



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

november 2014

Ellen Pijper:
Onaangename eindrekening!
ZONDIGEN?

Plastisch chirurg
Wouter van der Pot
HUIDAFWIJKINGEN



Janneke
Wittekoek

Het vrouwenhart
begeerd maar **MISKEND**



facebook.com/LijfenGezondheid



VOORWOORD

In deze uitgave verwelkomen wij twee nieuwe schrijvers: plastisch chirurg Wouter van der Pot en cardioloog Janneke Wittekoek.

Wouter is een zeer bekwaam arts die zijn passie voor het vak graag met u wil delen maar ook bereid is vragen te beantwoorden die u anoniem op de site www.lijfengezondheid.nl kunt stellen.

Janneke heeft zich als cardioloog gespecialiseerd in het vrouwenhart en is op TV te zien bij het programma "Je lijf, Je leven". Ook Janneke gaat regelmatig een redactionele bijdrage leveren en beantwoordt uw vragen. Steeds vaker hoor je uitspraken zoals: mijn oma is 80 geworden zonder voedingssupplementen, ze dronk een liter melk per dag en rookte ook nog. Terwijl je juist overal leest dat bijvoorbeeld goede voedingssupplementen in veel gevallen wel verstandig zijn o.a. omdat de bodem waar de groente op groeit inmiddels verarmd kan zijn en dus ook uw groente. In de jongere jaren van oma was dat niet het geval, ongezond eten of frisdrank met veel suikers wat je nu overal tegenkomt en toe wordt verleid, was er toen veel minder.

Maar ook als u te weinig gezonde dingen of niet gevarieerd eet kan een aanvulling verstandig zijn.

Veel mensen komen er bijvoorbeeld nu achter dat bepaalde darmklachten (lactose-intolerantie) of allergiën verdwijnen na het stoppen of minderen van drinken van melk.

Waarom worden we dan toch ouder en fitter?

Meer mensen worden er straks 80, fietsen er nog rustig op los of kunnen langer zelfstandig wonen. Kon die oma van 80 jaar op de leeftijd van bijvoorbeeld 50, net zoveel als wij nu kunnen op onze 50ste?

Voor de vooruitgang van de gezondheidszorg werkt hier aan mee. Vroeger stierf je jonger als je een zwak hart had, nu krijg je een pacemaker en op afstand wordt je in de gaten gehouden. Een ambulance is er sneller, is beter uitgerust en de verpleger kan meer.

Daarnaast gelooft de moderne mens niet alles meer wat er op een pakje staat of dat E nummers geen kwaad kunnen. Er staat vers op de verpakking maar is dat wel zo? Hoe kan iets ineens langer vers blijven? Klopt alles wel wat het Voedingscentrum of de overheid publiceert?

Anno 2014 houden we alle oude en nieuwe beweringen tegen het licht, checken het, durven vragen te stellen, gaan voor een second opinion of varen onze eigen koers.

We zijn *niet* altijd vrij om te kiezen voor gezondheid!

We zijn *wel* altijd vrij om te kiezen tussen een ongezonde of gezonde levensstijl!

Lijf & Gezondheid... *Lees je fit!*
Frits Raadsheer, directeur



facebook.com/LijfenGezondheid

Defibrillator snel ter plekke met drone

Het zal nog wel even duren voordat ze daadwerkelijk rondvliegen, maar het prototype ambulancedrone van Alec Momont, afstuderend aan de TU Delft, lijkt veelbelovend.

Het onbemande, autonoom navigerende vliegtuigje, kan een defibrillator razendsnel afleveren op de plek waar deze nodig is.

Via een livestream video- en geluidverbinding zijn directe feedback en instructies aan de mensen ter plekke mogelijk. De drone weet de patiënt te vinden door het mobiele telefoonsignaal van de beller, haalt snelheden van rond de 100 kilometer per uur, weegt vier kilo, kan een last van vier kilo dragen en kost ongeveer 15 duizend euro.

Bron: Hartsichting Nederland



**OP ALLE G&W VITAMINES EN MINERALEN
EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN**

20 % KORTING



Bijv. **CRANBERRY STRONG**
90 caps. Van € 12,95

Voor **€ 10.35**

Of **VIT D3 25MCG**
365 caps. Van € 23,90

Voor **€ 18.99**

**DROGISTERIJ
AKER**

Kerkweg 16
1906 AW Limmen
072-5053138



DROGISTERIJ
HOMEOPATHIE
REFORM
PARFUMERIE
FOTOQUELLE
STOMERIJDEPOT
KIALA SERVICE
PASFOTO'S

Kom eens langs, u kunt parkeren voor de deur!



Feelmax®

Comfortabel... Licht... Gezond
www.feelmax.nl

Feelmax

VOEDING

Het gezonde sinterklaasfeest

Binnenkort komt Sinterklaas weer in het land. Een supergezellig feest voor kinderen maar ook voor volwassenen. Ik kan me nog herinneren dat, toen mijn kinderen klein waren, wij op de dag dat de Sint aankwam, gingen knutselen en bakken. Leuke Pietjes en een Sinterklaas maken van papier en daarna heerlijke, gezonde pepernoten bakken. Het huis rook altijd zalig op die dag. In de middag zaten we voor de buis en zagen we vol spanning hoe hij aankwam. Een geweldig moment! En dan die avond ook nog het schoentje zetten en in de ochtend zag je ze genieten van al dat lekkers maar vooral leuks.

Irene Lelieveld
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



Ja, lekkers, daar zeg ik zo iets. Ook ik, als voedingstherapeut, vind dat lekkers bij feest moet horen. Vroeger kregen kinderen ook echt alleen maar met feestdagen iets lekkers. Dat was prima.

Te dikke kinderen waren er toen nog niet en de hoeveelheid snoepgoed was gering. Men maakte het vooral zelf of zwarte piet deelde wat uit op het schoolplein of op pakjesavond bij je thuis. Warme cacao erbij en het feest was compleet. Tegenwoordig snoepen kinderen de hele dag door en ligt het strooigoed al in september in de supermarkt. Vol suiker en geraffineerde tarwebloem, maar als dat het ergste zou zijn was het leed nog te overzien. Kinderen worden steeds dikker en beginnen al in de ochtend met wit brood en suiker beleg zoals hagelslag en pasta en dat nemen ze ook mee naar school. Fruit tussendoor eten is er vaak niet meer bij. De zogenaamde gezonde koek vol suiker eten ze liever.

Op school wordt er ook nogal eens ongezond getrakteerd. Ook als kinderen thuis komen van school staat er vaak een glas frisdrank klaar met wat lekkers erbij, boordevol suiker weer. Wanneer je alles bij elkaar optelt, dan schrik je echt. Kinderen eten jaarlijks vele kilo's geraffineerde suiker, wat natuurlijk de kans op overgewicht en welvaartziektes verhoogt. Het zorgt voor suikerspiegelschommelingen en onbalans in het lichaam. Dit zijn dingen om eens over na te denken, want veel heb je zelf in de hand. Ga eens zelf je pepernoten en lekkers maken en dan op een gezonde manier. Kinderen vinden het geweldig om te bakken en helpen graag mee. Moeilijk is het absoluut niet. Gebruik volkoren meel in plaats van bloem en honing of palmsuiker in plaats van witte suikers. Velen kennen het verschil niet zo goed tussen meel, volkoren meel en bloem. Dit zal ik eens uitleggen. We nemen een graankorrel. Of dat nu tarwe, spelt, rijst of rogge is, het maakt niet uit. Als we deze graankorrel malen, ontstaat er volkoren meel. Maak je hier brood van, dan heb je volkorenbrood. Het graan dat je hebt gebruikt, bepaalt of je volkoren speltbrood, volkoren tarwebrood of volkoren roggebrood in



je handen hebt. Wanneer je dit volkoren meel zeeft, dan haal je een gedeelte van de vezels en vitamines eruit. Dat betekent dat je van volkoren meel gewoon meel overhoudt, wat nog ongeveer 70% van de graankorrel bevat. Een gedeelte van de vezels en voedingswaarde is eruit. Ga je door met zeven en haal je alle vezels eruit, dan hou je bloem over deze is arm aan voedingsstoffen.

Bloem verhoogt je suikerspiegel, verzuurt en kost het lichaam vitamines en mineralen om te verteren. Het voegt dus niets toe. Wanneer je gaat bakken, neem je dus volkoren meel of meel maar nooit bloem. Bij voorkeur gebruik je spelt of glutenvrije graansoorten als rijstmeel. Tarwe is niet meer wat het was en velen hebben er last van of worden er moe of dik van. Verder gebruik je echte boter of boters uit de reformwinkel. (laat de geharde boters achterwege!) Het is echt heel eenvoudig om zelf een lekkere en gezondere Sinterklaas te organiseren. Pepernoten, speculaas, taaitaai, banketstaaf, marssepeinen dieren en chocolade kun je eenvoudig op een gezonde manier maken. Deze en nog veel meer recepten staan in mijn boek 'Zo bakt Nederland Oudhollandse lekkernijen'.

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

Recept voor kruidnoten

Pepernoten en kruidnoten worden vaak door elkaar gehaald, kruidnoten zijn die harde aan één kant platte nootjes. De pepernoten zijn hoekig en zachter en er zitten veel specerijen in. Deze specerijen waren vroeger PEPERduur, vandaar het woord pepernoten. Van oudsher is het strooien hiervan een vruchtbaarheidsritueel. Met dit recept kun je kruidnoten en speculaas maken.

Ingrediënten

250 gr speltmeel
100 gr roomboter of bio bak en braad
100 gr palmsuiker (honing is mogelijk maar verandert wel de smaak)
2 eetl speculaaskruiden
50 ml water

Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten door elkaar
Maak kleine bolletjes van het deeg
Leg de bolletjes op bakpapier
Bak ze 10 minuten op 175 graden
[Je kunt, als je speculaas maakt, wat amandelschaafsel strooien.
Dit moet langer in de oven, ongeveer 20 à 25 minuten in totaal]

MEDISCH | ZORG

Wat is een basaalcelcarcinoom?

