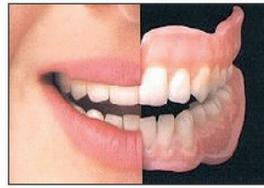
Het advies van Elske luidt dan ook: "Bel met de zorgadvieslijn, ga naar de website of stuur de bon in. Laat jouw korting berekenen en word gewoon lid."

- Zorgadvieslijn: tel (0182) 30 45 00
- www.anbo.nl/zorgkorting
- Vul de bon hiernaast in

ANBO heeft kortingen geregeld bij 13 zorgverzekeraars:

Aevitae VGZ	ONVZ
Avero Achmea	PROLIFE
CZ	Salland
De Friesland	VGZ
DeltaLloyd	Zilveren Kruis Achmea
Menzis	Zorg en Zekerheid
OHRA	

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.kunstgebitservice.info

HOOFDDORP*

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

SANTPOORT ZUID*

Bloemendaalsestraat-
weg 89
2082 GC Santpoort Zuid
023 - 537 99 28

**HAARLEM
SCHALKWIJK**

Joost Bosma
Stresemannlaan 62
2037 TK Haarlem-
Schalkwijk
023-5366088
www.tppbosma.nl
Ook dinsdagavond
geopend!

HEEMSKERK

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

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

HEEMSTEDE*

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

***WEEKEND-
REPARATIESERVICE:**

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



Organisatie
van Nederlandse
Tandprotheticus

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



AFHAALPUNTEN

Alkmaar

Primera
Bruna
Bruna
Ako
Gemeentehuis
Sigarenmagazijn
Bibliotheek
Bibliotheek
Aldewereld Tabak
Wijkcentrum

Magdalenastraat 17a
Van Ostadelaan 266
Europaplein 63
Stationsweg 43c
Malle Gatsplein 10
Muiderwaard 406
Laan van Straatsburg 2
Ouddorperplein 13
Vondelstraat 1
Ruusbroechof 97

Heiloo

Viva Zorggroep De Loet
Viva Zorggroep Overkerck

De Loet 1
De Omloop 22

Verloskundige Praktijk
Tandzorg Heiloo
Oosthok Wijkvereniging
Boekhandel de Schrijverij
Boekhandel de Schrijverij
Sportcafe Vennewater
Grand Cafe Herberg Jan
Brasserie in 't groen
Tally-Ho
Sporthuis de Helling
AH
Ekoplaza
Vomar
Brasserie Veldt
Vishanel Volendam
Tromp Kaashuis
Annet Haar
Hema
Moen Opticien Heiloo
De Theeklipper
Dekatuin
Bibliotheek
Fysiopartner.nl
Leestafel to Kees Burger
Studio Heel je hart
Fysio Heiloo

De Standwal 22
De Strandwal 22
Groote Olven 18
Heerenweg 199
Het Hoekstuk 4
Het Zevenhuizen 48
Kennemerstraatweg 97
Lage Laan 8
Raadhuisstraat 13
Raadhuisweg 14
Rosendaal 95
Stationsplein 28
Stationsplein 34
't Loo 1
't Loo 18
't Loo 23
't Loo 35
't Loo 36
't Loo 49
't Loo 68
Vennewatersweg 15
Westerweg 250
Westerweg 389a
Winkelcentrum T Loo
Mariënstein 178
Sлимпad 16a

Ria Penders Diëtistenpraktijk
Buurthuis het Trefpunt
Aristo Zorg
Villa Westervenne
De Amberhof

Haarlem

Kompas Lector
Timmy Tabak
Oud Schoten
Primera
Ako Haarlem
Buurthuis Ringvaart
Dock Haarlem
Bibliotheek
Primera

Overveen

Stach Food

Bloemendaal

Bloemendaals Reformhuis
Café de Rusthoek

Castricum

Moen Opticien Castricum

Bergeonstraat 34
Abraham du Bashof 2
Stationsweg 87a
Westerweg 360
De Loet 1

Marsmanplein 11
Rijksstraatweg 108
Schoterweg 43
Santpoorterstraat 62
Stationsplein
Floris v. Adrichemlaan 98
Laan van Berlijn 1
Fie Carelsenplein 2
Leonardo da Vinci plein 2

