



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

facebook.com/LijfenGezondheid



Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

november 2015

Worden of *waren* we al wakker?



Avocado met ei

recept Daniëlle Meijer

Géén of **MATIG** roodvlees?



Verzamel **STOORNIS**



VOORWOORD

Worden we of waren we al wakker?

Regelmatig verschijnt er informatie in de media over iets wat we beter niet meer kunnen eten of drinken. Reacties zijn vaak gericht tegen de boodschappers van deze informatie. Twee veelgehoorde uitspraken: 'Het is een hype waar veel geld aan verdiend wordt' en 'Wat mag je eigenlijk nog wel eten, je krijgt overal wel iets van'. Het rode vleesverhaal zal je niet ontgaan zijn en ook niet dat dit van een erkende instantie WRR (Wetenschappelijke Raad voor Regeringsbeleid) komt.

Wisten we dit niet eigenlijk al langer en hebben we het naast ons neergelegd? En nu? Gaan we nu opletten waar het vlees vandaan komt? Gisteren ontving ik een persbericht waarin Milieudefensie meldt dat het kabinet de pijnpunten omzeilt en dat ze geen regie gaan voeren over de noodzakelijke aanpassingen. Het zal waarschijnlijk weer erg lang duren alvorens er actie wordt ondernomen, dus moeten we blij zijn met de boodschappers van de voedselinformatie om zo zelf een weg te kunnen vinden in de voedselchaos.

Eén ding staat als een paal boven water; veel voedselabrikanten geven helemaal niets om jouw gezondheid en propen je vol met hormonen, slechte E-nummers en verkeerde voorlichting. De financiële belangen zijn groot, zowel bij de fabrikanten als bij de regering en de EU, en daarom zullen we vooral zelf de ogen open moeten houden.

Veel informatie krijgen we niet, tenzij je er actief naar zoekt en dat ondanks dat er meer en meer bewijzen komen. Vele honderdduizenden darmklachten, vele kankersoorten, jonge vrouwen met hormonale afwijkingen et cetera; zijn ze het gevolg hiervan? Wist je dat sinds de

(beschaafde) westerse voeding zijn intrede heeft gedaan in onder andere China, India en Japan het aantal westerse ziekten explosief zijn gestegen? Denk aan obesitas, diabetes, hart en vaatziekten en kanker.

Voorheen kwam dat daar nauwelijks voor, dan doen we hier toch iets fout of ben ik nou gek? Hoeveel bewijs is er nodig voor verandering, moet je eerst zelf slachtoffer worden of is voorkomen beter?

Een ander persbericht laat zien dat het aantal mensen dat vaker biologisch eet, gemetennaar omzet, stijgt naar ruim 1.1 miljard euro. Ook het aantal leveranciers, speciaalzaken, biologische afdelingen in de supermarkt stijgt. Geen mooi glimmend, dus bespoten, fruit meer of superroodgekleurd vlees. Als iets langer houdbaar is kan je ervan uitgaan dat je rotzooi naar binnen krijgt. Rotzooi dat het eten beter houdbaar maakt, maar de mens heel wat minder.

Veel mensen zijn al wakker, maar nog niet iedereen is opgestaan!

Lees je fit!

Frits Raadsheer

Ps. Wist u dat bepaalde chinese bedrijven plastic rijst met gewone rijst mengen en dat dan verkopen? Google maar eens 'plastic rijst'.



BEWEGEN

Sporten is verslavend

Het beoefenen van sport is verslavend. Al langere tijd werd verondersteld dat het gevoel dat sporters na afloop van een training hebben te vergelijken is het met gevoel van 'high' zijn na het roken van een joint. Nu is daar ook een wetenschappelijke onderbouwing voor, dankzij onderzoek door wetenschappers van de universiteit in het Duitse Heidelberg.

Mensen die intensief hebben gesport komen in een bepaalde toestand waarin ze minder gespannen zijn en pijn beter kunnen verdragen dan normaal. Deze situatie wordt wel 'runner's high' genoemd en werd voorheen altijd toegeschreven aan het vrijkomen van endorfine in ons lichaam. Deze stof wordt tijdens het sporten aangemaakt en leek aldus een logische verklaring voor het euforische gevoel dat we ervaren.

Onze oosterburen ontdekten echter dat niet endorfine, maar de endocannabinoïden dit veroorzaken. Inderdaad, in dat woord zit het woord 'cannabis' deels verscholen en dat klopt, want het gaat om dezelfde stof die in wiet zit. De mens is in staat om deze stof zelf aan te maken. Overigens werd het onderzoek niet uitgevoerd met mensen, maar met muizen. Deze muizen moesten eerst een tijdje rondrennen in een rad, daarna werd geconstateerd dat ze een hogere dosis endocannabinoïden in hun hersenen hadden dan hun soortgenoten die niet hadden gerend.

De onderzoekers lieten muizen vijf uur lang in een rad rondrennen en ontdekten dat ze daarna hogere dosis endocannabinoïden in hun hersenen hadden dan muizen die niet hadden gerend. De muizen die vijf uur hadden gerend bleken ook minder gespannen te zijn en konden beter tegen pijn. Door middel van medicatie werd ervoor gezorgd dat de hoeveelheid endocannabinoïden weer omlaag ging, daarna waren de muizen weer net zo gespannen als hun soortgenoten. Of dit nu ook betekent dat zich bij mensen een soortgelijke situatie voordoet is niet duidelijk. Daarvoor is aanvullend onderzoek noodzakelijk.

In 2011 bracht Radio 1 (nu NPO Radio 1) al een reportage over sportverslaving. Deze reportage kun je hier beluisteren:

<http://www.radio1.nl/items/29057-live-onderzoek-naar-sportverslaving>.



RECEPT

Dit is echt een mega lekker receptje. Zo gemakkelijk om te maken en heel gezond vanwege de gezonde vetten en eiwitten!



Neem een rijpe avocado, snij deze door-midden en wip de pit eruit.

Leg de 2 helften in een ovenschaaltje (met bakpapier, anders boen je je straks een ongeluk!) en breek in ieder gat een biologisch eitje!

Strooi er vervolgens wat Herbamare (kruidenzout) over & wat vers geraspte parmezaanse kaas en zet ze 15 minuten in de oven op 200 graden. Lekker!

www.healthyjeltje.com

Daniëlle Meijer



Als je per nacht 5 uur of minder slaapt, loop je twee keer zoveel kans om verkouden te worden dan iemand die 7 uur of meer slaapt. Omdat slaap zoveel voor je gezondheid kan betekenen, wil ik hier wat meer over vertellen.



MEDISCH | ZORG

Gifstoffen afvoeren tijdens de slaap

Joop Zoetemelk, ooit wereldkampioen wielrennen, zei altijd: 'De Tour de France win je in bed'. Deze uitspraak werd vorig jaar door wielrenners van de Rabo-ploeg zo serieus genomen, dat ze tijdens de Tour in hun eigen bed hebben geslapen. De hotelbedden laten vaak te wensen over, waardoor de nachtrust veelal ernstig verstoord raakt. Een verstoorde nachtrust belemmert de sportprestaties in grote mate. Bij de Tour staan zulke grote belangen op het spel, dat het kennelijk de moeite waard is om je eigen bed naar het hotel mee te nemen.

Is dit vreemd?

Het klinkt misschien vreemd wat deze wielrenners doen, maar er zit wel wat in. Ik krijg regelmatig de vraag wat men kan doen om gezonder te worden. Er wordt dan vaak van mij verwacht dat ik een of ander pilletje aanbeveel of strenge dieetadviezen geef.

Als ik dan een recept uitschrijf om een uurtje eerder naar bed te gaan, is de verbazing groot. Ik was laatst in gesprek met een collega. We waren het erover eens dat goed slapen meestal meer effect heeft dan het eten van pilletjes, poeders of superfoods. Toch willen we vaak liever een pilletje. Een pilletje is makkelijker dan een gewoonte te veranderen. Gemak dient de mens?

Tijdens de slaap regeneert het lichaam zichzelf. Wat veel mensen niet weten is dat het lichaam zich juist tijdens de slaap ontdoet van gifstoffen. Wetenschappers hebben ontdekt dat het brein zich voornamelijk tijdens de slaap ontgift. Dus als je eens een detoxkuur doet, zijn niet de groene sapjes het belangrijkste, maar de uren slaap. Stel dat je voor het slapengaan een paar wijntjes drinkt, dan kunnen je hersenen zich daarna minder goed ontgiften. Alcohol is een zware neurotoxine en het lichaam geeft er in de afbraak daarom de voorrang aan.

Als je alcohol drinkt, kun je dat maar beter rondom de maaltijd doen, zo ben je tegen de tijd dat je gaat slapen weer nuchter en kun je beter profiteren van je nachtrust.

Slaapproblemen

In Nederland kampt 30% van de mensen met serieuze slaapproblemen. Dit kan door veel factoren komen.

Eén van de oorzaken kan zijn dat het dag- en nachtritme is verstoord door kunstlicht. Ook de beeldschermen van TV's en digitale apparaten kunnen de hersenen op het verkeerde been zetten: de hersenen denken door het licht dat het midden op de dag is. Goed slapen kan dus bevordert worden door in de avond een digitale detox te houden en niet achter een scherm te zitten.

Een andere reden kan zijn dat we veel stress hebben. Om de slaap te kunnen vatten, zullen we stress los moeten laten. Toch kunnen we blijven malen en lijkt het opzoeken van problemen bijna een verslaving.

Door de problematiek telkens voor de geest te halen, maken we stresshormonen zoals cortisol aan. Dit verstoort het inslapen ernstig. Het klinkt misschien zweverig, maar mindfulness of meditatie kan wonderen verrichten.

Door deze technieken kun je meer afstand nemen van je gedachten, met een betere nachtrust als gevolg. Als je meer tips zoekt om

beter te kunnen slapen, dan is dit artikel met tal van tips om beter te kunnen slapen zeker iets voor jou.

Marjolein Dubbers van de Energieke Vrouwen Academie heeft ook een tof E-book geschreven met tal van tips om beter te kunnen slapen.

Als je inslaapproblemen hebt, kun je baat hebben bij melatonine. Als je doorslaapproblemen hebt dan kan magnesium helpen. Een goede vorm is magnesiumcitraatpoeder. Ik gebruik zelf vaak voor het slapengaan magnesiumolie op mijn onderarmen.

Naast goed slapen, is het mijn advies om vaker te gaan wandelen. Wandelen zorgt er meestal voor dat stress wegvloeit en plaats maakt voor rust. Een mooie kans dus om een half uur voor het slapen een stukje te gaan wandelen. Ik doe dat zelf vaak. Het is ook een manier om voor het slapen nog wat meer zuurstof naar de cellen te brengen.

Lijkt je dit ook een goed idee of slaap je er liever nog een nachtje over?

Een gezonde groet, Juglen Zwaan

aHealthylife.nl
www.fem0.nl

VOEDING

advertorial

Kangen water



Natuurwinkel
Overveen

Als je water 20 minuten laat koken, wordt het basischer (dat wisten ze heel vroeger in de ayurveda al). Wel bewaren in een thermosfles en daaruit drinken: het gaat terug naar zijn oorspronkelijke staat. Het voordeel van een Kangenapparaat is dat er aan de ene kant basisch en aan de andere kant zuur water uitkomt. Het een om te drinken en het andere om te ontkalken of



schoon te maken. Er is een nog basischer water te tappen om groentes te wassen en ook daarmee te verlevendigen! Basisch water gedraagt zich als zeep en wast daarmee wasachtig vuil weg, in tegenstelling tot gewoon water. Het is maar dat u het weet! Gezonde groet, Anita Verweij
www.natuurwinkeloverveen.nl

PSYCHE

Negativiteit

Marnie Krom
Mindcoach



Heb jij nooit negativiteit, vervelende zaken of verdriet in je leven Marnie?

Je bent altijd zo opgewekt, enthousiast en energiek.

Wat dacht je, ik ben echt geen uitzondering op jullie allen. Ook niet omdat ik werkzaam ben als mindcoach.

Ik krijg ook mijn donkere wolken, mijn verlies en mijn teleurstellingen. Ook mijn pokkedag, mijn irritatie of mijn onzekerheid.

Enige verschil is dat ik inmiddels door de jaren heen handvatten heb vergaard die mij er bewust naar laten kijken en mee om laat gaan. En dat klinkt hemels en makkelijk maar ook dat is iedere keer weer een uitdaging. Het vraagt ook net zo goed van mij dat ik hier bewust aandacht aan geef.

Want het gaat allemaal niet vanzelf in het leven. Wat mij helpt en voor mij werkt is datgene toepassen wat ik in de loop der jaren heb geleerd.