Vera Heydendael
Dermatoloog



In mijn praktijk in het ziekenhuis spreek ik veel mensen die een vorm van huidkanker hebben. In dit geval schrijf ik over een lokale vorm van huidkanker. Grote kans dat u, terwijl u dit leest, iemand kent die ooit wel eens een 'plekje' heeft moeten laten weghalen. En als die persoon, toen u vroeg wat het dan was, antwoordde: „Oh, het was goedaardig maar het moest er wel uit!”, dan was het waarschijnlijk deze vorm, de vorm van huidkanker waar we in dit magazine over schrijven. Een basaalcelcarcinoom (BCC) komt meestal voor op de huid van de schouders, de rug, in het gezicht of op het decolleté. Het ziet eruit als een rood bultje. Meestal wat licht rood, of zelfs roze van kleur. Soms kan het maanden duren voordat het de omvang heeft waarop het pas echt op valt, of begint te storen. Op de romp en de benen kan het ook voorkomen. Er wordt op die lichaamsdelen nog wel eens een

andere vorm van een BCC gezien. Die andere vorm heeft als kenmerk dat het een vlek is en niet verheven als een bult op de huid ligt. Dit is een oppervlakkige vorm van een BCC en kan lijken op eczeem. Waarmee ik bedoel, rood en wat vlak, maar zonder schilfers.

Hoe kan de dokter een basaalcelcarcinoom behandelen?

Voordat de behandeling van start gaat, wordt eerst vastgesteld of het een BCC is. Dat kan een dermatoloog of huisarts door goed te kijken en in sommige gevallen is het een 'klassiek' beeld. Vaker is een biopsie nodig om te bepalen of het inderdaad die vorm van huidkanker is. Een biopsie is een stukje van de huid, van 3 of 4 mm in diameter. Indien we hebben vastgesteld dat het een BCC is, kan het worden verwijderd onder lokale verdoving (excisie). In het merendeel van de gevallen doet de dermatoloog dat, en



de huisarts. Bij lastige plaatsen op het lichaam schrijft mijn collega dr. Van der Pot in dit nummer er meer over. In geval van het oppervlakkige type kunnen andere meer oppervlakkige technieken worden gebruikt. Als arts zijn we gewend om te vragen: „En, heeft u er last van?” Veel mensen antwoorden dat ze niet echt 'last' hadden. Niet in de vorm van pijn. Wel vertellen mensen dat ze dachten dat het begon als pukkeltje/puistje en later ging groeien en begon te jeuken. Na kriebelen of krabben gaat zo'n bultje dan vrij snel open en kan licht bloeden. Ook lijkt het wel alsof daarna de 'bult' dan vanzelf kleiner wordt. Na een paar weken blijkt het bultje dan toch weer gegroeid.

Kan een basaalcelcarcinoom na de behandeling terug komen?

Ja, dat kan. Er is een kleine kans dat mensen die eens eerder een BCC hebben gehad, nog een keer zo'n bultje krijgen. De kans is het grootst binnen het eerste jaar, vandaar dat we mensen meestal adviseren nog eens voor controle te komen.

Wat zijn de vooruitzichten?

Uitzaaien naar een ander deel van het lichaam gebeurt bijna nooit bij een BCC. Wel is het advies om niet jaren met een BCC rond te lopen. Een BCC groeit en gaat dan vaak spontaan open. Als een BCC erg lang bestaat kan het wel doorgroeien in de onderliggende huid.

Niet elk bultje is huidkanker!

Laten mijn woorden u niet direct ongerust maken. Het advies is om een plekje dat langer dan zes weken op uw huid zit door uw huisarts te laten bekijken. Uw huisarts zal de plek bedachtzaam bekijken. Waar u wel op kunt letten is dat u niet teveel en te lang in de zon bent/blijft. Door de zon kan er UV-beschadiging in uw huid optreden, waardoor huidkanker kan ontstaan. Er komen ook voorstadia van huidkanker voor, daarover leg ik u in een ander nummer het nodige uit. Dermatologen in het Kennemer Gasthuis nemen huidkanker serieus. Ieder jaar opent onze poli haar deuren voor informatie en beantwoording van vragen in de vorm van een "Open Dag". Als u meer informatie wilt lezen zijn er meerdere websites met betrouwbare informatie zoals www.huidinfo.nl en www.huidarts.com. Op de website van onze maatschap Dermatologie kunt u een blog lezen over "Verstandig Zonnen". Wij zijn te vinden via www.kg.nl. Lees ook verder in dit nummer bij dr. Van der Pot, plastisch chirurg.

Wij zijn te vinden via de website:
www.dryclinic.nl



Syl's Body Studio werkt met TFM warmtecabines, Better Belly infrarood band en voedingssupplementen SlinC en eiwitdieet Protiplan. De warmte cabines worden verwarmd op ongeveer 38 graden. Daarin worden oefeningen gedaan via een specifiek programma die effect hebben op het verslanken van het lichaam. Doordat de oefeningen liggend worden gedaan is het minder belastend voor de gewrichten. De cabines zijn echter niet alleen om af te slanken. De oefeningen in de cabines bevorderen het tegengaan van cellulitis. Bovendien geeft het een ontspannend effect. Na de behandeling die hooguit een half uur duurt kunt u gratis in de sauna.

SlinC - Protiplan - Better Belly

Syl's Body Studio

Kleinschalige studio voor dames die niet al te veel tijd willen besteden aan sporten!

T 06-45315054, www.sylsbodystudio.nl
facebook.com/sylsbodystudio

PSYCHE

Dementie is meer dan geheugenverlies

Door Fonds Psychische Gezondheid

In Nederland hebben op dit moment meer dan 260.000 mensen dementie. Naarmate mensen ouder worden, neemt de kans op dementie toe. Bij iemand ouder dan 65 jaar verdubbelt de kans om dementie te krijgen iedere vijf jaar. Dementie is een verzameling verschijnselen waarbij de hersenfuncties achteruitgaan. Het wordt veroorzaakt door onherstelbare aantasting van de hersenen. Kenmerkend zijn een voortschrijdend verlies van het geheugen en een verandering in het gedrag. Het dagelijks leven van mensen die aan dementie lijden wordt hierdoor ernstig verstoord. Zij kunnen op den duur meestal niet meer zelfstandig wonen.

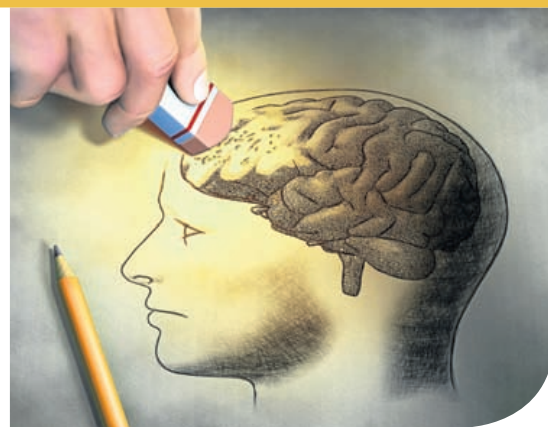
Ziekte van Alzheimer komt het meest voor. Dementie is een verzamelnaam voor verschillende ziekten. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Ongeveer tweederde van de mensen met dementie

heeft Alzheimer. Deze ziekte wordt waarschijnlijk veroorzaakt door een buitensporige eiwittoename in de zenuwcellen van de hersenen, waardoor het aantal hersencellen afneemt.

Eerste signalen

De volgorde waarin dementieverschijnselen optreden verschilt enigszins per persoon. De eerste signalen:

- Ernstige vergeetachtigheid: iemand heeft in eerste instantie vooral problemen met zijn/haar kortetermijngeheugen. Hij of zij is steeds spullen kwijt of vertelt steeds dezelfde verhalen.
- Problemen met nieuwe en complexe situaties: een ziekenhuisbezoek of een reis kan voor problemen zorgen, omdat mensen met dementie sneller het overzicht kwijtraken en niet meer goed kunnen organiseren. Hierdoor nemen ze vaker verkeerde beslissingen.
- Verlies van tijdsbesef: men weet niet meer welke dag het is of kan niet meer inschatten hoe lang iets duurt.



Deze signalen zijn soms moeilijk te onderscheiden van 'gewone' vergeetachtigheid en ouderdomsklachten. Beginnende dementie gaat vaak gepaard met depressie en lijkt er ook op qua verschijnselen: prikkelbaarheid, concentratieproblemen en een gebrek aan interesse en levenslust. Bij jongere mensen denkt men eerder aan gevolgen van drukte en stress. Hierdoor is het lastiger een diagnose te stellen.

Zoek hulp

Mensen met dementieverschijnselen zoeken zelf niet snel hulp, dus het is belangrijk dat naasten hen stimuleren dit wél te doen. Dit kan bijvoorbeeld door een afspraak te maken met de huisarts. Hoewel dementie ongeneeslijk is, kunnen er maatregelen genomen worden om de achteruitgang te vertragen. Ook kan een behandeling erop gericht zijn om verschijnselen als angst, onrust, achterdocht, agressie en slaapproblemen te verminderen. Een behandelaar kan ook helpen met het behoud van de zelfstandigheid van de persoon met dementie en zijn/haar controle over het leven. Voor naasten geldt: toon begrip, laat zien dat u begrijpt hoe groot de impact is en laat vooral merken dat dementie niet iets is om je voor te schamen. Bedenk ook dat het belangrijk is om goed voor uzelf te blijven zorgen. Doet u dit niet, dan kan het zijn dat u de zorg voor de persoon met dementie op den duur niet meer kunt dragen.

Meer informatie en tips vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid:

www.psychischegezondheid.nl/dementie

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:

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

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

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

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

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

WEEKEND-REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus

O.N.T., Leidsevaartweg 99,
2106 AS, Heemstede,
023-7200444, info@ont.nl
WWW.ONT.NL



KORENMOLEN
DE ZANDHAAS
SANTPOORT

Al bijna 500 jaar wordt er in Santpoort gemalen met molenstenen, de laatste 20 jaar ook ecologische granen met een EKO keurmerk.

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

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793

www.molendezandhaas.nl

Geopend op do, vrij, zat van 10.00-17.00 uur

UITERLIJK



Weghalen van huidafwijkingen

Huidkanker kan in allerlei varianten en op allerlei plekken van het lichaam ontstaan. Hierover heeft u in dit nummer kunnen lezen in het stuk van collega Heydendael, dermatoloog in het Kennemer Gasthuis. Als een huid-afwijking wordt weggehaald komt er vrijwel altijd een littekentje voor terug. De kunst is om een aantal trucjes toe te passen om het litteken zo onopvallend mogelijk te maken. Plastisch chirurgen zijn hierin bij uitstek getraind. Bij het creëren van een zo fraai mogelijk litteken zijn de richting van het litteken, het weefselgevoel ("tissue handling"), het hechtmateriaal en de techniek belangrijk.