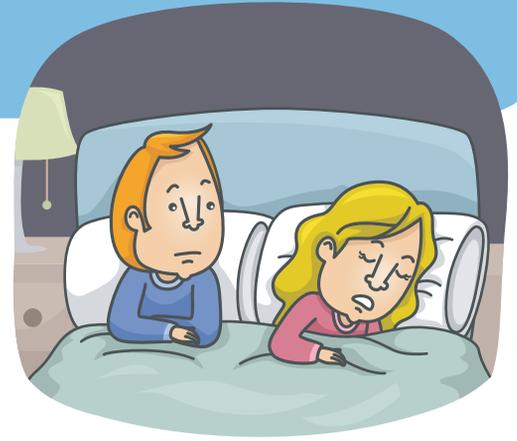
Zandvoortepad 1

Korte Kleverlaan 46
Bloemendaalseweg 141

Geesterduin 37

Libidoverlies

Waren het eerst de slapeloze nachten, drukke werkdagen of steeds later opblijvende pubers die je seksleven bepaalden, in de overgang kun je ook nog eens te maken krijgen met een ander fenomeen... een verminderd libido! Gaande weg merk je dat je minder snel opgewonden raakt en dat ook het orgasme anders aanvoelt. Je verlangt er steeds vaker naar om in je flanellen pyjama lekker tegen hem aan in slaap te vallen. Hoewel veel vrouwen er last van hebben is het soms lastig te bespreken. Want geen zin meer in seks heeft een grote invloed op je leven en je relatie.



Uit onderzoek blijkt dat meer dan 65% van de vrouwen in de overgang last heeft van een verminderd libido. Toch zijn er na de overgang ook veel factoren die de zin in seks juist kunnen stimuleren. Als je ouder bent heb je vaak wat meer tijd voor jezelf, kun je wat makkelijker ontspannen en weet je wat beter hoe je lijf werkt en wat je fijn vindt.

Maar waardoor ontstaat het en nog belangrijker, wat kun je eraan doen?

Waarom ontstaat het?

De belangrijkste oorzaak van de afname van libido is het lagere niveau van de hormonen oestrogeen, progesteron en testosteron in je lichaam tijdens de menopauze.

Elk van deze hormonen speelt een specifieke rol in het ontstaan van seksueel verlangen. Oestrogeen helpt bijvoorbeeld om een verhoogde gevoeligheid te ervaren tijdens de geslachtsgemeenschap en houdt je vaginawand in goede conditie. Progesteron houdt je libido op peil. Testosteron, een mannelijk geslachtshormoon, verhoogt de seksuele lust en houdt je vagina vochtig. Zodra deze hormonen afnemen, neemt ook het algemene verlangen naar seks en geslachtsgemeenschap af. Natuurlijk zijn er ook andere factoren die het libido kunnen verlagen:

Vaginale droogte

Vaginale droogte is een veel voorkomende klacht in de overgang. Het kan je vagina zo gevoelig maken, dat penetratie pijnlijk wordt. Door de dalende oestrogeenspiegel vermindert de bloedtoevoer in je bekkengebied en je vagina en vulva. Het resultaat is het dunner worden van de vaginale wand en een minder vochtige vagina tijdens de seks. Geslachtsgemeenschap kan variëren van ongemakkelijk tot extreem pijnlijk en kan zelfs leiden tot bloedingen. Veel vrouwen zullen hierdoor veel minder zin hebben in seks dan vroeger.

Vermoeidheid

Als je voortdurend te maken hebt met opvliegers, nachtelijk zweten en slapeloosheid kan je steeds meer last van vermoeidheid krijgen. Dit is natuurlijk niet een stimulans om zin in seks te hebben.

Stemmingswisselingen & depressie

Veel vrouwen krijgen tijdens de overgang last van stemmingswisselingen. Hierdoor is het moeilijker om zin in seks te krijgen op het geplande moment. Je kunt het ene moment veel zin hebben en een minuut later kan het weg zijn. Eventuele gevoelens van schuld, verdriet en frustratie kunnen ertoe leiden dat het libido nog verder daalt. Overigens kan het gebruik van bepaalde antidepressiva ook tot libidoverlies leiden.