Verschillende technieken die inmiddels mijn cliënten maar ook mijn leven hebben verrijkt. Door het leven te blijven accepteren zoals het komt en nog belangrijker het aan te gaan. Iedereen heeft met negativiteit te maken zowel in de werkelijkheid als tussen de oren.

We hebben allemaal zo onze negativiteit te incasseren in het dagelijks leven.

Zitten we op deze negativiteit te wachten? Als je zou mogen kiezen zou je nee zeggen.

Of dit nu is in je liefdesverdriet of misschien wel je scheiding. In het verliezen van je baan of de issues die je met je werkgever of je werknemer hebt.

Maar ook in je onzekerheid naar jezelf. Wat kan gaan over financiële problemen, overgewicht of ziekte. Maar ook het overlijden van een dierbare.

Door te lang in je boosheid, teleurstelling, verdriet of pijn te blijven hangen brengt het in ieder geval niets positiefs.

Acceptatie is uiteindelijk jouw begin om verdere stappen te maken.

Wanneer je datgene wat jouw bezig houdt niet kan accepteren zal je ook ervaren dat je niet kan doorpakken om hier wel een positieve zwengel aan te geven.

We hebben geleerd om ons op te trekken in de box en al wiebelend onze eerste stapjes te zetten.

Ons eerste spinazie-hapje was een complete groene veldslag maar uiteindelijk zit het ook niet meer over je hele snoet.

En wat dacht je van je zwemlessen, hoestend en proestend je drijvende proberen te houden.

Watertrappelen alsof je leven er vanaf hing.

Ook dat hebben we allemaal geleerd.

De basisprincipes van het leven heb je geleerd om er zo makkelijk mogelijk in te kunnen bewegen.

Zo ook als het gaat over onze gedachten en emoties die het leven ons geeft. Hier kunnen we het ons zelf ook makkelijker maken door er anders mee om te gaan.

Het leven is naar mijn idee een leerschool.

Uiteindelijk met alles wat je ervaart, mee stoet en knokt, maar ook wat je lief hebt, wat je beleving is met je partner, wat je kinderen je laten zien en de onvoorwaardelijke liefde.

Maar Marnie, een leerschool?

Ik wil helemaal geen leerschool. Wat een zoetsappige (slappe) uitdrukking ook. Ik ben helemaal niet geïnteresseerd in leren over of van mezelf.

Ik wil alleen maar van het leven genieten en het leuk hebben en vooral geen ge-etter en gedoe. Ik wil gewoon leven, er alles uithalen wat er in zit.

Zo'n leven is een utopie (droombeeld, illusie). Er is niemand in de hele wereld die het leven ervaart zonder negativiteit. We hebben namelijk allemaal dat ge-etter en gedoe aan te gaan. Dat ge-etter en gedoe vormt ons. Door bewust aan deze negativiteit te werken gaat er juist een wereld voor je open waardoor het makkelijker wordt alle positiviteit uit het leven te kunnen halen.

Het leven is een uitdaging in al zijn facetten. En de keuze hoe met negativiteit om te gaan in je leven ligt uiteindelijk altijd bij jou.

Wanneer dit schrijven jou iets positiefs brengt zal dat voor een ander wellicht ook zo zijn. Deel dan jouw enthousiasme en dit artikel. En een reactie zou helemaal leuk zijn.

www.minddrops.nl



RECEPT

Kruidige pompensoep

Vorbereiding: 15 minuten

Op vuur: 30 minuten

Je hebt nodig:

- 1 pompoen, gewassen en in stukken gesneden
- 2 uien, in ringen
- 3 tenen knoflook
- 5 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 4 blaadjes salie
- 2 el kokosolie
- 1-2 l water, deel om in te koken en de rest om de soep te verdunnen
- Keltisch zeezout en versgemalen peper

Tip:

Soms kan de soep nog een zuurtje nodig hebben, voeg dan een beetje citroensap toe.

Bereiding:

- Verhit een grote pan op het vuur.
- Voeg de kokosolie toe en fruit hierin de uien glazig.
- Voeg de kruiden, de knoflook en de pompoen toe en laat even mee bakken.
- Voeg dan water toe, totdat de pompoen net onder water staat.
- Maal wat peper in de soep en voeg 1/4 - 1/2 el zout toe.
- Kook de pompoen gaar in 15-20 min of totdat de schil zacht is.
- Pureer de soep en bepaal de dikte door naar eigen inzicht te verdunnen met water.
- Proef en breng zo nodig verder op smaak met zout en peper.

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



Wist u dat...

Je lichaam bestaat voor 70% uit... water

Colofon



Lees je fit!

Uitgever:

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

Maandelijks als bijlage in onderstaande 120.000 huis aan huis verspreide kranten:

De Heemstede, de Jutter, de Hofgeest, de Beverwijker, de Heemskerkse Courant, de Castricum en de Uitgeester Courant.

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

Internet:

www.lijfgezondheid.nl
facebook.com/LijfGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

Advertenties:

Daniëlle van Leeuwen,
danielle@lijfgezondheid.nl, 06-11951223

Redactie:

redactie@lijfgezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

Directie:

Frits Raadsheer
frits@lijfgezondheid.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.

VOEDING

'Vleeseters opgelet! Je krijgt er kanker van!'

Dat schreeuwen de koppen in de kranten en schallen de luidsprekers uit je tv. Rood vlees is ingedeeld in de eerste groep van carcinogene stoffen (kankerverwekkende stoffen), dus waar de hoogste zekerheid voor geldt dat deze kanker veroorzaken. Samen met roken, asbest, Tamoxifen (anti-borstkankermiddel) en zelfs van de zon zouden we kanker krijgen. Maar is dat wel zo?

Frank Jonkers
Praktijk BodySwitch



Over roken, asbest en Tamoxifen hoeven we niet te twisten. Suiker hoort in mijn optiek ook bovenaan de lijst met verboden middelen. Bij zonlicht ligt dit volgens mij toch wat genuanceerder, evenals bij vlees. Evolutieonair, en vanuit de natuur gezien hoort vlees en zonlicht bij de bron van het leven. Eten en gegeten worden!

Dosering is hierbij het uitgangspunt van alles. Heel vroeger aten we minder vlees dan vandaag de dag. Je moest immers jagen om aan vlees te komen. De kwaliteit was optimaal. Nu koop je vlees uit de bio-industrie wat vol zit met groeihormonen, antibiotica en andere vervuiling.



Kom je nooit in de zon, dan stijgt het risico op alle soorten kanker, zelfs die van de huid. Een tekort aan vitamine D leidt tot een golf aan fysieke problemen, van osteoporose tot auto-immuunziekten, het verhoogt het risico op diabetes en ga zo nog even door. Bakken in de zon daarentegen leidt tot schade in de huid en dientengevolge juist tot huidkanker.

Dosering dus. Want als je dat tegen elkaar afzet dan reduceert bakken in de zon het risico op darmkanker meer dan dat gebakken bacon het kan verhogen. Dosering dus, is en blijft het toverwoord. Ga je regelmatig, matig in de zon, dan verlaag je letterlijk alle risico's om ziek te worden. Eet matig vlees van gras gevoerde dieren. Eet je het iedere dag, bewerkt, dus gesneden en gemarineerd, dat is goden verzoeken. Bereid je het juiste vlees op matig vuur, dan gaat er weinig fout, maar gebruik je olijfolie (gezond) die je vervolgens verhit om te wokken (nu carcinogeen) en voeg je daar bewerkt vlees aan toe, dan wordt het een bende in je lijf.

Daarnaast zijn de bewerkte vleessoorten (worst, en voorverpakte en bewerkte vleeswaren) het grootste probleem. Ook het bakken, frituren en grillen totdat er een krokante bruine laag op komt, geeft direct meer risico op kanker. De bruine laag bevat een hoge dosering kankerverwekkende stoffen zoals PAK's (Polycyclische Aromatische Koolwaterstoffen). Dit is het eindproduct dat vrij komt bij het bakken en braden van producten. Maar ook bij brood (de bruine korst). Ook brood kun je beter mijden als je het beste voor hebt met je lichaam.

Wat je niet binnenkrijgt aan kankerverwekkende stoffen hoeft je lichaam ook niet onschadelijk te maken. Uiteindelijk is het een optelsom van de hoeveelheid van slechte middelen die je binnenkrijgt wat je lichaam aankan. En als het teveel is, wordt je lichaam ziek, veroorzaakt door de slechte voeding. Dat kan zelfs zonlicht niet meer goed maken. Dus! Matig vlees, kies vaker voor vis blijf weg van de bio-industrie met haar kilonallers, eet vaker vegetarisch en biologisch, laat brood en melk weg en kies voor de juiste bereiding. Laat voeding je medicijn zijn, en medicijnen niet grotendeels je voeding.

Ik wens je een hele goede gezondheid en smakelijk eten!

www.bodyswitch.nl

Bron: recente media berichten + "Kerngezond - Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes"

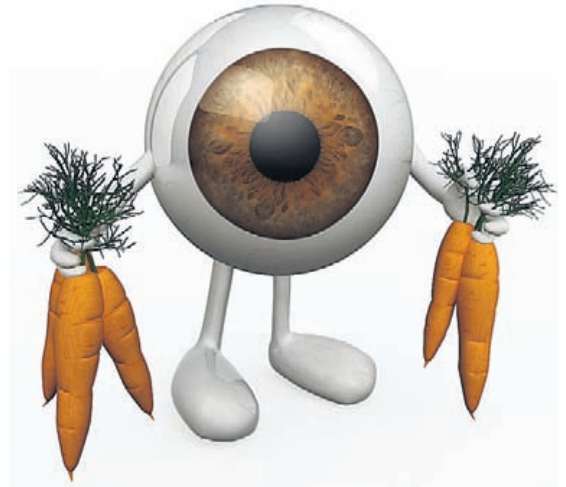
VOEDING

Worteltjes zijn echt goed voor de ogen

Wie heeft het als kind niet te horen gekregen? Worteltjes zijn goed voor de ogen. Al decennia lang wordt dat aan kinderen verteld. Niet zonder reden overigens, want worteltjes bevatten veel bèta-caroteen, ook wel bekend als provitamine A. Wanneer we een tekort van deze stof hebben, kan dat leiden tot droge ogen en een verstoord nachtzicht. In die zin klopt het dus helemaal dat worteltjes goed zijn voor de ogen. Maar recent is vastgesteld dat er meer feiten zijn die deze stelling onderbouwen. Ook de kleurstoffen in de worteltjes zijn belangrijk, want die lijken het risico op maculadegeneratie, een ernstige oogziekte, te verkleinen.

Wanneer je maculadegeneratie hebt, wordt het centrale deel van je netvlies, de macula, aangetast. Dat kan ertoe leiden dat je een grijze vlek gaat zien. Het kan uiteindelijk zelfs blindheid veroorzaken en geldt in het algemeen als de belangrijkste oorzaak van slechtziendheid. Een groep onderzoekers van Harvard School of Public Health heeft de gegevens van een aantal onderzoeken, die in de loop der jaren werden uitgevoerd, geanalyseerd. Dat leidde tot inte-

ressante conclusies met betrekking tot het gezichtsvermogen en het eten van worteltjes. De gegevens hebben betrekking op meer dan honderdduizend mensen van 50 jaar en ouder. De informatie werd over een periode van ongeveer 25 jaar verzameld. Gedurende die periode ontwikkelde ongeveer 2,5 procent van alle deelnemers een vorm van maculadegeneratie. Daarbij viel op dat mensen die veel luteïne en zeaxanthine binnen kregen veel minder risico hadden op het ontwikkelen van de ernstige vorm van deze oogafwijking. Het zou gaan om een vermindering van 40 procent. Luteïne en zeaxanthine zijn de carotenoiden die zich in worteltjes bevinden. Overigens komen deze stoffen ook voor in maïs en in groene groenten als boerenkool, spinazie en broccoli. Keiharde bewijzen zijn er nog niet, want in het onderzoek werd niet daadwerkelijk geregistreerd wat de mensen precies aten. De gegevens zijn gebaseerd op wat de mensen zelf vertelden te hebben gegeten. Toch mag, gezien de omvang van het onderzoek, worden gesteld dat er daadwerkelijk positieve effecten op onze ogen aan de carotenoiden toe te schrijven zijn. En het mooie



is dat je aan een half worteltje per dag al genoeg hebt om voldoende van deze stoffen binnen te krijgen.

Worteltjes kun je gewoon rauw eten, als gezonde snack, maar je kunt ze natuurlijk ook koken. Een verrassend recept voor worteltjes, gebakken in sambalknoflooksaus, vind je hier: <http://allesoversambal.nl/recepten/koriander-worteltjes-gebakken-in-knoflooksau>.