Wouter van der Pot
Plastisch chirurg



Planning van de richting van het litteken

Op sommige plekken, zoals bij de neus, zijn de huidlijnen veel moeilijker te zien. Hier maakt men de incisies (en dus de littekens) het liefst op de grens van esthetische units. Zo zal een littekentje langs de rand van de neusvleugel vrijwel onzichtbaar zijn, terwijl een litte-

ken dwars op de neusvleugel veel opvallender is. Verder is het belangrijk om rekening te houden met de spanning op de wondranden. Behalve dat een litteken vaak verbreedt als de wond onder spanning is gesloten, verplaatst weefsel ook onder spanning. Met name bij het onderooglid is het ontstaan van een hinder-

NATUURLIJK GEZOND

BodySwitch

Praktijk voor integrale behandeling



Ik kan u helpen bij o.a.

- Overgewicht
- Maag- en darmklachten
- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Vermoeidheid (chronisch)
- Reumatische klachten
- Fibromyalgie
- Slaapproblemen
- Herstel van ernstige ziekte
- Huidklachten (psoriasis e.d.)
- Sporters (prestatie/ herstel)

Staat uw klacht of doel niet vermeld? Informeer dan eens wat ik voor u kan betekenen.

Frank Jonkers

Auteur van het boek Kerngezond. Sinds 2002 ben ik bezig met het bestuderen van de rol die beweging, voeding en leefstijlfactoren spelen in relatie tot onze gezondheid.

Werkwijze

Ziekteverschijnselen (symptomen) kunnen worden veroorzaakt door bijvoorbeeld voeding, milieuschadelijke stoffen, bacteriën, virussen, schimmels, parasieten, zware metalen en stress. Zij kunnen zorgen voor een verzwakte afweer. U wordt ziek en krijgt klachten.

Behandeling vindt plaats vanuit de oorzaak van de klachten en het herstellen van de balans. Niet uitsluitend het bestrijden van de symptomen. De resultaatgerichte behandelwijze is gebaseerd op opleidingen, wetenschappelijk onderzoek, praktijkervaring en eigen ervaringen.

Kwaliteit en vergoeding

Wij zijn aangesloten bij de MBOG. In vrijwel alle gevallen komt u met een aanvullende polis in aanmerking voor (gedeeltelijke) vergoeding.



Kerngezond – Leefstijl als medicijn

"In het verleden woog ik 135 kilo en was ik ongezond. Als ik toen wist wat ik nu weet, was mij dit echt niet overkomen!" Aldus Frank. Zijn lange speurtocht naar een optimale gezondheid heeft Frank beschreven in Kerngezond. Een praktisch boek om zelf de regie te krijgen en te houden over uw gezondheid. Het bevat onder andere een 10 weken plan om weer FIT & GEZOND te worden en te blijven.



www.kerngezondboek.nl

Contact

Bent u nieuwsgierig wat ik voor u kan betekenen? Neem dan alstublieft contact op.

Praktijk BodySwitch
Starweg 60A | 1964 PX Heemskerk
0251 – 292 546
frank@bodyswitch.nl | www.bodyswitch.nl

lijk (en ontsierend) ectropion een reëel gevaar. Bovendien kent het gezicht een aantal 'danger zones' waar bijvoorbeeld zenuwen heel oppervlakkig kunnen lopen. Kennis van de anatomie is essentieel bij het behandelen van huidafwijkingen in het gezicht.

Tissue handling

Een scherpe wond geneest doorgaans beter (en dus mooier) dan een rafelige wond. Bij het snijden in de huid is het dus belangrijk om een mooie, rechte, scherpe wondrand te creëren. Verder is het belangrijk om met fijn instrumentarium te werken, aangezien het vaak kleine plekjes zijn die weggehaald moeten worden. Hoe grofstoffelijker het weefsel wordt gehanteerd, hoe onrustiger het geneest, dus wordt een plastisch chirurg gedurende zijn gehele opleiding getraind in het zorgvuldig omgaan met de weefsels om een zo mooi mogelijke genezing te bereiken.

Hechtmateriaal en techniek

Tot slot is het belangrijk om met kleine hecht-naaldjes en -draadjes te werken. Indien mogelijk worden zoveel mogelijk hechtingen onderhuids geplaatst, om prikgaatjes in de huid te voorkomen. Soms wordt gewerkt met oplosbare hechtingen, soms juist liever niet, afhankelijk van de locatie van de wond en de spanning.

Grotere moedervlekken / huidkanker

Bij huidkanker moet soms meer huid worden weggenomen. Op de rug of buik kan de wond vaak nog wel dichtgemaakt worden, maar als er een wond van 1 bij 1 cm op de neuspunt aanwezig is, wordt het een ander verhaal en moet er een truc worden toegepast voor een mooie wondafsluiting. Dat kan met een huidtransplantaat, waarbij elders op het lichaam een stukje huid wordt verwijderd dat op de wond wordt gelegd om daar in te groeien. Wij proberen als plastisch chirurgen zoveel mogelijk om de huid die rond de wond ligt te gebruiken om de wond te sluiten. Hierbij wordt rekening gehouden met (wederom) de huidlijnen, de doorbloeding van de huid, de trekrichting etcetera. Op het voorhoofd zijn de huidlijnen bijvoorbeeld behoorlijk horizontaal. Het is dus het mooiste als de littekentjes op een voorhoofd ook horizontaal lopen, want dan zie je ze nauwelijks. Indien er een groot defect is



ontstaan nadat een moedervlek of huidkanker is verwijderd, is het dus het mooiste om de huid van het voorhoofd te verplaatsten richting de wond, zodat je met voorhoofdhuid, die vaak net wat glimmender en dikker is dan huid elders op het lichaam, de wond kunt sluiten. Om de uiteindelijke littekens zoveel mogelijk horizontaal te laten lopen, wordt hierbij vaak een zogenaamde "H-plastiek" verricht.

Op de neus gelden andere regels. Daar wil je de uiteindelijke littekens zoveel mogelijk langs de grenzen van de esthetische units plaatsen zodat ze minder opvallen. Aangezien de units van de neus vaak wat rondere vormen hebben, laat een defect zich op de neus doorgaans mooier sluiten met een wat rondere plastiek; een zogenaamde "bilobed flap" (omdat hij twee "lobjes" heeft). Dit is een soort draaideurtje, waarbij de huid vanaf een plek waar deze in voldoende mate aanwezig is (de neusrug) wordt verplaatst naar een plek waar het tekort is (de neuspunt).

Deze plastieken zijn vrijwel alleen noodzakelijk als er sprake is van huidkanker en zelden tot nooit nodig indien er een moedervlek weggehaald wordt. De plastisch chirurgen die werk-

zaam zijn in het Kennemer Gasthuis zijn nauw betrokken bij de behandeling van huidkanker. De ervaring leert dat door een nauwe samenwerking tussen dermatologen en plastisch chirurgen het beste resultaat bereikt wordt voor de patiënt, met vroege diagnose, alsmede een snelle en goede behandeling.

www.bloemingdael.nl



Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Alleen op afspraak 06-40739287

Open ma/vr 10.00 tot 21.30 uur

Jan van Rietwijkstraat 11

www.massageheemskerk.nl

道

Tac Tac
Acupunctuur

- * Burn-out
- * Maagklachten
- * Reuma
- * Neurologische problemen
- * Hooikoorts

Wordt vergoed door uw aanvullende verzekering

Scheldestraat 87, IJmuiden

www.acupunctuur-annemarie.nl, 06-42851717

VOEDING

Overgang, klachten en oplossingen

Als ik kijk naar het aantal vragen dat ik krijg dan valt het onderwerp 'overgang' toch zeker in de top drie. Zeer veel vrouwen ervaren klachten tijdens deze periode in het leven. De menopauze staat voor de laatste menstruatie doordat de voorraad vruchtbare eicellen op is.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog



Bij veel vrouwen is voor de menopauze een hormonaal instabieler fase gaande en na de menopauze kan het lichaam ook erg op zoek zijn naar een stabiel hormonaal evenwicht. De meeste klachten vinden plaats tijdens deze fase, ook wel de overgangsfase genoemd, die wel 5 tot zelfs 10 jaar kan duren. Uiteindelijk komt er een hormonaal stabielere situatie na de overgang waarbij de meeste klachten verdwenen zijn.

Klachten en oorzaken

In de overgang worden de diverse klachten die kunnen optreden veroorzaakt door daling van en schommelingen in het oestrogeenlevel. Ook het progesteronlevel verandert sterk omdat dit hormoon normaal gesproken piekt na de eisprong (die na de menopauze niet meer plaatsvindt). Doordat het hormoon oestrogeen gaat dalen treedt er een lichte vermannelijking op, omdat het mannelijke hormoon testosteron na de overgang relatief hoger wordt ten opzichte van oestrogeen.

De bekendste klachten tijdens de overgang zijn:

- Opvliegers
- Relatief minder vet op de benen maar meer op de buik (mannelijkere vetverdeling)
- Stemningswisselingen
- Concentratieproblemen
- Nachtzweeten
- Pijnlijke gewrichten
- Droge huid
- Gewichtstoename, vooral door toegenomen eetlust (en een lichte vertraging van de stofwisseling door vermindering actief schildklierhormoon T3)
- Dunner en droger haar
- Botontkalking

De belangrijkste oorzaken van deze klachten zijn:

- Ten eerste wordt tijdens de overgang de oestrogeen lager, maar dit level is nog niet stabiel. De schommelingen in oestrogeenlevel veroorzaken klachten.
- Ten tweede daalt de progesteron relatief nog meer dan oestrogeen, omdat progesteron na de eisprong piekt en de eisprong niet meer plaatsvindt na de menopauze. Er is dus nog steeds sprake van oestrogeendominantie met de bijbehorende symptomen.