Veranderd zelfbeeld

Het goed zelfbeeld is vaak een belangrijke factor in de sex-drive van vrouwen. Als je je niet goed voelt over jezelf of bijvoorbeeld over je veranderende lichaam tijdens de menopauze, dan is het ook moeilijker om je fysiek open te stellen voor een ander. Incontinentie, gewichtstoename en veranderingen van je huid, vagina en borsten kunnen allemaal van invloed zijn op hoe je je voelt over je seksualiteit.

Wat kun je er aan doen?

Soms is een (tijdelijk) verlaagd libido ook prettig. Vrouwen ervaren het als rustiger dat ze geen slaaf meer zijn van hun hormonen en meer ruimte krijgen voor andere delen van hun leven en zichzelf. Voor de vrouwen die er wel moeite mee hebben dat hun libido vermindert, zijn er verschillende oplossingen. Praat met een arts over de symptomen en kies een behandeling die het best bij jou past.

Behandelingen

• **Praat er over!** Door erover te praten met je partner en eventueel als je er samen niet meer uitkomt met je (huis)arts of seksuoloog kun je

ontdekken wat voor jou de belangrijkste factor is en samen naar een oplossing zoeken.

• **Seks.** Het klinkt een beetje dubbel, maar je libido verbeterd als je regelmatig seks hebt. Door te vrijen wordt de vagina beter doorbloed en maak je op een natuurlijke manier testosteron aan... Natuurlijk betekent dit niet dat je tegen je zin moet vrijen. Maar als seksualiteit een belangrijk element is voor jullie relatie, ga dan samen op zoek naar manieren van intimiteit die voor beide partijen prettig zijn!

• **Glijmiddelen.** Het gebruik van glijmiddelen tijdens de seks kan gemeenschap minder pijnlijk en dus veel leuker maken. Hoewel glijmiddelen op de lange termijn geen oplossing bieden voor een laag libido, kunnen ze wel tijdelijk verlichting bieden.

• **Vocht inbrengende crèmes en kokosolie.** Als je deze crèmes of natuurlijk olie regelmatig in masseert, verbetert de doorbloeding van de vagina. Waardoor je onder andere makkelijker opgewonden raakt.

• **Hormoon suppletie.** Door de hormoonspiegels aan te vullen, verdwijnen vaak de klachten. Heb je vooral last van vaginale klachten, kies dan voor een plaatselijke variant in de vorm van een vagina applicatie. Vaginale toediening van oestrogenen is veilig omdat deze niet of nauwelijks in de bloedbaan worden opgenomen.

• **Testosteron.** nieuw onderzoek lijkt te bevestigen dat testosteron een belangrijke rol speelt ook bij de vrouwelijke seksdrive. Het aanvullen van testosteron moet echter altijd onder deskundige begeleiding van een arts plaatsvinden, omdat er bijwerkingen kunnen optreden zoals extra haargroei en een zwaardere stem.



Sluipmoordenaar: Hoge bloeddruk en cholesterol

Een derde van de volwassenen lijdt aan hoge bloeddruk, elke dag sterven 35 mensen aan een hartstilstand en elke week krijgen 300 Nederlanders een hartstilstand. Wat is de oorzaak? En wat kun je zelf doen om het zoveel mogelijk te voorkomen?

Hart- en vaatandoeningen zijn een ware sluipmoordenaar. Meestal merk je dit niet omdat je de schade die van binnen langzaam ontstaat niet kunt zien. Je merkt de schade pas nadat het leed al is geschiedt. Denk daarbij aan klachten zoals spataderen, hersenbloeding, herseninfarct, hartstilstand, boezemfibrilleren.

Normaal

Een normale bloeddruk ligt ongeveer rond de 120/80. Waarbij de 120 de bovendruk is (bloed dat wordt weggepompt vanuit het hart), en 80 de onderdruk, de kracht waarbij het terugstroomt naar het hart. Een te hoge onderdruk is gevaarlijker dan een hogere bovendruk.