MEDISCH | ZORG

Zo overleef je de nachtdienst

In veel beroepsgroepen zijn nachtdiensten onvermijdelijk. In de zorgsector, in het beroepsvervoer en in fabrieken, op allerlei plaatsen wordt 's nachts gewerkt. Maar een mens is geen nachtdier en dus kunnen die nachtdiensten er flink inhakken. Vermoeid en slaapstoornissen liggen op de loer en ook maag- en darmproblemen, een te hoge bloeddruk en de kans op hart- en vaatziekten vormen serieuze bedreigingen voor de nachtwerkers. Hoe houd je je lichaam zoveel mogelijk in balans?

Bereid je goed voor op je nachtdienst. Prop niet de dag ervoor vol met allerlei dingen, maar neem voldoende rust. Een kort middagdutje is geen slecht idee.

Nuttig kort voor aanvang van je nachtdienst een warme maaltijd. Geen zware maaltijd, houd het bescheiden en vetarm. Gedurende je nachtdienst kun je een tussendoortje nemen, maar beperk je daarbij tot fruit en/of zuivelproducten. Van fruit krijg je extra energie en de eiwitten in zuivelproducten houden je wakker.

De periode tussen 2 en 5 uur 's nachts is het zwaarst. Probeer, indien mogelijk, wat variatie aan te brengen in je werk. Loop even langs bij een collega of maak een ommetje, indien die mogelijkheid bestaat. Zorg ook voor een voldoende verlichte werkplek.



Probeer zo snel mogelijk na afloop van je nachtdienst te gaan slapen. Vermijd het drinken van koffie, cola of alcohol. Zorg ervoor dat je slaapkamer verduisterd is en vrij van geluiden, zodat je rustig kunt slapen. Probeer om zeker zeven uur achtereen op bed te blijven liggen.

Heb je meerdere nachtdiensten achter elkaar? Overleg met de roosterplanner of er maximaal vier nachtdiensten direct na elkaar gepland kunnen worden. Let ook op de tussenruimte tussen verschillende diensten. Het is

niet verstandig om een middag/avonddienst te draaien tot 22:00 uur en de volgende ochtend om 06:00 uur weer te moeten beginnen. Het beste is om eerst een ochtenddienst, de volgende dag een middagdienst en de aansluitende dag een avonddienst te draaien.

Ben je benieuwd hoeveel nachtdiensten je eigenlijk mag draaien? Hiervoor zijn regels opgesteld. Je vindt meer informatie op <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/werktijden/vraag-en-antwoord/hoe-vaak-nachtdienst>

Al sinds langere tijd worden patiënten met chronische hart- of longaandoeningen uitgenodigd op het spreekuur voor de griepvrij. Wat is nou precies de relatie tussen hart- en vaatziekten en griep?



MEDISCH | ZORG

Dr. Janneke Wittekoek
Cardioloog



'Griepvirus heeft een verband met het optreden van hartinfarcten'

Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat sterfte aan hart- en vaatziekten een seizoensgebonden variatie heeft. Met name in de herfst- en wintermaanden is er een piek. Deze relatie zou verklaard kunnen worden doordat er in deze periode veel meer griep heerst. Er is veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen een acute luchtweginfectie en het optreden van een hartinfarct.

Hieruit is naar voren gekomen dat infecties met het zogenoemde influenzavirus, ook wel het "gewone" griepvirus genoemd, een sterk verband hebben met het optreden van hartinfarcten. Onderzoek bij patiënten met vastgestelde atherosclerose in het hart wijst uit dat de griepvrij samenhangt met een lagere kans op het krijgen van een nieuw hartinfarct. Atherosclerose, ook wel aderverkalking genoemd, is een ziekte die gekenmerkt wordt door het ophopen van cholesterol in de vaatwanden van de slagaders. Het cholesterol hoopt zich bij voorkeur op in vaatwanden die beschadigd zijn. Deze beschadiging is meestal het gevolg van een chronisch verhoogde bloeddruk, een hoog suikergehalte in het bloed zoals bij diabetes of blootstelling aan nicotine.

Door al deze factoren ontstaan er als het ware kleine gaatjes in de vaatwanden waar het cholesterol zich dan in nestelt. Deze choleste-

rolophoping in de beschadigde vaatwanden noemen we "plaques". Als een plaque groot genoeg is, wordt de bloeddorstrooming belemmerd en ontstaan er klachten. Als een slagader rond het hart totaal wordt afgesloten is er sprake van een hartinfarct. Nu weer terug naar de griep.

Acute luchtweginfecties en griep veroorzaken een enorme productie van ontstekingsstoffen

in het lichaam. Deze ontstekingsreactie heeft een direct effect op de plaques in de vaatwanden en leidt daarnaast tot een activering van de bloedstolling. De plaque kan hierdoor instabiel worden en inscheuren waardoor het bloedvat geheel geblokkeerd raakt, wat leidt tot een hartinfarct. Sinds de introductie van de griepvrij is er een afname in het optreden van een acuut hartinfarct.

www.heartlife.nl

Mail & Winactie

SO PURE repen

Win 1 van de 10 So Pure repen pakketten met 6 pakjes repen à 2 stuks.

Er zijn 6 smaken:

- Frambozen/Goji/Hennepzaad
- Appels/Kaneel
- Bosbessen/Quinoaazaad
- Peer/Noten
- Cranberry/Chiazaad
- Aardbei/Yoghurt



So Pure fruit en noten repen onderscheiden zich van andere tussendoortjes door het zeer hoge gehalte aan fruit. So Pure is een verantwoord en gezond tussendoortje. De repen worden verkocht Albert Heijn, Deen, Dekamarkt en Dirk van den Broek. www.sopurefruitwebshop.com

Mail uw naam en adresgegevens naar: danielle@lijfengezondheid.nl



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 osteopathie praktijk. 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 fijngervoeliger 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, want 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 door middel van houding, (rek)oefeningen of veranderingen in het dagelijks gebruik van het lichaam wel in stand gehouden worden om te zorgen dat de klachten niet terugkeren. 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 er 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 het meest komen wij mensen tegen met klachten die al maanden tot jaren bestaan, die niet vanzelf over gaan of waar men mee moet leren leven. Het meest komen cliënten met chronische rugklachten, uitstralende pijn in arm of been, whiplash, slechte darmwerking, hoofdpijn of buikpijn.

Meer informatie? Kijk op www.osteopathiedriehuis.nl of bel: 0255 533224.



UITERLIJK

Okselhaar scheren

Veel mensen scheren tegenwoordig het okselhaar weg. Over het algemeen wordt dit beschouwd als een handeling vanuit hygiënisch oogpunt, maar ook het schoonheidsaspect speelt een rol. Echter, die haren zitten er niet zomaar.

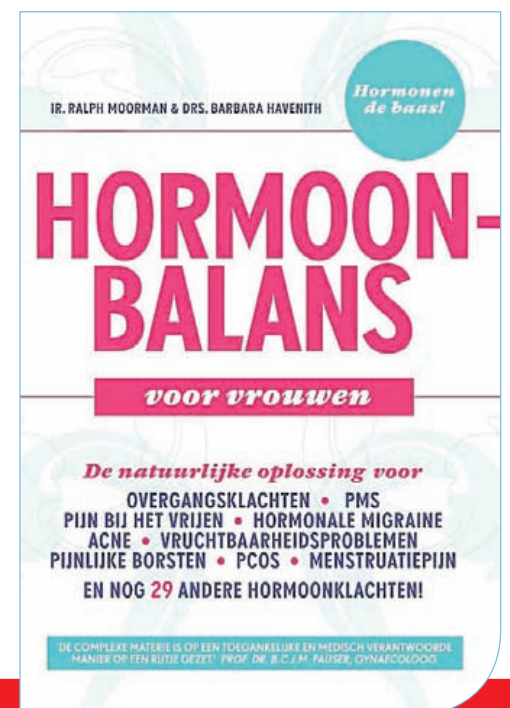


Wat is eigenlijk de functie van ons okselhaar?

Het okselhaar begint zich in de puberteit te ontwikkelen en is vaak aan het einde van de jeugd volgroeid. Dat geeft aan dat we dus best zonder kunnen, we hebben het immers in de eerste jaren van ons leven ook zonder okselhaar moeten stellen. De functie ervan houdt verband met de geuren die door onze oksels worden geproduceerd. Door de aanwezigheid van het okselhaar worden die geuren langer vastgehouden en dat mist zijn uitwerking niet.

Zonder dat we het zelf merken scheidt ons lichaam een bepaalde geur af die bij het andere geslacht zorgt voor een bepaalde prikkeling. Het is mede deze geur die ervoor zorgt dat een ander zich tot ons aangetrokken voelt. Zie het als een mooi mechanisme dat de natuur heeft bedacht om de voortplanting te bevorderen. Wanneer we ons okselhaar wegscheren zal die specifieke lichaamsgeur dus minder lang blijven hangen.

Tegenwoordig wordt het volledig wegscheren van het okselhaar vooral als 'mooi' beschouwd. Althans, in de West-Europese cultuur. In met name de Aziatische landen heeft men een andere kijk op schoonheid en wordt de oksel veelal niet geschoren. Er wordt soms gesuggereerd dat het scheren van het okselhaar leidt tot een versnelde of dichtere terugkeer van het haar, maar daarvoor zijn geen wetenschappelijke bewijzen gevonden. Behalve de hierboven omschreven functie van het okselhaar wordt ook wel gesteld dat het nog een tweede functie heeft, namelijk een soort natuurlijk 'anti-wrijvingssysteem' tussen de bovenarm en de borstkas.



Geef u op voor onze nieuwsbrief en maak kans op het boek "Hormoonbalans voor vrouwen". Ga naar onze site www.lijfengezondheid.nl om u op te geven.

UITERLIJK

Esthetische en functionele cosmetische chirurgie

Bart van den Bergh
MKA-chirurg

Over weinig andere chirurgische ingrepen is meer geschreven en gesproken dan over cosmetische chirurgie. Helaas heerst hier nogal een taboe op. Niet voor niets staan de roddelbladen vol over bekende Nederlanders die een verjongende facelift-operatie of ooglidcorrectie zouden hebben ondergaan. Bij cosmetische aangezichtschirurgie wordt vaak gedacht aan puur esthetische correctie, maar heel vaak wordt ook een functionele klacht aangepakt.

Bij een toename van de leeftijd wordt de huid minder stevig en minder elastisch. Het gevolg hiervan is dat de huid kan gaan hangen. Het gezicht neemt een belangrijke plaats in de communicatie naar anderen, onder andere ook door mimiek van het gelaat. Door het verouderingsproces van de huid kan men zich in de communicatie onzeker voelen, en ontstaat de behoefte om hier iets aan te willen doen. Het verkrijgen van een jongere uitstraling kan daarom een doel op zichzelf zijn. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij correctie van wallen onder de ogen door middel van een correctie van het onderooglid.

Door het minder elastisch worden van de huid, ontstaan er plooiën, met name ter plaatse van het voorhoofd en rondom mond en ogen. Door gebruik van 'fillers' kunnen deze plooiën worden opgevuld, zodat ze minder zichtbaar worden voor de omgeving. Van belang hierbij is dat geen 'permanente fillers' worden gebruikt, omdat deze niet afbreekbaar zijn en een hoog risico hebben om op enig moment te ontsteken. Daarom wordt juist een biologisch afbreekbaar materiaal aangeraden, en beter is zelfs om gebruik te maken van 'lipofilling'. Hierbij wordt lichaamseigen vet in de plooiën ingespoten. Deze methode heeft als voordeel dat het goed door het eigen lichaam wordt geaccepteerd. Vaak wordt het gebruik van botox in één adem genoemd met 'fillers', wel heeft het een ander werkingsmechanisme. Door gebruik van botox worden de spieren rondom de plooiën verlamd en verdwijnen de plooiën. Naast het gunstige cosmetische effect, kan botox ook (spannings) hoofdpijnklachten doen verminderen of verdwijnen.

Niet zelden is het doel om bij cosmetische ingrepen ook een functionele klacht te verhelpen. Een chirurgische correctie van het bovenooglid door middel van een bovenste ooglidcorrectie of een operatie van de wenkbrauw of voorhoofd (een zogenaamde wenkbrauwlift of voorhoofdslift) zal meestal leiden tot een vermindering van hoofdpijnklachten, vermindering van een zwaar gevoel van de ogen en kan tevens een zichtbelemmering opheffen.

Uit een enquête die we hebben gehouden onder ruim 60 patiënten bleek dat vooral de hoofdpijnklachten en het zware gevoel van de bovenoogleden drastisch afnamen. Daarnaast was er na de operatie uiteraard ook sprake van een frissere oogopslag. Zo heeft een bovenooglidcorrectie naast het cosmetische effect ook een effect op mogelijk gerelateerde klachten zoals bijvoorbeeld hoofdpijnklachten.