Oplossingen

Het is zeer opvallend dat bij veel natuurliefhebbers de overgang en de bijbehorende klachten nauwelijks bekend zijn. Het is sowieso dus aan te bevelen dicht bij de natuur te blijven, qua voeding en verdere levensstijl. De basis hormoonfactorvoeding kan al veel effect hebben. Daarnaast:

- Verbeteren van de insulinegevoeligheid en darmwerking
- Verlagen van het vetpercentage en de verminderingen van ontstekingen hebben een stabiliserend effect op de vrouwelijke cyclus
- Verminderen oestrogeendominantie

- Naast de voeding is ook de reductie van stress ontzettend belangrijk. Stress kan overgangsklachten verergeren, de overgangsklachten kunnen de slaap bemoeilijken en zo kun je in een negatieve spiraal terecht komen.

Naast deze basisaanpak, die eigenlijk voor iedere leeftijd optimaal is, is er ook een aantal symptoombestrijders om in te zetten (op oestrogeen- en progesteronniveau), vooral wanneer de klachten zeer heftig zijn.

Op oestrogeenniveau

Het verminderen van schommelingen in oestrogeen is op meerdere manieren te beïnvloeden met medicijnen en supplementen van licht naar zwaar:

- MACA: een superfood dat als adaptogeen kan werken, wat wil zeggen dat het de pieken en dalen in het oestrogeen wat kan afvlakken. Bij sommige vrouwen vermindert dit de klachten.
- Phyto-oestrogenen: plantaardige stoffen die op oestrogeen lijken, maar die een beduidend zwakkere werking hebben. Phyto-oestrogenen komen van nature voor in onder andere soja, hop en rode klaver.



Bij overgangsklachten gaat het vooral om hoog geconcentreerde fyto-oestrogenen supplementen die een effect kunnen genereren. Bij een hoog oestrogeen kunnen ze de receptoren voor oestrogeen blokkeren en bij een laag level van oestrogeen kunnen ze de oestrogene werking juist versterken. Ook door deze stoffen wordt dus het oestrogeenlevel stabiel en na de overgang vaak net iets hoger.

- Bio-identieke oestrogenen in gelvorm (doktersrecept niet regulier): dit is hetzelfde oestrogeen als in het lichaam wordt aangemaakt. Via een gel, die op goed doorbloede plaatsen gesmeerd wordt, kan deze door het lichaam worden opgenomen. Let op: oestrogeen zorgt voor celdeling en progesteron voor celafsterving. Om de kans op de groei van bepaalde kankersoorten zoals borstkanker bij het smeren van oestrogenen te verminderen, is het verstandig ook de tegenhanger progesteron te smeren. Dat de kans op kanker groter wordt is eigenlijk alleen aangetoond bij chemische oestrogenen.
- Chemische oestrogenen voorgeschreven door de reguliere arts: deze oestrogenen zijn anders dan het natuurlijke oestrogeen en werken meestal nog sterker. Verhoogd risico op het ontstaan van borstkanker is aangetoond bij dit medicijn als dit lange tijd wordt voorgeschreven in combinatie met chemische progesteron. Bij zeer ernstige klachten kan dit soms een redmiddel zijn, maar let op met chronisch gebruik. Bio-identieke progesteron gel bij smeren is aan te bevelen.

Op progesteronniveau

Ook is de verhouding tussen oestrogeen en progesteron van belang. Na de menopauze is er geen eisprong en dus zal progesteron geen pieken meer vormen en beduidend lager zijn. De rol van de bijnier in de aanmaak van progesteron wordt nu een stuk groter. Het is dus van belang een bijnieruitputting te voorkomen omdat het progesteronlevel dan nog lager wordt. Burn-out en overgang gaan niet goed samen.

Het verhogen van de progesteron kan oestrogeendominantie en klachten verminderen. Hiervoor kunnen de volgende middelen ingezet worden van licht naar sterk:

- Bio-identieke progesteron gel (vrij verkrijgbaar via internet)
- Utrogestan in pilvorm: dit is bio-identiek en werkt sterker dan progesteron gel. Let op: bij mensen met candida-overgroei in de darm kan deze schimmel nog harder gaan groeien.

www.ralphmoorman.com

MEDISCH | ZORG

Uw gezicht als gezondheidsmonitor

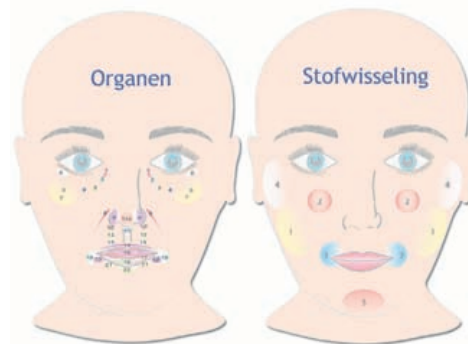
Ons lichaam zit vernuftig in elkaar. Het heeft zijn eigen alarmsysteem. Als er iets niet goed gaat in ons lichaam en organen onder druk komen te staan of er een stoornis is in de stofwisselingsprocessen, dan wordt dit zichtbaar in ons gezicht. We noemen dit de reflexzones.

We vergelijken dit met de lampjes in de auto. Die gaan branden als het oliepeil te laag is of een andere storing. U weet dat het verstandig is om dan naar de garage te gaan om er naar te laten kijken. Zo is het dus ook met ons lichaam. Zodra we ergens een verdikking of verkleuring zien of zich lijnen of weefselveranderingen gaan vertonen betekent het dat er bepaalde organen onder druk staan. Dit noemen we ziekteleer en met een mooi woord patho-fysiognomie, onderdeel van de karakterkunde.

Als eerste waarschuwing zien we een rode verkleuring of verdikking. Negeren we dit dan kan de verkleuring donkerder worden naar zelfs blauw of paars en dan wordt het echt tijd om actie te ondernemen. Een prachtig systeem dat preventief kan werken mits je er attent op bent.

Het onder druk staan van een orgaan kan ook veroorzaakt worden waar het symbolisch voor staat.

We kennen allemaal wel de uitdrukkingen 'Je gal spuwen' of 'lets op je lever hebben'. In de vele analyses die we hebben gedaan was het heel herkenbaar voor mensen. De verdikking geeft dan aan dat er veel onuitgesproken zaken zijn. Het is dus verstandig om eventuele boosheid of frustratie te



uiten, anders kan dit uiteindelijk zijn uitwerking gaan hebben op het orgaan. Als we dit niet doen zal er een verkleuring of verdikking op die bewuste plek ontstaan. Als we geopenreerd zijn aan een orgaan dan kan dit in ons gezicht op die plek een litteken, verkleuring of weefselverandering laten zien, zoals bij het verwijderen van de prostaat. Het geestelijke en lichamelijke aspect zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Wij kunnen iedereen leren waar deze reflexzones in het gezicht zitten, maar hebben geen medische achtergrond. Advies geven op dat vlak laten we aan specialisten over zoals huisarts, natuurarts, specialist of voedingsdeskundigen.

Op 24 januari 2015 geven wij hierover een lezing. We hebben als gastspreker Irene Lelieveld uitgenodigd die (auto) kinesio-logisch voedingstherapeute is. De lezing vindt plaats van 13.00 tot 17.00 in Trefpunt Nieuw-Vennep, Hoofdweg 1318, 2153 LS Nieuw-Vennep. Entree 12,50 euro.

Meer informatie vindt u op onze website www.yourheadmatters.com.

VOEDING

ADVERTORIAL

Eet groenten!

Je weet wel: 200 gram groenten en 2 stuks fruit per dag? Vergeet het: Laat het maar los, eet zo veel u kan! Welk dieet je volgt, wat je ook graag eet, combineer het met groenten. Wat misschien slecht is aan vlees wordt gecompenseerd door het eten van (veel) groene groenten. Er zijn veel kwalen die dan verdwijnen.

Besef dat groenten ook koolhydraten, eiwitten, vezels en veel soorten antioxidanten, mineralen en vitamines bevatten. Natuurlijk zeg ik als biologische winkelier: zoveel mogelijk biologisch, maar als dat niet mogelijk is: goed wassen, schillen en nog iets meer eten, want wie weet is het zo dat er minder goede stofjes in zitten. Eet wat 's morgens, 's middags en 's avonds. Eet wat rauw, als salade, voor de enzymen die de spijsvertering helpen. En er is niets mis om een blender te gebruiken om bijvoorbeeld een halve bloemkool te pureren, daar met een (zoete) aardappelen wat boter en olijfolie een puree van te maken en hierbij de andere helft gekookt te eten. Mijn advies zou zijn om dat bord nu juist wel helemaal leeg te eten zodat er geen zoet toetje meer bij kan. (en anders is dat natuurlijk nu minder slecht voor de bloedsuikerspiegel, na zo'n bord gezondheid). Natuurlijk kan hier wat vlees bij als je dat graag eet. Als je lijf genoeg voeding (in plaats van vulling) krijgt, word je (meestal) vanzelf slanker, maar in ieder geval energiek en wie wil dat nu niet!

O ja, varieer! Koop eens gierst voor door de rijst, stampot of zo. En kom op de fiets naar natuurwinkel Overveen!

Anita Verweij, www.natuurwinkeloverveen.nl | T 023 5250764
Bloemendaalseweg 228, Overveen

Wist u dat...

het menselijk skelet uit
(ongeveer) 206 beenderen
bestaat?

De feestdagen komen er aan! Hoewel er maar een aantal feestdagen zijn, staat de gehele periode meestal in het teken van lekker (vr)eten. Sommige mensen eten en drinken zoveel als ze willen en hebben nergens last van. Maar niet iedereen komt de feestperiode door zonder zich beroerd te voelen.



VOEDING

Feestelijk de feestdagen door; verzorg je constitutie

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Eten beleven tijdens de feestdagen

Eten doe je meestal niet alleen om je maag te vullen. Eten is beleven; helemaal tijdens de feestdagen. Maar sociale druk kan er bijvoorbeeld ook voor zorgen dat je sneller zwicht en bepaalde keuzes maakt die klachten geven. Niet iedereen kan namelijk klachtenvrij van pepernoten genieten of 'gezellig' een wijntje mee drinken.

Zondigen? Onaangename eindrekening!

Bijna ieder mens zondigt wel eens. Met het huidige aanbod, is het in het dagelijks leven al een hele kunst om een goede balans te vinden tussen gezonde voeding en de mate waarin je zondigt. Laat staan met de feestdagen. Het aanbod is immens en de pepernoten liggen sinds eind juli al in de schappen!