Oorzaken

Hoge bloeddruk en verhoogd cholesterol wordt veroorzaakt door ontsteking van de bloedvaten. De hoge bloeddruk wordt met name veroorzaakt doordat vaatwand de elasticiteit verliest als gevolg van ontstekingen in de vaatwand. Ontstekingen worden veroorzaakt door een slechte leefstijl zoals roken, alcohol, onvolwaardige voeding, teveel stress en te weinig ontspanning, te weinig beweging en opstapeling van toxische (giftige) stoffen vanuit onze omgeving. Maar ook gebitsontstekingen kunnen mede zorgen voor hart- en vaatproblemen evenals ontstekingen vanuit onze darmen. Ontstekingen in de darm kunnen direct oorzaak zijn van hart- en vaatproblemen. Niet voor niets zeggen we dan ook dat een gezonde darm de

basis vormt van een goede gezondheid. Hoge bloeddruk en cholesterol komt meestal ook voor bij overgewicht. Dit gaat meestal hand in hand. Maar dat hoeft niet altijd het geval te zijn. Ook slanke mensen kunnen door een slechte leefstijl problemen krijgen.

Natuurlijke reactie

Doordat de vaatwand ontstoken raakt wordt deze stug en minder elastisch. Daardoor kan de vaatwand niet meer voldoende uitzetten waardoor bij inspanning meer bloed moet worden gepompt maar de vaatwand daarbij niet kan uitzetten. Het gevolg is dan ook hoge bloeddruk. Vergelijk het met een smal pijpje waar je ineens meer vloeistof doorheen moet pompen. Verder zal het lichaam als reactie op de ontstekingen meer cholesterol aanmaken. Zie het cholesterol als een soort bandenplak van je aderen. Niet het hoge cholesterol is de boosdoener maar de ontstekingen. Het cholesterol is dus een goede reactie van het lichaam om ervoor te zorgen dat je aderen niet lek raken. Wel is het een waarschuwing omdat het een teken is dat er sprake is van teveel ontstekingen.

Behandeling

Een verhoogd cholesterol behandelen met statines is dan ook inmiddels al lang achterhaald. Statines veroorzaken meestal meer schade dan dat ze het probleem van een te hoog cholesterol oplossen. Het middel is dan ook meestal erger dan de kwaal. Schade aan de

spieren is één van de bekendste bijwerkingen waardoor spierpijn vaak een logisch gevolg is van cholesterolverlagers. Ook kunnen zij mede oorzaak zijn van het veroorzaken van diabetes doordat zij directe schade toebrengen aan de spiermitochondria en dus ook direct aan de hartspier. Niets doen is natuurlijk geen optie. Maar wat kun je dan wel doen op een gezonde manier?

Wat kun je zelf doen?

Met voeding en leefstijl kun je direct invloed uitoefenen op het verlagen van je bloeddruk en bijbehorende symptomen zoals een verhoogd cholesterol. Alleen op die manier pak je de problemen in de kern aan. Dus de oorzaken van de ontstekingen zodat ook de klachten langzaam zullen afnemen en uiteindelijk zullen verdwijnen waarbij de mate van herstel natuurlijk afhankelijk is van de schade die al is ontstaan. Hoe eerder je ermee begint, hoe beter het herstel zal verlopen. Een goede voeding, voldoende water drinken, stress vermindering, onbewerkte voeding volgens de natuur, de juiste voedingssupplementen, minder stress, voldoende nachtrust zijn allen ingrediënten om ontstekingen omlaag te brengen en de bloeddruk te laten dalen. Daarmee daalt ook het verdere risico op bijvoorbeeld een hersenbloeding of een hartstilstand.

Tot slot

Het is vaak ongelooflijk hoe snel je medicatie kunt minderen en zelfs stoppen. Belangrijk is natuurlijk wel dat je dit geheel onder begeleiding doet en op een gecontroleerde manier. Een gezonde leefstijl heeft geen bijwerkingen. Behalve dat je gezonder en fitter wordt.

Ik wens je veel wijsheid bij het maken van de juiste keuze, en natuurlijk een hele goede gezondheid!