Een correctie van de bovenlip kan overwogen worden wanneer men rode en nattende mondhoeken heeft, die niet uit zichzelf genezen. Dit kan het gevolg zijn van een slechte pasvorm van gebitsprothesen, die dan aanpassing of vervanging behoeven. Maar ook als dit niet het geval is, kan de bovenlip dusdanig aangepast worden dat deze functionele en soms ook pijnlijke klacht verholpen kan worden. Naast

de functie die dan hersteld wordt zal er in veel gevallen ook de mogelijkheid bestaan om de lip weer meer volume te geven.

Cosmetische aangezichtschirurgie wordt breed aangeboden, bijvoorbeeld door oogartsen, plastisch chirurgen, KNO-artsen en cosmetisch chirurgen. Nog vrij onbekend is dat ook de Mond-, Kaak-, & Aangezichts chirurgen (afgekort MKA-chirurgen, de vroegere kaakchirurgen) cosmetische ingrepen in het gelaat uitvoeren. De reden hiervoor is dat MKA-chirurgen een cosmetische ingreep vooral overwegen door te redeneren vanuit een functionele klacht, uiteraard in combinatie met de wens van de patiënt zelf. Daarbij wordt niet alleen gekeken naar de huid, het onderliggende vet- en spierweefsel, maar ook naar het onderliggende harde weefsel zoals de tanden/kiezen en de botten in de schedel. Naast de specialistische opleiding tot MKA-chirurg, is elke MKA-chirurg ook arts en tandarts. Door deze specifieke vooropleiding heeft de MKA-chirurg uitgebreide kennis van alle weefsels in het aangezicht (zoals de huid, spier, bot, en tanden en kiezen) en kan de MKA-chirurg u de beste oplossing bieden voor uw functionele en cosmetische vraag.





Kinesiologie: Lichaam en brein weer met elkaar in balans brengen

Wanneer iemand fysieke of mentale klachten ervaart, is er vaak sprake van een verstoorde balans. Door die verstoring op te sporen en weg te nemen kunnen ook de klachten worden aangepakt. Zoë Kwakkel is kinesioloog en begeleidt cliënten met uiteenlopende hulpvragen. Daarbij maakt ze gebruik van de One Brain® methode. „Eerst moet de stress worden weggenomen en het lichaam en brein weer in balans zijn, want dan is er weer ruimte voor iets anders”, beschrijft ze haar werkwijze.

De One Brain® methode vormt de basis van een behandeling. Met behulp van spiertesten wordt bekeken welke spanningen er zijn. Door de beide armen van een cliënt in een bepaalde positie te plaatsen en er vervolgens een lichte druk op uit te oefenen, kan dit worden vastgesteld. De methode is erop gericht om lichaam en brein weer te balanceren en samen te laten werken. Wanneer er spanningen zijn wordt deze balans verstoord. Zoë Kwakkel: „Door middel van de spiertest vraag ik in feite aan het lichaam welke blokkades er zijn.

Soms spelen zaken die je als kind hebt meegemaakt een rol. Je kunt daar op latere leeftijd last van krijgen, zowel fysiek als mentaal. Ik stel nooit een diagnose. Ik kijk naar de aanwezige stress en breng de emotionele blokkades in kaart. Vervolgens ga ik op zoek hoe de balans in het lichaam en het brein weer kan worden hersteld.” In haar praktijk Imkreez in Beverwijk ontvangt ze mensen met veel verschillende klachten, variërend van dyslexie tot slaapproblemen en van examenvrees tot problemen in de relationele sfeer. Ook mensen die kampen met een burn-out of depressiviteit zijn er van harte welkom. Aan de wand van de behandelruimte hangt de Gedragsbarometer®, een kaart

waarop de relatie tussen gevoelens en gedrag inzichtelijk wordt gemaakt. Deze kaart is verdeeld in drie zones die betrekking hebben op het bewuste, onbewuste en lichaamsniveau. Gemiddeld zijn drie tot acht consulten nodig om tot het gewenste resultaat te komen. Zelfbewustzijn speelt daarbij een grote rol.

Zoë Kwakkel, niet alleen kinesioloog maar ook hypnotherapeut en cranio sacraal therapeut, realiseert zich dat de behandeling vooraf moeilijk te beschrijven is in een artikel. „Je kunt het beeld brengen, maar niet het gevoel. Daarom is er altijd eerst een vrijblijvend kennismakingsgesprek.” Afhankelijk van het type aanvullende verzekering worden de kosten voor een behandeling soms vergoed. Uitgebreide informatie over de dienstverlening van Zoë Kwakkel is op www.imkreez.nl te vinden.

Imkreez, centrum voor LerenGroeienSpelen, is gevestigd aan de Hendrik Burgerstraat 70 in Beverwijk. Telefoon: 06 51343925.



LEKKER LOPEN...

NU MET ACTIEPRIJZEN!

Maar met vertrouwd advies en service

WIJ ZIJN OFFICIEEL DEALER VAN:

- DUREA
- GABOR
- BACKJOY
- VAN BOMMEL
- VAN LIER
- WALDLAUFER
- THINK
- HASSIA
- BIRKENSTOCK
- SOLIDUS
- ROCKPORT
- GIORGIO
- CAPRICE
- EN VELE ANDEREN

WIJ LEVEREN SCHOENEN IN DIVERSE BREEDTE MATEN, EN VELE ZIJN GESCHIKT VOOR LOSSE INLEGZOLEN.

STERK
SCHOENEN

Lange Nieuwstraat 797
1971 GG IJmuiden
Telefoon: 0255 511 177

Volg ons op

Praktijk voor Mesologie
Tineke van Roon

Aangesloten bij beroepsverenigingen
SRBAG en NVVM

Praktijk in Beverwijk: Centrum integrale geneeswijzen (CIG), Zeestraat 112
Praktijk in Castricum: Oude Parklaan 111

Mesologie®, een mooi concept in de natuurgeneeskunde:

- Integreert reguliere medische kennis met kennis van (orthomoleculaire) voedingsleer, homeopathie, Chinese geneeskunde en Ayur Veda.
- Voor chronische klachten, maar ook preventief.
- Gaat uit van de (gehele) mens, niet van de klacht.
- Ook voor kinderen.

Voor meer informatie, vragen of een afspraak:
Tineke van Roon, Tel 06-18740363
Mail: info@mesologiecastricum.nl
Website: www.mesologiecastricum.nl

Informatieavond 26 november 19:00 – 20:30 uur:

Huidverbetering en –verjonging

Meld u aan via de site of bel ons!

Voor meer informatie over tijdelijke injectables (Botox en fillers), huidtherapie (peelings en Micro Needling) en laserbehandelingen.

Lokatie informatieavond:
Comeniusstraat 03
1817 MS Alkmaar
Telefoon 072 515 77 44
www.centrum-oosterwal.nl

centrum oosterwal
dé huid- en spataderspecialisten



PSYCHE

Fonds
Psychische
Gezondheid

Verzamelstoornis: als de leefbaarheid in uw huis gevaar loopt

Over de verzamelstoornis (of verzamelwoede/verzameldrang) is nog relatief weinig bekend bij het publiek. Wel waren er al diverse programma's op TV over mensen die hun huis volbouwen met spullen, zoals kranten, oude kleding en boeken. Fonds Psychische Gezondheid vindt het tijd voor meer duidelijkheid over en begrip voor mensen die lijden aan een verzamelstoornis.

Wat is een verzamelstoornis?

Iemand met een verzamelstoornis heeft aanhoudende moeite om bezittingen weg te doen. Dit leidt tot de verzameling van een grote hoeveelheid spullen. De persoon kan deze spullen niet zomaar wegdoen: dit gaat gepaard met veel psychisch leed. Woonruimtes komen hierdoor zo vol te staan dat ze nauwelijks voor hun eigenlijke functie gebruikt kunnen worden. Oftewel: ze kunnen die ruimtes in hun huis nauwelijks meer in.

Het is niet te voorspellen wie een verzamelstoornis zal krijgen, maar de stoornis kan in de familie zitten en ook een traumatische gebeurtenis kan van invloed zijn.

In Nederland is niet onderzocht hoeveel mensen de verzamelstoornis hebben, maar in het buitenland geven cijfers aan dat 2 tot 6 procent van de bevolking eraan lijdt.

75% heeft ook stemmings- of angststoornis

De verzamelstoornis gaat vaak samen met

andere psychische aandoeningen. Zo heeft ongeveer 75 procent van de mensen met een verzamelstoornis ook een stemmings- of angststoornis. Ongeveer 20 procent van de mensen met een verzamelstoornis heeft ernaast verschijnselen van een obsessieve-compulsieve stoornis (dwangstoornis). Psychische problemen die samengaan met de verzamelstoornis zijn vaak de belangrijkste reden om hulp te zoeken. Mensen met een verzamelstoornis geven namelijk zelden uit zichzelf aan dat zij verzamelproblemen hebben.

Kans op terugval groot

Een verzamelstoornis is niet eenvoudig te behandelen, maar met cognitieve gedragstherapie specifiek gericht op de verzamelstoornis kunnen mensen met deze stoornis leren bezittingen op te ruimen en weg te doen, helderder te denken over bezittingen én de neiging te beheersen om nieuwe spullen te verwerven. Zij moeten aan hun verzamelproblemen blijven werken. De kans op terugval is namelijk groot.

Er is nog maar weinig onderzoek gedaan naar behandeling van een verzamelstoornis met medicijnen.

Wat te doen?

Een verzamelstoornis kan alleen behandeld worden door een deskundige, zoals een psychiater of psycholoog. Professionele organizers met als specialisme verzamelstoornis kunnen een waardevolle aanvulling zijn op het behandelteam.

Meer weten? Ga naar: www.psychischegezondheid.nl/verzamelstoornis.

N.B. Heeft u of iemand die u kent verzamelproblemen? Praat erover met iemand in uw omgeving die u vertrouwt, zoals uw huisarts. Hij of zij kan u, indien nodig, verwijzen naar passende hulp. U kunt ook anoniem bellen met hulplijn Korrelatie via 0900-1450 (€ 0,15/min).

Fonds Psychische Gezondheid is een onafhankelijk goed doel dat geld ontvangt van donateurs. Wij zetten ons in voor mensen met psychische problemen en hun naasten. Dit doen wij door voorlichting te geven, een hulplijn aan te bieden en wetenschappelijk onderzoek naar betere behandelmethoden en vernieuwende zorgprojecten voor kwaliteit van leven te subsidiëren.

De winter k

Sunshower

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

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

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

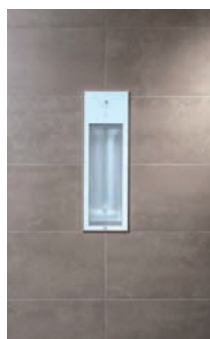
De kou komt er weer aan, dus genieten maar in uw eigen wellness. Nog niet helemaal overtuigd? De Pure en de Combi zijn geheel vrijblijvend uit te proberen in de showroom van Ton Scholten



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

TonScholten
tegels • sanitair

Westerwerf 2, 1911 JA Uitgeest



Kracht van Rozenbottel

Kracht van Kleur

De Rozenbottel zit boordevol met Vitamine en Mineralen en doet qua werking niet onder voor de duindoorn. Zij mag ook zeker de naam Superfood dragen.



Anti-griep tip!

Drinkkuur van twee weken met rozenbottelthee, dit helpt de griep te voorkomen. Gebruik per dag ca 15 rozenbottels, snij deze in stukjes en giet hier 1 liter kokend water overheen en drink dit gedurende de dag op (zeven kun je doen met uitschenken). Je kunt het ook prima bewaren in een thermoskan want rozenbottelthee behoudt de hele dag haar lekkere smaak en de bestanddelen blijven werkzaam.

Meer tips? Kijk op www.heksenkruid.nl



KORENMOLEN
DE ZANDHAAS
SANTPOORT

WINTER is coming!

Ga zelf aan de slag en bak dit seizoen zelf lekkernijen met de kant-en-klare bakproducten van Korenmolen de Zandhaas zoals: meergranenbroodmix, maisbroodmix, pannekoekenmeel.

Naast de eigen producten verkopen wij meel- en bakproducten van derden. Voorbeelden hiervan zijn sojameel, rijstmeel of teffmeel en ingrediënten als gist, krenten en rozijnen, desem, bakpoeder en vele andere.

Wüstelaan 83 Santpoort-Noord 023 539 1793
www.molendezandhaas.nl
Geopend op do, vrij, zat van 10.00 - 17.00 uur

komt eraan!



Alcohol lost niks op.....