Feestdagen vormen regelmatig een excuus om te zondigen. Losgaan op strooigoed, banketstaven, chocoladeletters, kerstkransjes, appelflapen en oliebollen kan een onaangename eindrekening met zich meebrengen. Variërend van klachten zoals een opgeblazen buik, winderigheid, opboeren, darm- en maagzuurklachten, misselijkheid of algehele malaise. Maar er zijn ook mensen die nergens last van lijken te hebben. Hoe kan dit toch?

Vata, Pitta... Wattehe?!

Dat de één wel klachten krijgt en de ander niet, heeft te maken met je constitutie. Dit is het geheel aan geestelijke en lichamelijke eigenschappen dat ervoor zorgt hoe je functioneert en reageert. Met bepaalde eigenschappen word je geboren en andere ontstaan in de loop van je leven.

Er zijn drie constitutietypen te onderscheiden: Vata, Pitta en Kapha. Aan elk type zijn elementen gekoppeld. Het Vata type heeft de elementen lucht/ether. Bij de Pitta hoort het element vuur en de Kapha kent aarde/water als elementen. Je bent doorgaans niet helemaal één type of element, wel zie je dat er meestal één overheerst. De termen Vata, Pitta en Kapha vinden hun oorsprong in de Ayurveda. Dit is een gezondheidsleer van meer dan drie duizend jaar oud, afkomstig uit India. Dit klinkt misschien een beetje als een ver-van-je-bed-show, dus hebben de schrijfsters van het boek 't Went zo'n Element' een vertaalslag gemaakt van Vata, Pitta en Kapha naar termen die meer tot je verbeelding spreken: Hert, Tijger en Olifant.

Hert, Tijger, Olifant

Elk element heeft verschillende fysieke, maar ook mentaal/emotionele kenmerken. Vrij vertaald naar de voeding heeft het Hert met z'n zwakke spijsvertering het meest last van onregelmatig, buitensporig en anders eten; iets wat je in de feestperiode sneller doet. Een overprikeld hert komt meer in balans door regelmatig kleine porties te eten en voedingsmiddelen te laten staan die stress veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn cafeïne, alcohol, suiker, koemelk, tarwe of geur-, kleur- en smaakstoffen.

De Tijger is het zogenaamde 'vuilnisbakken-type'. Met z'n sterke vertering kan hij namelijk van alles eten zonder direct klachten te ervaren. Een vurige tijger vindt verkoeling door het laten staan van verhittende voedingsmiddelen zoals nachtschaden (tomaten, paprika, aubergine en pepers), kruiden en specerijen, rood vlees, koffie, zwarte thee, chocolade, cola, energiedrankjes en alcohol.

De Olifant neigt snel naar koolhydraat- en vetrijk eten. In combinatie met z'n trage stofwisseling geeft dit een groter risico op aankomen in gewicht. Voor een Olifant is het dan ook heel belangrijk om vet voedsel, sausjes, alcohol, snacks en fastfood, toetjes, snoep, koek en suiker te laten staan.

Pepernoo(i)t

Betekent dit nu nooit meer pepernoten of andere lekkernijen eten tijdens de feestdagen? Natuurlijk niet! Maar als je zondigt, doe het dan met mate; doe het bijvoorbeeld alleen op de feestdag zelf. Kies daarnaast voor alternatieven zoals speltpepernoten of appelflapen zonder suiker. Vraag gerust naar deze producten bij je natuurwinkel.

Als je meer leert over je element, kun je erachter komen hoe je jezelf het beste kunt verzorgen, ook tijdens de feestperiode. Het verzorgen van je element gaat vaak verder dan alleen het aanpassen van je voeding. Hoewel je met voeding wel al een heleboel winst kunt behalen. Een natuurdiëtist geeft je graag uitleg, tips en adviezen over je constitutie. Hierdoor kom je zowel fysiek als geestelijk feestelijk de feestdagen door.

www.combivitaal.nl

BEWEGEN

Daarom is zwemmen zo gezond



Zwemmen werkt ontspannend voor lichaam en geest. Iedereen die regelmatig zwemt zal dat kunnen beamen. Zwemmen wordt, net als wandelen, hardlopen en fietsen, gerekend tot de zogenoemde 'duursporten' en is daarom voor mensen die gewicht willen verliezen zeer geschikt. Vaak kiest men voor sporten als fitness of hockey om dit doel te bereiken, maar die sporten leveren vooral een verbranding van koolhydraten op. Om vetten te verbranden zijn duursporten vele meer geschikt.

Zwemmen biedt ons echter nog veel meer voordelen. Sporten op het droge vergt veel van onze spieren, terwijl de spieren bij bewegingen in het water juist kunnen ontspannen. Niet voor niets hebben reumapatiënten veel baat bij het zwemmen. Bovendien functioneren stijve spieren veel beter wanneer we ons in het water bevinden. Dat geldt overigens ook voor onze gewrichten, die in het water veel minder worden belast dan op het droge. Daarom werkt zwemmen ook verlichtend bij pijn. Niet onbelangrijk is daarnaast de opbouw van een betere conditie door zwemoefeningen te doen. Wie regelmatig baantjes trekt in het zwembad vergroot de ademcapaciteit, de zwemsnelheid en de hersteltijd die nodig is om het lichaam weer in rust te brengen na het afronden van de inspanning. Bovendien is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat iemand die tijdens het herstel van een ziekte gaat zwemmen twee keer zo snel kan herstellen als iemand die niet gaat zwemmen.

Niet alleen ons lichaam, maar ook onze geest ervaart de weldaad van zwemmen. Wie veel last heeft van stress en/of gespannen spieren doet er verstandig aan regelmatig enige tijd te gaan zwemmen. Na afloop van een bezoek aan het zwembad ervaren we een gevoel van ontspanning. Het is dan ook geen toeval dat vrijwel alle sauna- en wellness complexen beschikken over één of meerdere zwembaden. Wie het zwemmen graag combineert met andere vormen van bewegen kan zich uitleven op aquajoggen, een vorm van conditietraining waarbij loopoefeningen worden afgewisseld met spierversterkende oefeningen op muziek. Tegenwoordig worden ook trainingsprogramma's aangeboden die zich nadrukkelijk richten op calorieverbranding in het water, waarbij veelal gebruik wordt gemaakt van opzweepende muziek uit Latijns-Amerika. Maar ook bij het 'gewone' baantjes trekken verbrandt een gemiddeld volwassen persoon in een uur zo'n 570 calorieën.

FIT EN VITAAL kan in het water allemaal!

Zwemmen is een ideale sport voor uw lichaam: u gebruikt bijna al uw spieren, maar de belasting op uw gewrichten is minimaal.

AquaLine:

Wilt u werken aan een gezond lichaam met een gezond gewicht?

- 12-weekse cursus: voedingsadvies, weegsessies en zwemmen
- U wordt begeleid door een diëtiste van DeliLine Uithoorn
- AquaJoggen op donderdagavond
- Onbeperkt banenzwemmen en meedoen aan sportgroepen
- Het complete programma kost €190,- per persoon
- Meer informatie en opgeven via het zwembad: tel. 0297-322022

AquaVitaal:

Een sportieve ochtend voor 50+

- Donderdagochtend tussen 9 en 12 uur
- Diverse sportlessen van 30 minuten: **AquaJoggen, AquaFitness, AquaTechniek, AquaGym en AquaRelax**
- Heerlijk banenzwemmen
- Dit alles op vertoon van uw AquaSportpas
- Benieuwd? Doe mee met een proefles a €8,00 (65+: €6,50)

Meer informatie
over banenzwemmen
en doelgroepen:
www.esa-aalsmeer.nl
of bel
0297-322022



**ZWEMBAD
De Waterlelie**

Dreef 7 • Aalsmeer • 0297-322022
www.esa-aalsmeer.nl

VOLG ONS
OOK OP:



Fysiotherapie; van heilgymnast tot universitaire opleiding

Jerry Jansen
Fysiotherapeut



Als ik mensen vraag naar wat ze verstaan onder fysiotherapie krijg ik de meest uiteenlopende antwoorden. „Daar wordt je lekker gemasseerd“, „Dat is toch iets met oefeningen“ of „Dat helpt toch niet, daar zetten ze je alleen onder zo'n apparaat en gaan ze zelf koffie drinken!“ Wat is nou eigenlijk fysiotherapie en waar komt het vandaan? Het is inmiddels niet meer weg te denken uit onze maatschappij, maar toch heeft fysiotherapeutisch Nederland het moeilijk, vooral de kleinere praktijken en eenmanspraktijken. De druk van de zorgverzekeraars neemt toe en de administratieve last is buitensporig. Het is interessant om te kijken hoe het vak zich heeft ontwikkeld tot waar het nu is. Eerst een stukje geschiedenis, volgende keer „Een behandeling bij de fysiotherapeut“. Fysiotherapie komt voort uit de heilgymnastiek. Heel eenvoudig, gymnastiek voor het heil



De club voor kwaliteit, menselijkheid, professionaliteit, persoonlijke aandacht, medische begeleiding en gezelligheid!

Fitness / Medische fitness / Gratis zwemmen / Yoga Energiek / Yoga voor mensen met (ex) Kanker + Chronische pijnen / SeniorenFit / Personal Training / Small Group Training / Massages / Outdoor activiteiten / Pilates / Functionele Training

GRATIS SPORTEN TOT 1 JANUARI 2015 BIJ HET AFSLUITEN VAN EEN JAARABONNEMENT

Heerenduinweg 6 (in het zwembad De Heerenduinen) IJmuiden
T. 0255-513111
E. sportplazaclubvelsen@planet.nl
W. www.sportplazaclubvelsen.nl

Fit en Beauty
Schoonheidssalon

10%



OPENINGSAANBIEDING
10% korting in november en december

Welkom in onze geheel vernieuwde schoonheidssalon. Vanaf nu kunt u bij Chantal en Linda terecht voor complete gezichts- en lichaamsbehandelingen tegen een vriendelijke prijs. Ook hebben wij op woensdagmiddag een tienermiddag tegen een gereduceerd tarief. Wij werken met het merk Jean D'Arce. Het merk Jean D'Arce is biologisch en niet op dieren getest.

Om de opening met u te vieren geven wij in de maanden november en december 10% korting op al onze schoonheidsbehandelingen.

Onze openingstijden zijn maandag t/m vrijdag inclusief de maandag-, dinsdag- en donderdagavond.

Wij werken op afspraak.

Bel 0251-670000 voor een afspraak.