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



OVER DE AUTEUR

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

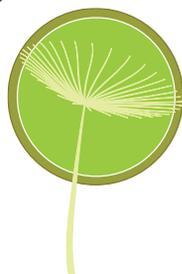
Eco, Bio & fair

DE
DINKELHOEVE
BIOLOGISCHE ZUIVELBOERDERIJ

Dagelijks verkrijgbaar via
verkoopautomaat:
**verse biologische melk,
biologische boerenkaas
en scharreleieren.**

Maandag tot en met zondag
van 9:00-20:00 uur

Herenweg 61 in Heemstede
www.dedinkelhoeve.nl
info@dedinkelhoeve.nl



Natuurwinkel
Overveen



Kom langs voor heerlijke verse
biologische groente en fruit

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

Mail & Winactie 6 x een deo + een diffuser t.w.v. € 32,50

**Ontdek de natuurlijke producten
van We Love The Planet**

De prachtige diffusers van We Love The Planet zijn met oog op duurzaamheid ontwikkeld. De diffusers zijn vrij van chemische bestanddelen. Gegarandeerd een lekkere geur in huis.

De crème deodorant van We Love The Planet heeft als basis een combinatie van onder andere bijenwas, kokosolie en maïszetmeelpoeder die de deodorant goed smeerbaar maken en je huid fluweel zacht. De natuurlijke ingrediënten in de deodorant werken verzachtend en hydraterend en houden je heerlijk fris!

Kijk voor alle producten
op welovetheplanet.nl!



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

Recept cranberrysiroop:

Kook de cranberries op een zacht vuurtje in wat water zodat ze net onder staan, wanneer ze zacht en opengebarsten zijn komen de werkzame stoffen in het sap terecht. Vervolgens zeven door een fijne zeef. Voeg direct daarna honing toe, verhouding ca 1:10, dus 1 liter sap is 100 ml honing. Even doorroeren en direct de siroop overgieten in steriele flessen, sluit ze daarna onmiddellijk af even op de kop zetten en daarna wegzetten op een koele donkere plek, na opening is de siroop het beste in de koelkast te bewaren. Elke ochtend een borrelglasje siroop innemen (25ml) is genoeg voor een gezond begin van de dag en ter preventie van ontstekingen.

Tip 1: Gooi het pulp wat in de zeef achterblijft niet weg, maar doe dit in een jampotje erg lekker om 's ochtends een eetlepel hiervan in de kwark te doen.

Tip 2: Doe een handje rauwe cranberries als verfrissende smaakmaker door je smoothie of door een zelfgebakken cake.

www.heksenkruid.info

Vrucht van de maand november

Cranberry of veenbes - Vaccinium macrocarpon



De cranberry is een van de gezondste fruitsoort en wordt daardoor ook veel als medicinale plant gebruikt. Het bevat een grote hoeveelheid antioxidanten, mineralen en vitamines. Tevens zit er een stofje in die ervoor zorgt dat bacteriën zich niet aan het slijmvlies gaan hechten, een goed recept bij een blaasontsteking (of ter voorkoming) is

elke dag een glas cranberry sap. Cranberry zou verder ook een positieve invloed hebben op het voorkomen van maagzweren en kanker. Cranberries (ongezoet) kunnen ook de groei van bacteriën van het tandvlees en rond de tanden tegen gaan.

Hieronder een recept hoe je zelf cranberrysiroop kunt maken, je kunt de cranberry momenteel in de winkel kopen of zelf op zoek gaan naar de cranberries op Terschelling of Vlieland.

Behoeftte aan een moment voor jezelf?

Creër je eigen Wellness thuis!

Ontvang bij aankoop van 1 Weleda Wellness-product (badmelk, douche, bodylotion, bodyolie, Skin Food of Voetbalsem) een

GRATIS douchecrème 50 ml
(naar keuze) + **luxe cadeautasje**
Weleda Wellness Special!



Reformhuis Kuilboer

*Kuilboer, het meest gesorteerde
reformhuis in de IJmond*

Raadhuisstraat 4, 1971 EA IJmuiden, 0255 - 516212

DE WINKEL VAN MOEDER NATUUR