Ellen is 68 jaar. Drie jaar geleden overleed haar man na een kort ziekbed. Samen dronken ze elke dag een wijntje, maar na het overlijden van haar man werd dat snel meer. "Ik keek de hele dag uit naar het moment van een glaasje wijn. Maar ik ging steeds meer drinken. Zodra ik uit mijn werk kwam, nam ik een wijntje. Zo dronk ik makkelijk meer dan vier glazen. Ik ging met pensioen en de lege dagen strekten zich voor me uit. Alcohol werd mijn maatje, ik ging meer dan een fles wijn per dag drinken. Mijn kinderen maakten zich zorgen, en terecht. Ik besloot dat het roer om moest."

55+ en alcohol

Het aantal 55-plussers dat te veel drinkt, stijgt fors. Eén op de vier mensen die gebruikmaakt van de verslavingszorg is een 55-plusser, tien jaar geleden was dat één op de zeven.

Wie drinkt elke dag?

- 75% mannen van 55+ drinkt dagelijks alcohol
- 69% vrouwen van 55+ drinkt dagelijks alcohol

Verantwoord alcoholgebruik

Verantwoord alcoholgebruik betekent voor gezonde mannen niet meer dan 2 standaardglazen alcohol per dag en voor vrouwen maximaal 1 standaardglas per dag. Om gewenning te voorkomen niet meer dan 5 dagen per week.

Risico's voor lichamelijke gezondheid

55-plussers verdragen alcohol slechter door:

- veranderingen in de vet- en vochtverhouding in het lichaam
- de verminderde werking van lever en nieren
- een verminderde weerstand

Dezelfde hoeveelheid alcohol bij 55-plussers leidt tot:

- hogere bloedspiegels • lagere tolerantie • orgaanschade
- slecht slapen • maag- en darmstoornissen • geheugenverlies
- verhoogd risico op vallen

Voor 55-plussers die medicijnen gebruiken, is het verstandig om extra voorzichtig te zijn. Alcohol kan de werking van medicijnen teniet doen of juist versterken. Ook kunnen bijwerkingen worden versterkt, soms al bij een of twee glazen.

Te veel?

Vroegtijdige (h)erkenning van overmatig alcoholgebruik is belangrijk voor herstel van mentale fitheid. Daarom geeft Brijder lezingen en voorlichtingen over 55+ en alcohol en kunnen mensen gratis terecht voor een adviesgesprek. Over hun eigen gebruik, of dat van een naaste. Iedereen kan vragen stellen: Wanneer drinkt iemand te veel? Wat doe je als je partner te veel drinkt? Hoe kan ik minderen met alcohol?



Meer weten of advies?

Neem dan telefonisch contact op met de afdeling Preventie via **088 - 358 22 60** of stuur ons een mail via preventie@brijder.nl
Advies en gesprekken zijn gratis.

**SAUNA
CENTRE
HAARLEM**

WATER EN VUUR



NOVEMBER-ACTIE:

[GRATIS MASSAGE]

**GRATIS DEEL-MASSAGE BIJ AANKOOP
VAN EEN 10-RITTENKAART T.W.V. 175,-**

**DAMES
AVOND**

**ELKE 2E + 4E
DINSDAG
VD MAAND
V.A. 19:00 U.**

HOUTGESTOOKTE FINSE SAUNA

**TURKS STOOBAD • BUBBELBAD
GROOT DOMPELBAD • RELAXRUIMTES
ZONNEBANKEN**

**JANSWEG 50 HAARLEM [op loopafstand van CS]
023 - 5327414 saunacentre.nl**

De winter k

Sauna & wellness, ook iets voor u?

Veel mensen doen het, een dagje naar een sauna- en wellnessresort. Maar waarom eigenlijk en waarom is het zo gezond? Wij hebben de belangrijkste feiten voor u op een rijtje gezet.

#1 Een dagje wellness werkt pijnverlichtend

Spierpijn, rugpijn en pijn door reuma; warmte is een bekende pijnverlichter. Dat is niet zonder reden. Door de verbeterde doorbloeding wordt melkzuur in de spieren sneller afgevoerd. Door de warmte zult u minder snel verkrampen en kunt u beter ontspannen.

#2 Een rondje sauna is passief sporten

Uw hartslag versnelt in de sauna met zo'n vijftig procent. Dit versterkt gezonde lichaamsprocessen, zoals ontgiften en een goede doorbloeding. Een rondje sauna wordt daarom ook wel passief sporten genoemd. U kunt uw lichaam zelfs trainen. Uiteindelijk wordt uw lichaam minder gevoelig voor temperatuurverschillen en zult u minder snel kou vatten dan beginnende saunabezoekers.

#3 Zweten werkt ontgiftend

U verliest in de sauna 20 tot 40 gram zweet per minuut. Dat is in totaal ongeveer een halve tot anderhalve liter vocht met afvalstoffen. Zweten werkt dus enorm ontgiftend. Het gaat daardoor infecties tegen, helpt tegen huidproblemen en verhoogt de weerstand. De warmte opent bovendien niet alleen uw poriën, maar ook de geest. Zelfs stress zweet u er dus uit. Let wel even op dat u het vochtverlies compenseert door flink veel water en thee te drinken. Wie frequent naar de sauna gaat versterkt het immuunsysteem en zal absoluut minder last hebben van verkoudheid.

#4 U reinigt uw huid

Om uw huid goed te beschermen gebruikt u wellicht vaak oliën en crèmes. Hierdoor kunnen de poriën dichtslibben. Een dagje wellness draagt bij aan de zuivering van de poriën, het resultaat is een schonere en gezondere huid die er mooier uitziet.



Wintersport specialist

Wij bestaan 5 Jaar!!

SNOW&ICE

Wintersportbeurs Heemstede
20, 21 en 22 november a.s.

- * Volop aanbiedingen en acties
- * Groot assortiment ex rental ski's
- * Gratis waxen slijpen actie
- * Skischoenen actie met hoge kortingen
- * Voor elk budget een oplossing!
- * TURNER Dutch Designed Ski's demo

Vrijdagavond tot 21.00 uur, zaterdag en zondag van
10.00 - 17.00 uur. DOE NU UW VOORDEEL!!

Nijverheidsweg 17, 2102 LJ Heemstede
WWW.TUDAYSPORTS.NL



Heliomare Sport

Fit in
12 weken



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

Nieuwsgierig?

www.heliomare.nl/fit of bel: 088 920 82 88

Heliomare Sport

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



heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

www.heliomare.nl

komt eraan!



Om u kennis te laten maken met een dagje wellness geven we

16 x 2 dagentrees weg van de vernieuwde Zwaluwhoeve!

De Zwaluwhoeve is gelegen midden in de mooie Veluwe natuur en is onlangs geheel vernieuwd. Het resort, in de stijl van een authentieke boerderij, heeft zo meer ruimte en rust gekregen om uzelf weer helemaal op te laden! Bij alle veranderingen in de Zwaluwhoeve is het accent komen te liggen op meer rust, ruimte en comfort. Verder zijn er ook andere wellness- en ontspanningsfaciliteiten bijgekomen en vernieuwd, waardoor de Zwaluwhoeve een grote diversiteit in wellnessbeleving aanbiedt.

U kunt meedoen door uw naam en adres te mailen naar danielle@lijfengezondheid.nl

CARDIO FITNESS BEVERWIJK

DE FEESTMAANDEN KOMEN ER WEER AAN.
WE BEGINNEN ALVAST MET CADEAUTJES WEGGEVEN:

NOVEMBER & DECEMBER ACTIE

€46,00 KORTING!*

6 MAANDEN

NU VOOR MAAR €90,00*

(= omgerekend €15,00 per maand!)

+inschrijfgeld t.w.v. €25,00 gratis!



- 7 dagen per week geopend
- cardio, fitness en socializing
- ruime (gratis) parkeergelegenheid
- géén wachttijden tijdens het trainen
- géén maximum trainingstijden
- inclusief gratis buikspierkwartier en zaalbegeleiding

€46,00
CADEAU

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

CARDIOFITNESSBEVERWIJK.NL

VOEDING

Vrouwen en lovehandles

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog



Een veel gehoorde klacht van vrouwen is het randje vet boven de heup dat zo moeilijk weg te krijgen is, namelijk de lovehandles. Tegenwoordig zien we dit op steeds jongere leeftijd ontstaan. We zien ze overal, kinderen van 12 die nog slank zijn, maar al wel lovehandles aan het kweken zijn. In dit artikel leg ik uit waarom dit zo is en wat er tegen te doen is.

Het wordt steeds bekender dat hormonen invloed hebben op waar vet zich gaat ophopen. Ik merk dit in de praktijk bij de meer dan duizend mensen die ik begeleid heb en deze ervaringen worden gedeeld door zeer veel trainers, voedingsdeskundigen, therapeuten en artsen die ik op de congressen heb gesproken.

Insuline

Dit randje boven de heup lijkt te maken te hebben met een TEVEEL AAN INSULINE, vaak beter bekend als insulineresistentie. Insulineresistentie kan als volgt ontstaan. Mensen die zeer veel suiker en koolhydraten eten moeten veel insuline aanmaken om de bloedsuiker weer naar beneden te krijgen.

Insulinereceptoren kunnen bij een ongezonde levensstijl en bij een hoog vetpercentage gevoeliger worden. De sleutel (hormoon) past als het ware steeds minder goed op het slot (receptor). Hierdoor loopt de bloedsuiker te ver op, gevolgd door een bloedsuikerdip. Om lovehandles weg te krijgen is het aan te bevelen insulineresistentie tegen te gaan.

De belangrijkste tips:

- Beperk de inname van suiker en (vooral snelle) koolhydraten. Dit zijn vooral de koolhydraatbronnen die snel vrijkomen in het bloed als suiker. Deze koolhydraten hebben een hoge glycemische index. Een uitzondering hierop is fructose. Fructose heeft een lage glycemische index, maar leidt wel tot insulineresistentie, omdat fructose de neiging heeft om de lever te vervetten. De lever is een belangrijk opslagorgaan van koolhydraten als glycogeen.
- Doe aan sport en beweeg voldoende. Training maakt receptoren op spiercellen gevoeliger voor insuline.
- Doe ontspanningsoefeningen en beperk stress. Ook bij stress stijgt de bloedsuiker in het lichaam en is insuline nodig om de bloedsuiker weer te laten zakken wanneer de suikers niet gebruikt worden voor energie. Bij veel soorten van stress in de moderne tijd wordt de bloedsuiker verhoogd, maar volgt er niet de activiteit om de suikers voor energie te gebruiken.
- Probeer af te vallen. Hoe meer vet er om de lichaamscellen heen zit, hoe moeilijker het is

de glucose de cel in te krijgen en hoe meer insuline er aangemaakt wordt om dit toch voor elkaar te krijgen.

Let op: beperk de snelle suikers en koolhydraten, maar schrap zeker niet alle koolhydraten uit je dieet, want dan kan de schildklier gaan vertragen. Eet dus met mate de koolhydraatbronnen met een lage glycemische index!

www.ralphmoorman.com

RECEPT

Groene Smoothie met Boerenkool



2 koppen boerenkool, 1 rijpe mango zonder schil en pit, 1/2 ananas zonder schil, 1 eetlepel platte peterselie of koriander, 1 stukje gember, 2 koppen water

Doe de ingrediënten in de hogesnelheidsblender, begin met de boerenkool. Gebruik het groene smoothie programma of blend handmatig tot je een egale massa hebt. Tip: voeg een deel van het water toe in de vorm van ijsklontjes óf 1 bevroren stuk fruit voor een frisse smaak.

Kijk voor meer lekkere recepten op:

www.greenyourself.nl

Brenda Bas



Yvonne Dusseljee

schoonheidssalon

Facials • Permanente Make-up • Visagie



Laat uw gezicht weer spreken!

M.L.Kinglaan 28 • 1902 DN Castricum
0251-652375 • www.yvonedusseljee.nl

UITERLIJK

Eerste 'powered by LOOKX' salon geopend in Santpoort-Noord



Award winning Schoonheidscentrum Annabelle omgetoverd tot exclusief anti-ageing centrum! Schoonheidscentrum Annabelle is al twintig jaar een begrip in de regio en kan ook in de rest van het land rekenen op steeds meer trouwe fans.