Voor een behandeling van:

een half uur	€ 25,00	-10%	€ 22,50
een uur	€ 39,95	-10%	€ 36,00
anderhalf uur	€ 57,50	-10%	€ 51,75



Fit en Beauty

Beverwijkerstraatweg 32
1901 NJ Castricum

van iemand, bewegen om fit en gezond te blijven; rust roest. Daarna volgde de heilgymnast/masseur. In 1889 verenigden de heilgymnasten zich en ontstond het Genootschap ter Beoefening van de Heilgymnastiek in Nederland. De eerste wettelijke erkenning ontstond in 1942 in een regeling voor de heilgymnastiek. Naast heilgymnastiek en massage werden in de twintigste eeuw fysische applicaties (elektrotherapie, thermotherapie, hydrotherapie) steeds vaker door heilgymnast masseurs toegepast. Vanaf 1947 werden hiervoor aparte examens door het Genootschap afgenomen. Pas in 1965 werden deze onderdelen een vast onderdeel van de opleiding tot fysiotherapeut. In 1989 werd, ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van de, inmiddels tot Genootschap voor Fysiotherapie omgedoopte, beroepsvereniging, het predicaat 'Koninklijk' toegekend (KNGF).

In de jaren zeventig veranderde er veel binnen de fysiotherapie. Fysiotherapiepraktijken kwamen vol te staan met apparaten die geluidstrillingen gaven, infrarood licht uitstraalden of elektromagnetische straling opwekten. De gedachte achter deze apparaten was het bespoedigen van het herstel door stimulatie van de bloedsomloop en demping van de pijn. Het geloof in de apparaten was groot en de leveranciers vaarden er wel bij. Er werden wel veel positieve resultaten behaald met de behandelingen, maar wetenschappelijk gezien is de doel-

matigheid onbewezen. Desondanks verdween de bewegingstherapie naar de achtergrond en rezen de kosten de pan uit. Het Ministerie van Volksgezondheid stelde op een gegeven moment paal en perk aan het onbeperkt vergoeden van behandelingen, waarvan het nut niet eens bewezen was. Vroeger werden namelijk alle behandelingen fysiotherapie door de zorgverzekeraars betaald, maar dit is inmiddels drastisch teruggeschoefd. De vergoeding vanuit het basispakket voor fysiotherapie voor mensen ouder dan 18 jaar is volledig verdwenen, tenzij de indicatie op de door het Ministerie vastgestelde chronische lijst voorkomt, dan wordt fysiotherapie vergoed vanaf de 21ste behandeling. Onder de 18 jaar worden er nog 18 behandelingen fysiotherapie vergoed.

De fysiotherapie is inmiddels enorm veranderd. Er zijn tal van masteropleidingen die je als fysiotherapeut kunt volgen en in april dit jaar werd een samenwerkingsovereenkomst getekend door de SOMT en Universiteit Maastricht voor het starten van de eerste universitaire opleiding fysiotherapie, startend in september 2015. Er wordt doelmatig gewerkt, er zijn richtlijnen ontwikkeld en er ontstaan netwerken met fysiotherapeutische specialisten voor bepaalde aandoeningen. Kortom, de fysiotherapeuten van vandaag zijn specialisten 'in beweging'! Het ambacht fysiotherapie wordt weer op de kaart gezet.

www.fysio-krommenie.nl

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

AVOCADO MET DRESSING

• 1 persoon

Ingrediënten

1 avocado

1 el olijfolie

2 tl mosterd

peper

zout

Bereidingswijze

Verdeel een avocado in plakjes over vier rijstwafels. Meng de olijfolie en de mosterd en voeg peper en zout toe. Verdeel dit over de avocado op de vier wafels.

Variatietips

- Salade van eieren, mayonaise, avocado en/of garnalen
- Salade van eieren, mayonaise, kurkuma en kerrie
- Mayonaise met halve biologische cherry-tomaatjes
- Witte amandelpasta, met ongebrand sesamzaad en Himalayazout

SPETTERENDE AANBIEDINGEN

Kwaliteits elektrische fietsen



Elektrische fiets
van €.....????

NU
€699,-



Victoria NL D01
van €.....????

NU
€849,-



Victoria NL D02
van €.....????

NU
€949,-



Union Swiftly II
van €.....????

NU
€999,-

BikeHolland.nl

De inruilkampioen.

Dealer van Union - Pointer - Sparta

Beijneslaan 53, Beverwijk, tel. 0251-209969

www.bikeholland.nl

MEDISCH

Een slecht bed is de moordenaar van uw rug

Eigenlijk weten we allemaal dat een perfect ondersteunend bed niet alleen zorg draagt voor een optimale nachtrust, maar nog belangrijker een investering is in uw gezondheid. Toch besteden we nog veel te weinig aandacht aan ons bed, het product in huis dat zo ongewoon het meest wordt gebruikt. Want zeg nou eerlijk.....wat gebruikt u nog meer 7 tot 8 uur per dag, 365 dagen per jaar?

Staat u 's ochtends op met een pijnlijk, stram gevoel in de onderrug? Heeft u last van een pijnlijke nek of krijgt u last slapende armen, handen en/of benen? Ligt u veel te woelen en te draaien? Te vaak doen we deze klachten af als: "ach het zal de leeftijd wel zijn" of "ik heb te hard gewerkt of me ergens verdraaid". Toch blijkt juist in deze gevallen het bed de boosdoener (en dus oplossing) van een hoop ellende te zijn.

Indien u een slecht of niet goed ondersteunend bed heeft dan wordt gedurende de nacht uw lichaam uren achtereen in een onjuist positie geforceerd. Dit met uiteindelijk een hoop klachten en pijn tot gevolg. En daar ligt de kracht van een goed bed!

Maar wat is een goed bed? Die vraag is niet eenvoudig te beantwoorden. Immers, ieder mens is anders en wat voor de één perfect is blijkt voor de ander totaal ongeschikt. Juist daarom kunt u niet even snel een matras aanschaffen bij een Zweedse grootgrutter of u laten verleiden door wat de consumentenbond als "best getest" heeft bedacht. Voor een perfect, op maat gemaakt advies heeft u de hulp nodig van vakmensen die door jarenlange ervaring en ultieme productkennis samen met u het, voor u, perfecte bed weten te adviseren.

Voor een goed bed kiest u dus het liefst voor een ervaren beddenwinkel en voor adviseurs met veel ervaring. Zij staan u graag en intensief te woord en slapen pas prettig als u tevreden bent. Daarbij gaat de voorkeur uit naar zoveel mogelijk natuurlijk materiaal en slaapsystemen welke, na aankoop, altijd individueel zijn aan te passen. Zodat u niet alleen nu maar ook ver in de toekomst verzekerd bent van een optimale ondersteuning en nachtrust.

René van Meeuwen
www.vanmeeuwenbedden.nl



BEWEGEN

ADVERTORIAL

Mazzel

Dat is wat je een beetje moet hebben met de behandeling van een (sport) blessure. Hoe en bij wie de behandeling start kan van grote invloed zijn op het resultaat. Vind je huisarts sport leuk, dan heeft hij of zij vaak een netwerk van specialisten die sport ook leuk vinden. Het voordeel is dat het traject en de behandelingsmethode, die je gaat volgen, in ieder geval meer sportgericht zal zijn. Sporters mogen zelf trouwens best wat meer onderdeel zijn van hun eigen behandeling en sneller aan de bel trekken als ze merken en voelen dat het niet klopt. Neem een vervelende blessure als een "hiel-spoor". Minstens acht verschillende therapieën zijn in omloop en allemaal voorgeschreven door een deskundig medicus. Als het werkt heb je mazzel. Werkt het niet, dan blijven we vaak nog maanden doormodderen zonder resultaat. Laatst schreef een journalist een artikel over de zooltjes die we in onze winkel verkopen. Weken lang kregen we mensen met de meest uiteenlopende problemen over de vloer. Allemaal ooit vol goede moed met een behandeling begonnen en tenslotte in de steek gelaten zonder resultaat. En 'resultaat' is nu juist het enige dat telt. Onze simpele halve zooltjes hebben wat uitleg nodig en kosten slechts 30,00 euro. Natuurlijk is niet elk medisch probleem zo eenvoudig op te lossen, dat zou mooi zijn, maar ik zou willen dat ik ze 30 jaar geleden had ontdekt. Bram Bosch, 38 jaar sportwinkelier, 30 jaar sportmasseur. Bosch Sport Santpoort, 023 5385459, info@boschsport.nl.

Colofon



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

Lees je fit!

Maandelijks als bijlage in onderstaande 170.000 huis aan huis verspreide kranten:
Nieuwe Meerbode,
De Heemstede, de Jutter,
de Hofgeest, de Beverwijker,
de Heemskerke Courant,
de Castricummer en
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Aalsmeer, Aalsmeerderbrug, Akersloot, Amstelhoek, Bennebroek, Beverwijk, Bovenkerk, Castricum, De Hoef, De Kwakel, De Ronde Venen, Driehuis, Heemskerk, Heemstede, Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht, Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg, Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uitgeest, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, Uithoorn, Velsbroek, Vinkeveen, Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan Zee, Wilnis, IJmuiden en Zevenhoven.

Oplage gratis magazine 6.000 o.a. verkrijgbaar op onze regiokantoren en Amsterdam, Amstelveen, Alkmaar, Haarlem, Hoofddorp, Ouderkerk a/d Amstel (adressen op www.lijfengezondheid.nl)

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

Advertenties:
Regio Kennemerland/IJmond,
Daniëlle van Leeuwen,
danielle@lijfengezondheid.nl, 06-11951223
Regio Aalsmeer, Brigitte Wels,
specialsaalsmeer@meerbode.nl, 06-54216222
Regio Mijdrecht, Kees-Jan Koedam,
specialsmijdrecht@meerbode.nl, 06-53847419 / 0297-581698
Regio Uithoorn, Nel van der Pol, 06-53847419 / 0297-581698

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.

Nieuw feit hersenen autisten!

Een Israëlische doctoraatsstudent heeft voor het eerst aangetoond dat de hersenen van mensen met autisme er niet significant anders uitzien dan die van mensen zonder deze ontwikkelingsstoornis. Deze resultaten zijn opzienbarend, omdat neurowetenschappers jarenlang schijnbaar konden aantonen dat de hersenstructuur van autisten net wel opmerkelijk verschilt. De bevindingen van Shlomi Haar en zijn collega's veroorzaken binnen het onderzoeksdomein over Autisme Spectrum Stoornissen (ASS) aanzienlijk wat ophef. Meer zelfs: hun ontdekking dreigt eerder autismeonderzoek te ondergraven. Er werden amper verschillen gevonden tussen de autistische groep en de controle-groep.

Wat betreft de grootte van de hersenen, het totale hersenvolume en de volumes van specifieke delen van de hersenen waren de resultaten gelijkaardig. Een tweede opmerkelijke vaststelling had betrekking op de verbindingen tussen verschillende delen van onze hersenen. Ook daar werd geen significant verschil vastgesteld tussen zogenoemde "autistische" hersenen en "andere" hersenen.

In eerdere onderzoek leek een degelijk verschil wel te bestaan. Niet enkel de resultaten van deze studie zijn opzienbarend. Ook de specifieke contextfactoren van het onderzoek doen de wenkbrauwen van menig neurowetenschapper fronsen. Verschillende onderzoeken uit de voorbije jaren leken aan de tonen dat er een structureel en significant verschil is tussen



"autistische hersenen" en andere hersenen. De resultaten van Haar halen mogelijk heel wat van zulke neurologische onderzoeken onderuit. Omwille van een te kleine groep proefpersonen zouden heel wat onderzoeksresultaten ongelddig worden.

<http://deredactie.be/cm/vrtnieuws/wetenschap/1.2135492>

Lees je fit!

www.lijfengezondheid.nl

Wist u dat...

de sterkste spier in het menselijk lichaam (gemeten naar kracht uitgeoefend op een extern object), de Musculus masseter, oftewel de kauwspier is, waarmee de onderkaak beweegt?

NOVEMBER DEALS

NU 2E GRATIS

100% LATEX MATRAS

Super comfortabel, vocht absorberend en beslist niet warm. 80 of 90 x 200. Normaal 1150,-

LATTENBODEM

Super ondersteuning voor een eerlijke prijs! 26 latten, zwevend boven het frame. Voorzien van verstevigde middenzone en soepele schouderzone, voor optimale ondersteuning.

80 of 90 x 200, vlak. Normaal 395,-

80 of 90 x 200, elektrisch verstelbaar. Normaal 1250,-



NU 2E GRATIS



POCKETVERINGMATRAS

7 comfortzones afgedekt met zuivere latex 80 of 90 x 200. Normaal 985,-

NU 2E GRATIS

NU 2E GRATIS

Zuiver latex hoofdkussen

SILHOUETTE

voor optimale nekondersteuning, anti-bacterieel en huismijt onvriendelijk. Kussen herstelt zichzelf, dus geen kloppen of schudden meer. Normaal 112,-

SYNTHETISCH KUSSEN

NU 2E GRATIS

Synthetisch hoofdkussen in luxe boxmodel voor optimaal comfort en ondersteuning. Normaal 55,-

van Meeuwen

B E D D E N

Daar droom je van

Rijksstraatweg 67-71 Haarlem Tel. 023 - 525 49 56 www.vanmeeuwenbedden.nl Gratis parkeren voor de deur.

Zondag en maandag gesloten. Geldig t/m 30 november 2014

GENEZING

Hoe geneest een wond...?

Een schaafwond door een valpartij, een snijwond door een scherp voorwerp, het overkomt ons allemaal wel eens. Meestal zien we na een tijdje niets meer terug van een dergelijke kleine verwonding. Onze huid is in staat om kleine beschadigingen zelf te herstellen, maar hoe werkt dat eigenlijk precies...?

In feite is het herstellend vermogen van onze huid voornamelijk bedoeld als mechanisme om te voorkomen dat we teveel bloed verliezen. Het bloed is immers verantwoordelijk voor het transport van zuurstof naar onze hersenen en zonder dat transport zijn we snel in acuut levensgevaar. Daarom hebben we een ingebouwd systeem dat bloedverlies door een open wond te lijf gaat. De bloedplaatjes, ook wel trombocyten genaamd, spelen hierbij een belangrijke rol. Deze kleine platte cellen zonder kern hebben een diameter van slechts 1 tot 4 micrometer en worden gevormd in het rode beenmerg. Wanneer we een kleine open wond hebben, zoals een schaafwond, hechten

deze bloedplaatjes zich aan de randen van het beschadigde bloedvat en vormen daar een soort prop, die de ontstane opening afsluit. We noemen dit proces trombocytenaggregatie. Wanneer iemand niet voldoende bloedplaatjes in het lichaam heeft kan dit ertoe leiden dat het afsluitingsproces niet voldoende op gang komt, met flinke bloedingen tot gevolg.

Is de wond groter, dan begint er bovendien een tweede proces dat bijdraagt aan het dichten van het gat. In het bloedplasma bevindt zich het eiwit protrombine. Bij een open wond komt het bloed in contact met de lucht. Daardoor komen stollingsstoffen vrij, die het protrombine



omzetten in trombine. Dat trombine wordt vervolgens door het eiwit fibrinogeen weer omgezet in fibrine. Dit is in feite de basis van de korst, zoals we die kennen van verwondingen op de huid. Het fibrine vormt namelijk een soort draden, waarin de bloedplaatjes blijven hangen. Ze hechten zich dus in dat geval niet alleen aan de randen van de bloedvaten, maar ook aan het net dat over de wond gespannen wordt. Wanneer de draden zich samentrekken wordt daarmee het gat in de huid gedicht en kan het herstellen van de huid beginnen. Bloedplaatjes geven daarnaast ook serotonine af, een hormoon dat ervoor zorgt dat de bloedvaten zich samentrekken. Wanneer de bloedvaten nauwer zijn, kunnen ze minder bloed naar het betreffende deel van het lichaam brengen en dit bevordert weer het stollingsproces.

Zodra de huid voldoende is genezen, laat de wondkorst los en wordt de vernieuwde huid zichtbaar. Voordat het zover is ervaren we echter meestal eerst heel veel jeuk. Zoveel zelfs, dat we geneigd zijn te gaan krabben en daarmee de wondkorst te snel van onze huid te verwijderen. Waardoor ontstaat die jeuk? Dat heeft vermoedelijk te maken met het herstel van de zenuwbanen onder de huid. Wanneer we onszelf verwonden, worden ook de zenuwen op die plek aangetast. Bij het herstellen van de huid moeten ook de fijn vertakte zenuwen weer opnieuw worden opgebouwd. Vergelijk het maar met de wortels van een plant. Wanneer je een deel van de wortels verwijdert, zullen er in veel gevallen nieuwe kleine wortels op die plek gaan groeien. De nieuwe vertakkingen van de zenuwen geven prikkels af aan de hersenen, waardoor we een jeukend gevoel ervaren. In de regel duidt dit erop dat de genezing van de wond bijna is voltooid. Het is overigens niet duidelijk wat precies de rol is van deze prikkels in het genezingsproces, aangezien ze eerder een contra effect hebben.



Good For You Mijdrecht

Dorpsstraat 58 te Mijdrecht
Tel. 0297-591 044
E-mail: mijdrecht@goodforyou.nl

Wilt u gezonder leven, heeft u last van klachten, of wilt u meer weten over gezonde en biologische voeding zonder toevoegingen?

Wellicht heeft u vragen over voedingssupplementen, natuurlijke cosmetica of functionele voeding zoals gluten vrije voeding, dan komt u bij ons langs en wij vertellen u wat u wilt weten.

**Neem deze bon
mee en u ontvangt
10% korting op
uw aankopen!**



We lezen het zo vaak en we horen het steeds meer; lifestyle dit, lifestyle zus, lifestyle zo... Maar wat is nu eigenlijk een gezonde lifestyle? Dit is voor iedereen anders. Zoals ik het omschrijf is het een gebied waarin je lekker leeft, waarin je je fit en gezond voelt. Dit noem ik de zone.

BEWEGEN

Lifestyle



Carlos Lens
Fitness specialist



Als ik mezelf als voorbeeld neem en over de zone praat, dan betekent het dat ik in de top van mijn zone afgetraind ben. Droog gespierd, een laag vetpercentage, een hoge weerstand en een topconditie. Zie het maar als 'Men's Health cover fit'.

Het dal van mijn zone is het punt waarop mijn T-shirts net niet lekker zitten en ik net iets teveel vet op mijn buik heb. Kortom, het omslagpunt waar ik uit moet kijken dat ik niet teveel 'out of shape' raak. Mijn gezonde lifestyle zit dus tussen het dal en top van deze zone.

Deze zone zorgt ervoor dat je in balans blijft.

Ga je iets teveel richting je dal, dan moet je meer gas geven om weer richting de top te gaan. Rust, training en voeding horen in balans te zijn. Is dit het geval, dan heb je een lekker fit en gezond bestaan (tenzij er sprake is van een chronische aandoening of ziekte). Maar hoe bereik je de juiste balans? Hier volgt een aantal lifestyle tips:

- Kies een redelijke doelstelling
- Kies een training die je leuk vindt en bij je doelstelling past
- Voeding is 80 procent van het geheel
- Onderdruk stress
- Combineer eten niet met gezelligheid
- Voeden is niet vullen
- Probeer niet te vaak te smokkelen, beperk dit het liefst tot 1 dag in de week
- Never skip breakfast
- Train hard, tenzij dat niet in je doelstelling past

- Luister naar je lijf
- Raadpleeg een fysiotherapeut bij teveel pijn-tjes
- Probeer minimaal 6 uur slaap te pakken
- Neem minimaal 1 uur 'IK-tijd' per dag
- Smoesjes brengen je niets
- Plan je dag een dag van tevoren, zo kun je niet de fout ingaan met eten
- Train met iemand samen

Ik wil niet teveel met het vingertje wijzen, maar ik probeer je handvatten te geven om je een gezonde lifestyle aan te leren. Ga niet van de ene op de andere dag op een dieet, maar probeer geleidelijk een verandering toe te passen, stap voor stap. Sportscholen zijn er genoeg tegenwoordig en ze zijn van vroeg tot laat open. Probeer minimaal drie keer per week een uur te trainen. Kies ook soms voor een groepsles, vaak train je dan harder omdat je door een ander aangestuurd wordt. Heb je genoeg zelfdiscipline, dan kun je zelf in de fitnessruimte aan de bak. Een combinatie van die twee is ook een optie. De kracht van de herhaling is voor een gezonde lifestyle van toepassing.