Eigenaresse Ans van Bavinckhoven: „Onze salon is de laatste jaren gegroeid en blijft dat nog steeds doen. In 2014 wonnen we de beauty award voor 'beste salon van

Nederland', een bekroning van onze kwaliteit waar ik bijzonder trots op ben. Mijn team en ik zijn een groot voorstander van natuurlijke huidverjonging, in ieder geval zolang het kan. Met de nieuwste ingrediënten en apparatuur zijn geweldige resultaten te boeken. We gebruiken ruim vijftien jaar met veel plezier en succes de producten van LOOKX Skincare, een huidverzorgingsmerk dat bekend staat om haar innovatieve werkstoffen en technologieën. Nu we als eerste salon in Nederland een 'powered by LOOKX' samenwerking zijn aangegaan, kunnen we nog mooiere resultaten behalen op het gebied van huidverbetering en anti-ageing.“

Succesvolle Grand Opening

Schoonheidscentrum Annabelle powered by LOOKX vierde haar Grand Opening op 7 november jl. De belangstelling was overweldigend, anti ageing is namelijk helemaal hot en tegenwoordig is er ook zonder grote ingrepen veel aan te doen, om er vitaler uit te zien. Daarnaast is Schoonheidscentrum Annabelle powered by LOOKX ook toegetreden tot NLSAS, een overkoepelend orgaan voor samenwerking met cosmetische artsen. „Wij kunnen op deze manier alle voor en nabehandelingen uitvoeren bv na cosmetische ingrepen, en injectables, botox en facelifts.“ Aldus Ans van Bavinckhoven. Op 18 november as. van 18:00 tot 21:00 uur wordt een speciale V.I.P. anti ageing night georganiseerd. De vooraanstaande arts Dr. John Krant is aanwezig voor lezingen over injectables en LOOKX oprichtster en huidexpert Cindy van der Peet geeft een lezing over huidveroudering. Daarnaast zijn er demonstraties van behandelingen en apparatuur. Deelname aan deze avond is kosteloos op basis van aanmelding. Er zijn een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Schoonheidscentrum Annabelle powered by LOOKX, Hoofdstraat 137, 2071 ED Santpoort-Noord, 023-5384090
info@schoonheidscentrum-annabelle.nl

Annabelle
SCHOONHEIDSCENTRUM
powered by LOOKX

MEDISCH ZORG

Leven op steeds grotere voet



De gemiddelde schoenmaat is in de afgelopen 45 jaar met ruim twee maten gestegen. Brits onderzoek toont aan dat er sprake is van een toename met ruim twee schoenmaten. De voeten blijken niet alleen per generatie toe te nemen in omvang, maar onze eigen voeten groeien ook door wanneer we zelf al volwassen zijn.

Wanneer een gemiddelde Britse man in 1970 de schoenwinkel verliet, was dat meestal met een pas gekocht paar schoenen in de maat 42. Inmiddels staat het gemiddelde voor de man daar op 44 of 45. Voor de vrouwen is dat 39 of 39,5 waar aanvankelijk gemiddeld maat 37 werd gekocht. Deze cijfers kwamen naar voren uit een onderzoek waaraan 2.000 volwassen mannen en vrou-

wen deelnamen. Van deze mannen gaf 26% aan dat hun voeten op volwassen leeftijd langer of breder waren geworden. Van de vrouwen maakte zelfs 41% melding van dit feit. Interessante gegevens, die voor de schoenenindustrie van groot belang zijn. Ook bij onze zuiderburen heeft men een soortgelijke constatering gedaan, want in België heeft een bekende sketen van schoenenwinkels het assortiment uitgebreid met grotere

maten. De vrouwen kunnen er nu standaard terecht voor schoenen tot maat 43 en de heren tot maat 50. Reden voor de toenemende omvang van onze voeten lijkt het feit te zijn dat we in het geheel steeds groter en zwaarder worden. Om al dat extra gewicht goed te kunnen dragen zijn grote, stevige voeten nodig. Veel mensen besteden helaas onvoldoende aandacht aan het vinden van passende schoenen. Ze laten zich soms te gemakkelijk verleiden tot het kopen van een bepaald model, dat niet helemaal lekker zit maar er wel fantastisch uitziet. Vaak denkt men dat een schoen na verloop van tijd nog wel wat naar de voet zal gaan vormen, maar meestal is dat niet zo. Daarom luidt het advies om alleen schoenen te kopen die direct lekker zitten, zonder te knellen of pijn te veroorzaken. Wie schoenen in een verkeerde maat koopt kan te maken krijgen met vervelende klachten, zoals een verharding van de huid, verkrampte kuitspiers of het ontstaan van likdoorns en blaren. Tegenwoordig worden schoenen steeds vaker online besteld. Wanneer dan blijkt dat ze toch niet helemaal lekker zitten nemen mensen niet altijd de moeite om ze terug te sturen, maar besluiten ze er toch in rond te gaan lopen. Dat levert vaak pijnlijke voeten op en kan uiteindelijk zelfs rugblessures veroorzaken door een verkeerde loophouding.

Wil je schoenen in het buitenland kopen? Houd dan rekening met het feit dat daar vaak andere maten gehanteerd worden. Op www.schoenmaat-omrekenen.nl vind je een handige omrekeningtabel.

MEDISCH | ZORG

Is miljoenenjaren oude bacterie de sleutel van het leven?

Het zou zomaar eens de ontdekking van de eeuw kunnen zijn. Russische wetenschappers menen de sleutel tot een lang en gezond leven te hebben gevonden in een bacterie van 3,5 miljoen jaar oud. Ze vonden de bacterie in grond die permanent bevroren is geweest. Inmiddels zijn opvallende resultaten bereikt bij tests die op muizen werden uitgevoerd. Nu proberen ze uit te zoeken hoe het mogelijk is dat de bacterie zo lang heeft kunnen overleven.

De muizen kregen bij wijze van test de betreffende bacterie geïnjecteerd. Het resultaat was verbluffend. Oude muizen zouden weer actief zijn geworden en begonnen zich weer voort te planten. Ook tests die uitgevoerd werden met fruitvliegjes toonden een positief resultaat. De volgende stap was het testen van de effecten op de mens. Daartoe hebben de wetenschappers deze bacterie bij zichzelf geïnjecteerd. Ze stellen dat ze zich sindsdien fitter en energieverker voelen. De leider van het onderzoek, Anatoli Brouchkov, liet weten dat hij langer doorwerkt dan voorheen en dat hij al twee jaar geen griep meer heeft gehad. Zijn verhaal werd opgetekend door de krant The Siberian Times en ver-



volgens overgenomen door de Britse krant The Independent.

Om verdere conclusies te kunnen trekken is nog veel aanvullend onderzoek nodig. Het team dat hieraan werkt hoopt uiteindelijk te kunnen bewijzen dat deze bacterie een bijdrage levert aan een lang en gezond leven. Als dat inderdaad zo is, zijn er veel mogelijkheden. De bacterie zou dan in medicijnen en voedingssupplementen kunnen worden verwerkt. Negatieve effecten zijn vooralsnog niet vastgesteld. De wetenschappers gaan er dan ook vanuit dat de behandeling die zij nu toepassen, geheel ongevaarlijk is. Overigens komt het wel vaker voor

dat bacteriën worden ontdekt die lange tijd in permanent bevroren gebied hebben overleefd. Ze worden nu ontdekt omdat door de opwarming van de aarde bepaalde gebieden langzaam ontdooien.

Er zijn al wetenschappers die in reactie hebben gezegd dat deze bacteriën, door hun vermogen om cellen te regenereren, de sleutel tot het eeuwige leven zouden kunnen bevatten.

Meer weten over bacteriën? Op www.bioplek.org/animaties/celtotaal/bacterie.html wordt op duidelijke wijze, met behulp van animaties, uitleg gegeven over bacteriën.



€99,-
p.p.

3-daags Arrangement

- Ontvangst met koffie of thee
- 2 x overnachting
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x luxe 3-gangen diner op de dag van aankomst
- 1 dag gratis toegang tot 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 31-03-2016 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer. De prijs is exclusief reserveringskosten (€5 per boeking), en tax and handling fee (€2 p.p.p.n.).

Meer informatie of boeken?

Bel naar 0591-549131 of ga naar www.hoteldehunzebergen.nl/pureontspanning

3 dagen pure ontspanning in Drenthe

Bent u toe aan een paar dagen ontspanning in een prachtige omgeving? Dan bent u bij het 4-sterren Fletcher Hotel-Restaurant De Hunzebergen in Exloo aan het juiste adres. Het luxe hotel beschikt over een eigen Beauty & Wellness Center met onder andere een zwembad, sauna, Turks stoombad, whirlpool, solarium

fitnessruimte en beautysalon. Ook de omgeving heeft u veel te bieden. Drenthe is namelijk een paradijs voor fiets- en wandelliefhebbers. Kilometerslange paden leiden u langs de mooiste plekjes. Op zoek naar cultuur? Breng een bezoek aan een van de musea of aan de gezellige stad Emmen. U zult zich geen moment vervelen!



VOEDING

De werking van Calcium, Magnesium & Vitamine B1

Hoe zorgt u voor een goede nachtrust?

Dr. Gábor Leinkei
Cum laude diploma behaald
in geneeskunde



Calcium, Magnesium & Vitamine B1

Positieve werking

Calcium:

- Speelt een heel belangrijke rol bij het regelen van de prikkelbaarheid van de zenuwen. Onmisbaar voor een normale werking van het zenuwstelsel.
- De inname van calcium draagt bij tot een rustige slaap.

Magnesium:

- Speelt een belangrijke rol in de evenwichtige werking van het zenuwstelsel.
- Verlicht mentale spanning.
- Natuurlijk kalmeringsmiddel, dankzij de ontspannende werking
- Draagt bij tot een rustige, diepe slaap.

Vitamine B1:

- Speelt een belangrijke rol in de evenwichtige werking van het zenuwstelsel (dat veel energie vereist).
- Vermindert de kans op nare dromen en nachtmerries. Afhankelijk van de dosis kan het deze dromen in veel gevallen ook volledig doen verdwijnen.

Tekenen van tekort

Calcium:

- Als we niet genoeg calcium opnemen, dan neemt de prikkelbaarheid van de zenuwcellen toe tot een ongezond niveau.
- Verder ontwikkelt er zich dan ook algemene prikkelbaarheid.
- Slaapproblemen steken de kop op

Magnesium:

- De meest voorkomende symptomen zijn prikkelbaarheid, gespannenheid, angst en slaapproblemen.

Vitamine B1:

- Belangrijke waarschuwingssignalen van een tekort aan vitamine B1 zijn prikkelbaarheid en zenuwachtigheid.
- Verder komen ook slaapproblemen voor, te veel dromen die een rustgevende slaap verstoren, en ook nachtmerries.



**ALLE MENU'S ZIJN
GEZOND & LEKKER**


**BUFFETTEN
PALEIS**

*Dagverse maaltijden
al 15 jaar lang en
tevens ook glutenvrije
maaltijden.*

*Eerste
maaltijd
GRATIS!
Bij afname van
drie maaltijden*

MOLENLEI 13 • 1921 CX AKERSLOOT
TEL.: 072 534 08 34 • INFO@BUFFETTENPALEIS.NL

**roze
roos**

praktijk voor kunstzinnige
therapie en begeleiding

Heleen Brondijk
kunstzinnig therapeut,
beeldend

t 06 - 22 31 30 96
e info@rozeroosuitgeest.nl
w www.rozeroosuitgeest.nl

**WIL JE RUST & ONTSPANNING?
WAT BEWEEGT JOU?**

Roze Roos biedt passende hulp op een ontspannende en creatieve manier.

In het kunstzinnige proces dat je zelf aangaat, word je professioneel begeleid. Tijdens dit proces werk je met hoofd, hart en handen.

De mentale en fysieke activiteiten geven een positieve prikkel in je leven.

**KUNSTZINNIG BEWEGEN WERKT!
KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP
WWW.ROZEROOSUITGEEST.NL**

- Bij een gebrek aan vitamine B1 mogen we zoveel slapen als we willen, 's ochtends worden we toch moe en neerslachtig wakker.

Reken af met slaapstoornissen

Een supplement van vitaminen, mineralen en sporenelementen dat evenwichtig te noemen valt, bevat uiteraard een mooie hoeveelheid calcium, magnesium en vitamine B1. In de meeste gevallen is dat – zoals u al kon lezen – genoeg om af te rekenen met de slaapstoornissen.

Soms is een verdere aanvulling nodig tot het evenwichtige supplement het gewenste evenwicht bereikt.

Voor het slapengaan kan het nuttig zijn om een calcium-magnesium preparaat met verhouding 2:1 te nemen.

Vitamine B1 draagt ook bij tot een rustige slaap. De ervaring leert ons echter dat mensen verschillend reageren op deze vitamine.

Bij sommigen helpt het om vlak voor het slapen nog 100-500 mg vitamine B1 in te nemen, anderen worden daar net weer wakkerder en levendiger door.

Bij hen kan de vitamine ook helpen om rustiger te slapen, maar zij kunnen ze beter drie, vier of vijf uur voor het slapen innemen, om zo het opwekkende effect te vermijden.

Dit alles wil niet zeggen dat enkel calcium, magnesium en vitamine B1 een positieve invloed hebben op de slaap. Het betekent alleen dat deze stoffen hierbij een uiterst belangrijke rol spelen.

In het grootste deel van de gevallen zorgt een evenwichtig, goed samengesteld supplement ook zonder verdere uitbreiding voor een uitstekend resultaat.

www.drilenkei.nl

ERVARINGEN

“Ik slaap rustiger en beter.”

“Het maakt niet uit dat ik 's nachts werk, ik voel geen nachtelijke vermoeidheid. Als ik heel moe ben en niet kan slapen, dan neem ik vitamine B1 en dan word ik beter uitgerust wakker.”

“Hij kon nooit de hele nacht doorslapen. Zo'n twee weken nadat hij de vitaminen begon te nemen, veranderde dat aanzienlijk. Hij slaapt nu veel beter.”

“Ik heb heel goede ervaringen hiermee. Sinds ik de vitaminen neem, slaap ik beter en ik heb geen 'nare' dromen.”

“Sinds ik de vitaminen en de calcium-magnesium regelmatig neem, slaap ik 's nachts veel rustiger en beter!”

“Ik slaap dieper en beter en ik voel dat mijn lichaam vlotter werkt.”



PSYCHE

Erectieproblemen

Jolien Spoelstra
GZ-psycholoog/seksuoloog
NVVS



Bijna tien jaar had hij zijn erectieproblemen verborgen weten te houden. Hij nam stiekem Viagra die hij online bestelde en wist door afleidingsmanoeuvres zijn vrouw in het ongewisse te laten. Van de één op andere dag wilde hij het echter niet langer zo en biechtte hij alles op aan zijn vrouw. Zij wilde helpen en raadde hem aan naar een seksuoloog te gaan. Zo kwam hij bij mij terecht. Drie gesprekken later waren hij en zijn vrouw van het probleem af.

We spreken van erectieproblemen, wanneer er sprake is van een terugkerend onvermogen om een erectie te krijgen of te behouden die voldoende is om seks te hebben. Erectieproblemen worden tegenwoordig vaak 'erectiele disfunctie' of kortweg ED genoemd. Gemiddeld hebben 14 van de 100 mannen boven de 18 jaar last van erectieproblemen. Hoe ouder de man wordt, hoe grote de kans op erectieproblemen. De last die mannen ervan hebben, neemt echter af naarmate de leeftijd toeneemt.

Er zijn vele verschillende oorzaken mogelijk. Meestal wordt er een onderscheid gemaakt tussen lichamelijke en psychische oorzaken. Wanneer er sprake is van een lichamelijke oorzaak, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte en problemen met de prostaat, kunnen mannen vaak het beste naar een medisch specialist verwezen worden. Bij een psychische achtergrond van de klachten is een seksuoloog vaak de aangewezen persoon om naar toe te gaan. Het verhaal dat ik vaak te horen krijg in mijn praktijk is dat het van de één op andere dag

niet lukte om een erectie te krijgen. Bij navragen blijkt dan dat men die avond te veel gedronken had, dat er veel stress op het werk was of problemen in de relatie. Na die ene keer kunnen mannen door onzekerheid of schaamte gaan piekeren. Gedachten als: 'Wat zal ze ervan vinden als het weer niet lukt?' en 'Als dit keer m'n erectie maar wel lang genoeg blijft', zorgen ervoor dat mannen meer met hun erectie bezig zijn dan met de seks zelf. En aangezien een erectie alleen maar ontstaat en standhoudt door opwinding, zorgen deze niet-opwindende gedachten ervoor dat de erectie niet tot stand komt of voortijdig afneemt.

De zorgen die men al heeft over de erectie worden hierdoor bevestigd. Dit kan tot nog meer onzekerheid of schaamte leiden, wat een toename in piekergedachten tot gevolg kan hebben. U begrijpt het al, wat begon als een onschuldige gebeurtenis kan zo uitgroeien tot een groot probleem dat zichzelf versterkt en in stand houdt.

Toen de man die ik in mijn praktijk zag alles verteld had, viel de druk van zijn geheim na al die jaren van zijn schouders. Zijn schaamte verdween en het piekeren hield op. Hij kon voor het eerst in jaren weer echt opgewonden raken en genieten van seks. Hieruit blijkt maar weer hoe belangrijk het is om niet te lang rond te blijven lopen met schaamte en onzekerheid en te praten over seksuele problemen. Soms is een goed gesprek met uw partner voldoende. Zo niet, laat u dan verwijzen.

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

UITERLIJK

Zichtbare en voelbare huidverbetering? Raadpleeg een huidcoach!



Mirna van Donselaar
Cosmetica expert



De huid, het grootste orgaan van ons lichaam, heeft als belangrijke functie om het lichaam te beschermen tegen externe invloeden. Hiervoor is zij bedekt met een speciaal laagje dat een beschermende barrière vormt. Het huid-eigen vet dat door de talgklieren wordt afgescheiden, houdt de huid soepel en elastisch. De huid vormt onder invloed van de UV-stralen van de zon de voor ons lichaam zo belangrijke vitamine D. De huid regelt tevens het vocht-gehalte in het lichaam en speelt ook een belangrijke rol bij de temperatuurregeling van ons lichaam, door te zweten als je te warm bent. Wanneer je lichaam te koud is, zet de huid de donshaartjes overeind, waardoor een laagje omgevingslucht wordt gevangen door deze haartjes en op die manier isolatie biedt voor het koude lichaam. Logisch dat een orgaan dat zoveel belangrijke functies vervult, goed moet worden verzorgd!

Van verzorgen naar intensief verbeteren

Maar wist je dat je de huid naast goed verzorgen ook op diverse fronten effectief kunt verbeteren? Veel mensen hebben huidproblemen zoals rimpels, acne, rosacea, littekens of een verslachte huid. Ze weten eigenlijk niet goed hoe zij hun huid op de juiste wijze kunnen verzorgen, behandelen en verbeteren. Dat komt mede omdat ze hun eigen huidtype niet weten.

Metten is weten!

Metten is weten en een professionele huidcoach kan je hierin ondersteunen en begeleiden. Het vooraf zorgvuldig meten van de huid en het in kaart brengen van een aantal belangrijke parameters is namelijk een belangrijke stap voor effectieve huidverbetering. Een professionele huidcoach doet deze meting met behulp van een speciaal apparaat. Deze door NASA gebruikte en mede-ontwikkelde meet-apparatuur laat zien welke vocht- en vetwaardes de huid op dat moment heeft. Door het vocht- en vetgehalte aan het huidoppervlak te meten, kan gesignaleerd worden of de belangrijke natuurlijke hoornlaag van de huid wel voldoende intact is. Vervolgens worden ook de pH-waarde (oftewel de zuurgraad) en hoe het gesteld is met de vorming van pigment (melanine) en irritaties in de huid vastgelegd middels huidmetingen.

Huidverbetering is maatwerk

Een huidcoach zorgt ervoor dat op basis van deze metingen alles uit de huid wordt gehaald wat nog potentieel aanwezig is. Dat wil zeggen dat de doorbloeding, zuurstoftoevoer, egaliteit, glans en de huidconditie eerst intensief worden verbeterd door middel van een maat samengestelde behandeling bij de huidcoach, in combinatie met de juiste huidverbeterende producten voor thuisgebruik. Dit unieke systeem voor huidverbetering via een professionele huidcoach heeft als voornaamste doel om een zichtbare en vooral duurzame huidverbetering voor iedereen te realiseren!

Meer informatie via: www.huidcoach.nl

PAARDENMELKPOEDER IN CAPSULES

Paardenmelk zorg voor:

- goede darmwerking
- zuivering van de huid
- verhoging vitaliteit
- regelmatige stoelgang
- ondersteuning afweersysteem
- Goede bot aanmaak
- Gunstige invloed op de gezondheid

Bestel op de
website



Paardenmelkerij
Zwaagdijk 293
1684 NJ Zwaagdijk

www.paardencentrummoerbeek.nl

MOOI EN EERLIJK BROOD



Bij OSCAR bakken wij Puur Natuur, geen vetstoffen geen suikers geen onnodige toevoegingen. Ons brood bestaat voornamelijk uit meel, water en zout. Wij bakken ook met verschillende granen, zoals haver en spelt. Haver en spelt zijn super gezond en je krijgt er enorm veel energie van. Het is zeer voedzaam waardoor je snel verzadigt bent.



Boulangerie Oscar, Halkade 19, 1976 DC IJmuiden,
T 0255 57 81 61, www.boulangerieoscar.nl, info@boulangerieoscar.nl

Openingstijden, woensdag t/m vrijdag: 8:00 - 17:00 uur,
zaterdag: 8:00 - 16:00 uur, zondag: 8:00 - 14:00 uur



Nicky's Place Haarlem 41^{ste} Spirituele Beurs! 14 en 15 november open 11.00 - 17.00 uur, toegang 6,-

Kennismakingsconsulten max. 15 euro voor 20 min.
o.a. Mediums, tarot, magnetiseren, babyfluisteraar, nieuwe
Healingtechnieken, aura fotografie en nog veel meer.

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

RECEPT

voor 1 persoon

Mjummy I SEA PASTA



Ingredienten

- 150 gram gemengde sla
- Volle hand fijn gesneden witte kool
- 1 fijngesneden wortel
- 20 gram I sea pasta (verkrijgbaar in de webshop)
- Half rood pepertje, fijngesneden
- Rode ui, gesnipperd
- 4/5 garnalen
- 2 eetlepels Vietnamese vissaus
- 2 eetlepels olijfolie
- Koriander, naar eigen smaak
- Munt, naar eigen smaak
- Sesamzaadjes, naar eigen smaak,
- Stukjes cashewnoten, naar eigen smaak

Bereiding

Kook de I sea pasta voor ongeveer 20 minuten, spoel het vervolgens af.

Meng ondertussen een eetlepel olijfolie met de gemengde sla.
Voeg de kool, wortel, ui, koriander, munt en het pepertje toe.
Mix de vissaus erdoorheen. Bak de garnalen in de overgebleven olie.

Voeg de afgespoelde I sea pasta toe aan de salade en meng goed.
Leg de garnalen er bovenop en bestrooi de salade met cashewnoten en sesamzaadjes naar eigen smaak.

Eet smakelijk!

seamorefood.com/shop/

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

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
afspraken

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
Rustenburgelaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

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

WEEKEND- REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777

HEEMSKERK

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



Organisatie van Nederlandse
Tandprotheticus

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

Mail & Winactie

I SEA PASTA TAGLIATELLE

Sea More heeft een heerlijke Zeewierpasta ontwikkeld.
Wij mogen 3 x een zak + mooi receptenboek verloten!
Ter waarde van € 12,50



I Sea Pasta lijkt op tagliatelle, maar het is 100% wilde, hand geplukte & Organic zeewier uit Connomara, Ierland. Verse zeegroente klaar voor gebruik als pasta, groenten of alles daartussen! 100 gram gedroogd zeewier met water geeft ongeveer 500 gram Zee groenten. Dit pakket bevat voldoende zeewier voor vijf porties.

Mail uw naam en adresgegevens naar:
danielle@lijfengezondheid.nl



Hormoonklachten: Oorzaken en oplossingen! Hormoonbalans voor vrouwen

Hormonen. Wat zijn het eigenlijk, wat doen ze en waarom? Maar vooral: wat als er hormonaal iets scheef gaat? Wat als de hormonen uit balans raken? Dan ontstaan er klachten of zelfs ziekten. Hoe je die kunt voorkomen of oplossen, daar gaat dit super praktische boek over.

Elke vrouw kent de soms genadeloze invloed van weerspannige hormonen. Een niet goed functionerende hormoonhuishouding kan klachten en ziekten op allerlei vlakken veroorzaken. Zowel fysiek als mentaal. In Hormoonbalans voor vrouwen nemen we 38 veel voor-

komende klachten en ziekten bij vrouwen onder de loep; van acne tot overgangsklachten of moeilijk zwanger kunnen worden, van pijn bij het vrijen tot PMS of depressie en van vaginale schimmelinfecties tot cellulite of afwijkende uitstrijkjes. We zoeken de diepere oorzaak, en

leggen uit hoe je deze klachten zelf aan kunt pakken. Zo kom je er écht van af.

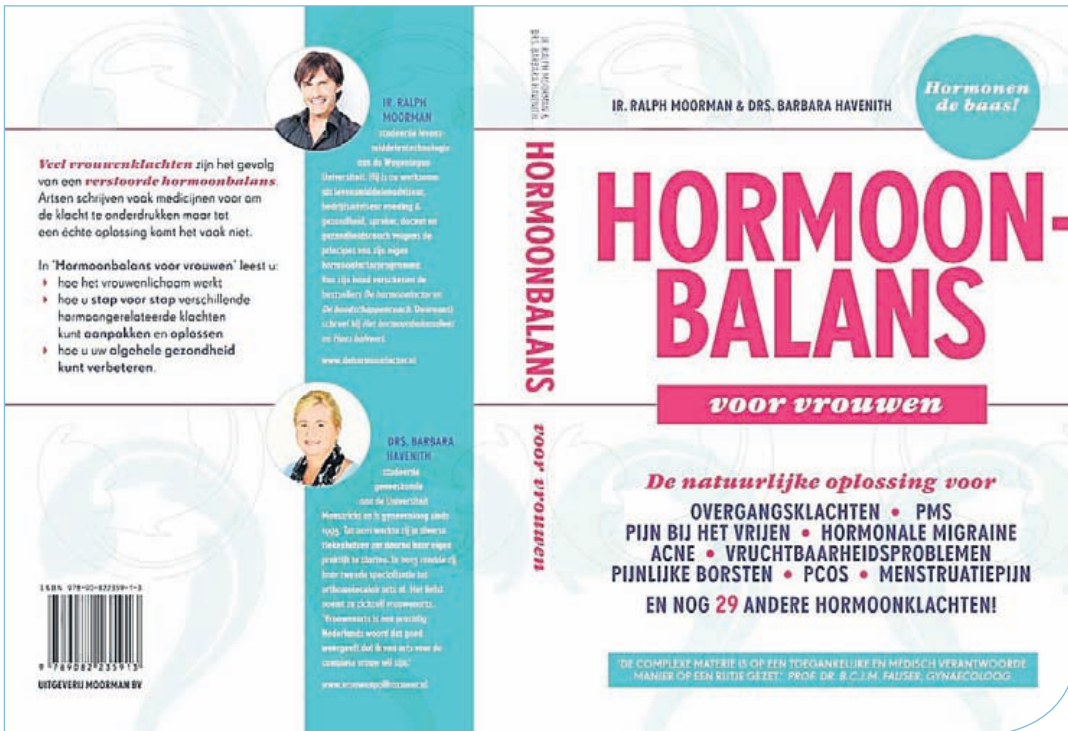
Want het fijne is: je kunt er veel meer aan doen dan je denkt. Of dan de meeste artsen denken. Naast medicatie valt er ontzettend veel winst te behalen op het gebied van bijvoorbeeld voeding en beweging. Sterker nog, in veel gevallen maakt een verandering in de levensstijl medicatie overbodig.

In Hormoonbalans voor vrouwen lees je hoe je dat zo eenvoudig mogelijk kunt bereiken.

Wat kun je beter wel of juist niet eten? Welke supplementen kunnen helpen? En welke vormen van beweging en sport? Concrete tips, helder advies en veel voor (letterlijk en figuurlijk) om over na te denken brengen je hormonen terug in balans. Vaak zonder tussenkomst van medicijnen. En dat voelt gezonder, natuurlijker, energiever en gelukkiger.

Uniek aan het boek is de dubbele aanpak die veel verder gaat dan alleen de medische: een arts én een coach op het gebied van voeding en levensstijl hebben hun kracht en kennis gebundeld. Dit boek is daar het resultaat van. De auteurs van het boek, ir. Ralph Moorman en drs. Barbara Havenith, hebben beiden jarenlang kennis verzameld en ervaring opgedaan op dit specifieke kennisgebied. Ralph Moorman is levensmiddelen-technoloog/gezondheidscoach. Barbara Havenith is gynaecoloog/vrouwenarts.

Hormoonbalans voor vrouwen is deel III in de bestsellerserie De hormoonfactor/Het hormoonbalansdieet het boek is o.a. te bestellen op de site www.lijfungezondheid.nl.



Fantastisch uitzicht
en bijna alles glutenvrij verkrijgbaar!



Café restaurant Sea You
Reijndersweg 2
1951 LA Velsen-Noord
(te bereiken via de Noord-Pier)
Tel: 0251-374922
Mail: contact@sea-you.nl

MEDISCH ZORG



Praktijk Wijckerborgh voor acupunctuur

De behandelingen zijn efficiënt en effectief.
Er zijn duidelijke evaluatie momenten en open communicatie naar de patiënt.

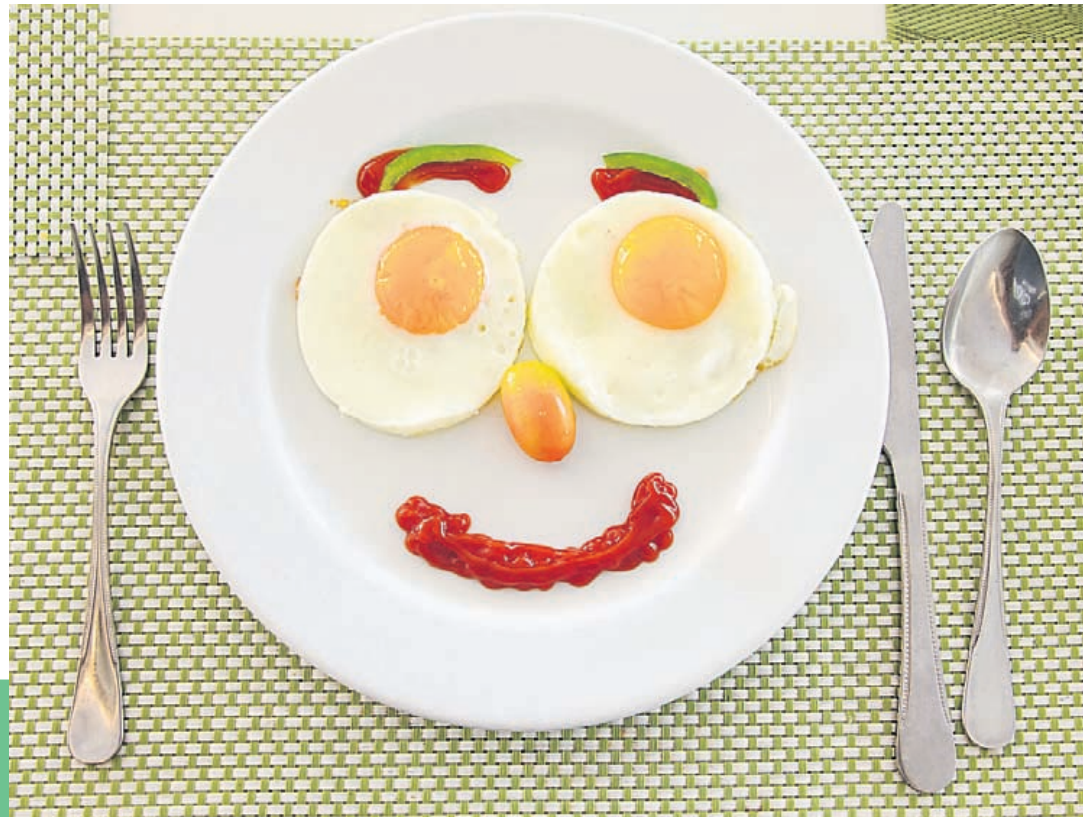
- Behandelingen:
- ✓ Acupunctuur
 - ✓ Dry needling
 - ✓ Laser acupunctuur (NIEUW!)
 - ✓ Cardio acupunctuur
 - ✓ Sport blessures
 - ✓ Overgangsklachten
 - ✓ Burn-out klachten
 - ✓ Stress gerelateerde klachten
 - ✓ Chronische pijnklachten
 - ✓ Migraine

Jos van Hattum werkt al 31 jaar als acupuncturist en is lid van NVA.

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



Vallende blaadjes, donkere wintermaanden in het vooruitzicht, kou en regen... kortom: heel veel 'hachee' om de woorden van Jochem Meijer te gebruiken. Al deze hachee, oftewel de negatieve prikkels, kan ervoor zorgen dat je sneller grijpt naar een stuk chocolade of dat je je tegoed doet aan pepernoten, banketstaven, oliebollen en appelflappen. Het is immers toch weer 'die tijd van het jaar'. Maar word je van als dit troostvoedsel op den duur echt gelukkiger?



VOEDING

Eet je gelukkig

Ellen Pijper
Natuuriëtiste



Voeding voor je hersenen

Wat je eet en drinkt, wordt door je lichaam gebruikt als brand- en bouwstof. Dit geldt ook voor je hersenen. Om goed te kunnen functioneren en je goed te voelen, is het nodig om je hersenen te voeden met bepaalde grondstoffen. Deze stoffen haal je uit je voeding. Wel is het belangrijk om te kiezen voor de juiste voeding, want een benzine auto rijdt immers ook niet als je diesel in de tank doet en een plant gaat niet echt bloeien als je 'm azijn geeft. Eet je niet de juiste voeding, dan kost het moeite om je te concentreren en kun je je uitgeput, moe of zelfs depressief voelen.

Serotonine en tryptofaan

Serotonine is een belangrijke grondstof die ervoor zorgt dat je hersenen goed kunnen functioneren. Serotonine wordt gemaakt uit het aminozuur tryptofaan. Dit gebeurt alleen in de aanwezigheid van vitamine B1, B3, B6 en foliumzuur. Variërende magnesiumgehalten

kunnen de activiteit van serotonine receptoren beïnvloeden. Noten, zaden, pinda's, kikkererwten (humus/falafel), avocado's, bananen en vijgen zijn rijk aan tryptofaan en dus prima voor je hersenen. Hierdoor kun je ook dieper slapen, fris en fruitig opstaan en je goed concentreren.

Chocolade geeft dopaminepiek

Je hebt vast wel eens gehoord dat chocolade helpt als je je verdrietig voelt. Er zijn zelfs onderzoeken die dit bevestigen. Chocolade bevat tryptofaan en ook is het zo dat suiker de opname van tryptofaan in je hersenen verhoogt. Het nadeel ervan is dat de suiker in chocolade een korte dopaminepiek geeft. Na die piek kun je je dus extra down voelen.

Blij met een ei

Tyrosine is een belangrijke bouwsteen van (nor)adrenaline, schildklierhormonen en ook van dopamine. Het zit in vlees, vis, yoghurt, groente, fruit, peulvruchten en noten. Al deze voedingsmiddelen verhogen de aanmaak van dopamine. Hierdoor voel je je blij, gemotiveerd en ben je alert. Ook zijn je hersenen blij met een ei. Naast tyrosine zijn eieren namelijk rijk aan choline, wat weer zorgt voor een goed geheugen. Je maakt je hersenen blij met elke dag een ei! Niet alleen je hersenen trouwens, ook je lever is blij met (de zwavelhoudende aminozuren uit) een ei. Geen zorgen, de 'cholesterolmythe' is al jaren geleden van tafel geveegd; je kunt met een gerust hart van je eitje genieten.

Slome hersenen door transvetten

Wat je nu eet, is van invloed op hoe je herse-

nen de rest van de dag werken. Je hersenen bestaan voor 85% uit water, dus is het belangrijk om voldoende te drinken. Je lichaam heeft zo'n 35 ml per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig. Naast water drinken, zorgt het eten van voldoende (omega-3) vetzuren ook voor het nodige onderhoud van je hersenen. Vetzuren zitten in vis, eieren, noten en olijven en helpen je hersenen sneller en beter te maken. Pas op voor transvetten. Deze 'harde vetzuren' maken voedingsmiddelen smeerbaar en smeug en zitten in kant-en-klaar producten, snacks, snoep, koek, chips, gebak, sauzen en allerlei verschillende toetjes. Je lichaam kan niks met deze vetten en je hersenen worden er 'sloom' van. Ze kunnen er zelfs anders door gaan werken; je voelt je hierdoor prikkelbaar of agressief.

Alcohol: nee, kies voor hachee!

Alcohol, zelfs héle kleine beetjes, is vergif voor de hersencellen. Het remt de hersenactiviteit en de groei van hersencellen. Cellen kunnen er zelfs dood van gaan. Ook één wijntje kan al kwaad.

Wil je je flavonoiden binnenkrijgen, kies dan niet voor een glas (rode) wijn, maar gewoon voor (gekleurd) groente en fruit. Eén biertje meedrinken voor de gezelligheid kan ervoor zorgen dat hersencellen afsterven. Een avond flink doorzakken en eindigen in de snackbar bij je 'patatje met' voedt je hersenen niet en geeft je zeker geen goed gevoel op de lange termijn. Misschien is het niet zo'n gek idee om tóch die hachee op tafel te zetten?

www.combivitaal.nl

Wist u dat...

1 tot 1.5 liter is het aantal liter speeksel dat je ongeveer per dag produceert. Zou je dit bewaren dan kun je er na 100 dagen je badkuip mee vullen