Herhaal een gezond eetpatroon niet een week maar hou het maar minimaal acht weken vol. In acht weken tijd kun je echt al veranderen in een atleet, maar dan mag je geen steken laten vallen. Soms zijn mensen al supertrots en denken dat ze het goed doen omdat ze een week netjes hebben gegeten. Ze gaan zich vervolgens belonen met snoep en minder trainen. Als je de acht weken voorbij bent en met regelmaat traint zul je je beter voelen en als cadeautje ga je er beter uitzien.

Deze gezonde lifestyle heeft een positief effect op je energie, je zult niet meer zo snel uitgeput zijn, je krijgt een beter concentratievermogen, het ziekteverzuim gaat omlaag, dus je baas is tevreden. Je gaat bovendien beter slapen en als toetje zie je er FIT uit.

Ik hoop dat je er iets aan hebt. BAMMMMMMM!!!!

www.carloslens.nl
twitter@carlos_lens

Special health

Cardiofitness / All sports training

Onder begeleiding

Begeleiding is onze kracht

Santpoort

Exclusive

50+ Sporten / bewegen ons specialisme

GRATIS 1 week uitproberen

Crocusstraat 1e 2071NW Santpoort-Noord 023-5373890 / info@specialhealth.nl

Weg met die vervelende puistjes!!



Dr. Gábor Leinkei
*Cum laude diploma behaald
in geneeskunde*



Zichtbaar van buiten; oorzaak zit van binnen! Hoeveel mensen, jong of oud, maken uitslag en puistjes het leven zuur?

Hoeveel nieuwe cosmetische wondermiddeltjes, die allemaal een betoverend resultaat beloven, verschijnen er niet op de markt?

Hoeveel werden in de loop der tijd ontmaskerd, als zijnde teleurstellend en puur bedrog? Kwalitatieve cosmetica kunnen hun nut hebben en helpen.

Ook accuraat gekozen dermatologische behandelingen kunnen dat.

BEWEGEN

ADVERTORIAL

Zwemles in Heemstede bij Sportplaza Groenendaal is een feestje, vriendelijk, vakkundig en verrassend *De leukste zwemles van Nederland en nu de enige echte Jip's pannenkoek bij je A-diploma*

Dat kinderen beter presteren als ze het naar de zin hebben wisten we al. Dat kinderen sneller leren als ze denken dat ze spelen maar ondertussen bewust technieken worden aangeleerd, wisten we ook al, maar dat Jip en Karel afgelopen zaterdag tijdens het diplomafeest met een verrassende actie uit de hoge hoed kwamen had niemand verwacht. Een GRATIS pannenkoek bij Pannenkoekenhuis De Konijnenberg. Telkens weer slaagt men in Heemstede erin om met verrassende ontwikkelingen te komen. Of het nu je eigen bodyboard met Turboles A is, waardoor je veel leuker en sneller de beenslagen onder de knie krijgt of je eigen zwembril bij Turbo B waarmee door het gat zwemmen een echte beleving wordt. Of in het experience center, waar watervrij maken hindernissen vormen maar geen hindernissen zijn. Of binnenkort de stuurkaarten waardoor kinderen die visueel ingesteld zijn of kinderen die hoorproblemen hebben veel efficiënter de oefenstof tot zich nemen. Kom en ervaar het zelf!
www.sportplazagroenendaal.nl
tel. 023-5292072.



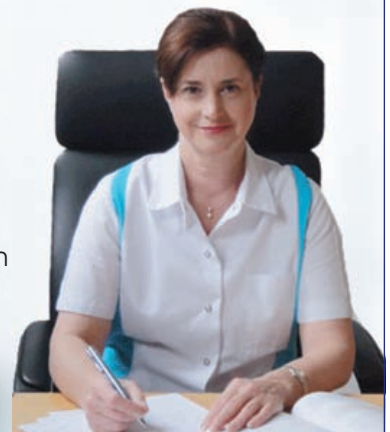
Wil je onze VIP zijn kom dan tegen inlevering van deze bon geheel vrijblijvend kennismaken met het leukste zwembad van Nederland, alleen geldig voor max. 2 kinderen tot en met 12 jaar o.b.v. een betalende volwassene t/m 1 december 2014.



Inzicht in uw welzijn

Body-Scan in Heiloo is een unieke en comfortabele methode om inzicht te krijgen in het functioneren van uw lichaam

www.body-scan.nl



- Compleet basispakket
- o.a. met Kurkuma,
Bijenpollen en Spirulina

www.superfoodtotal.nl
Kortingscode: lijfengezondheid
(invullen tijdens bestelproces)

-10%

1 maatschep Superfood
Fruit Smoothie
2-4 1/2 pipet
Zeemineralen

200-300ml Water

Fruit naar keuze



Maar we mogen niet vergeten, dat we op hetzelfde ogenblik ook de oorzaak van binnen moeten aanpakken. Want zonder dat te doen, kunnen we in het beste geval slechts tijdelijke resultaten bereiken.

Wat is dan de oorzaak?

Wat zouden de belangrijkste oorzaken van uitslag kunnen zijn?
Laat ons het wat van dichterbij bestuderen.

De meest voorkomende oorzaak is een verstoring van het evenwicht in het lichaam, een direct gevolg van kwalitatieve honger. Dit kan niet zomaar met een of ander kwakzalversmiddel of smeersel dat we op ons gezicht aanbrengen opgelost worden.

In de puberteit komt zo'n verstoring van het evenwicht vaak voor.

Hoe komt dat nu?

Kwalitatieve honger

Een gebrek aan bepaalde noodzakelijke voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen, spoorelementen.
We beseffen vaak niet dat ons organisme kwalitatief honger lijdt.

Waarom vooral in puberteit?

Stel je voor. Het opgroeiende lichaam van een adolescent werkte eerst op basis van een totaal ander evenwicht. Het stond afgesteld in een soort van "kindermodus", toen speelden bepaalde hormonen, die alleen voor volwassenen bepalend zijn geen rol. Het lichaam van een puber staat voor andere uitdagingen. Het moet de overgang naar de volwassen

"bedrijfsmodus" maken. Deze reusachtige verandering kan zeer belastend zijn. Pubers zijn geen kinderen meer, maar ook nog geen volwassenen, alles verandert en niets is stabiel. Het is misschien niet toevallig, dat tieners tijdens hun overgangperiode dikwijls mentaal ook onevenwichtiger worden.

Hoe kunnen we de puber helpen?

Zo'n grote verandering vereist heel wat steun. Tijdens die periode, met als een van de belangrijkste kenmerken dat het vroegere evenwicht verstoord is maar het nieuwe evenwicht nog niet is bereikt, is het nog belangrijker dat het lichaam een voldoende hoeveelheid van vitaminen, mineralen en spoorelementen binnen krijgt. Deze zorgen voor evenwicht en harmonie in het lichaam.

Als gevolg van kwalitatieve honger is het alsof het zonder enige voorbereiding de Himalaya zou moeten beklimmen. Het gezicht vol pukkels is dan het minste probleem, hoewel het heel storend is. De grootste chaos is binnen in het veranderende lichaam te vinden.

De puistjes zijn slechts uitingen aan de oppervlakte, ik zou zelfs durven stellen hulpkreten, dus niet alleen voor de puistjes.

Laten we de adolescenten helpen om deze moeilijke periode makkelijker door te komen. Het feit dat zijn huid opnieuw mooi wordt, en daardoor onze puber een probleem minder heeft, is slechts "de kers op de taart" wanneer we het hele plaatje bekijken.

Puistjes na de puberteit

Het komt ook voor dat iemand na de puberteit nog jarenlang door puistjes gekweld wordt, omdat hij er niet in slaagde een weg uit de chaos

te vinden. Het gebeurt ook, dat sommige mensen er pas last van krijgen wanneer ze volwassen zijn. Voordat ze last krijgen van uitslag, maken ze eerst een zware tijd door die veel van hen vergt. En dat zorgt ervoor dat het door de kwalitatieve honger al sowieso labiele evenwicht in hun lichaam verstoord wordt. Daarom ziet hun huid eruit als die van een puber. Die symptomen zijn een teken van een algemene verstoring van het evenwicht.

U kunt op www.collageenenschoonheid.nl een gratis boekje downloaden.

Janneke Wittekoek en Lijf & Gezondheid

Via dermatoloog Vera ben ik in contact gekomen met Janneke Wittekoek.

Misschien herkent u haar al van het programma 'De Dokters' en straks is ze te zien in het programma 'Je Lijf, Je Leven'.

Janneke Wittekoek is cardioloog, gezondheids-wetenschapper en oprichtster van de Heart-life Klinieken. Zij volgde haar opleiding in het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam en heeft langere tijd in het buitenland gezeten om zich verder te specialiseren in preventie van hart- en vaatziekten.

Haar passie voor preventie en het vrouwenhart uiten zich onder andere door het geven van talloze lezingen en presentaties door het hele land en heeft ook geleid tot de oprichting van Heartlife Klinieken.

'Het vergroten van medische kennis bij het publiek, op een luchtige, leuke manier, is een van de belangrijkste eerste stappen in een succesvol preventiebeleid'.

Bovenstaande quote van Janneke is precies hoe wij er ook over denken en daarom zijn wij ervan overtuigd dat de samenwerking met Lijf & Gezondheid vruchtbaar zal zijn.

Dr. Janneke Wittekoek en Frits Raadsheer



Uw vakkundig adres voor

- (semi) orthopedisch maatschoeisel
- maatvoetbedden / steunzolen
- alle gewenste orthopedische aanpassingen aan confectieschoenen
- gratis en vrijblijvend voet en/of schoenadvies
- pedicure medisch
- podotherapie
- aanmeten van therapeutische elastische kousen

Leverancier van alle zorgverzekeraars.

Geopend Beverwijk:

maandag t/m vrijdag 9.30 - 17.00
Elke woensdag inloopsprekuren van 10.00 tot 16.00 uur.

SCHIMMELBEHANDELING MET DE PIN PONTÉ FOOTLASER



De behandeling: *Een complete voetbehandeling:*
- Alle nagels worden geknipt en dun gemaakt
- Het laseren van alle nagels met de Pin Pointe Footlaser
- Een pakket met crème en spray voor de nazorg van de nagels en huid

van € 199,95 voor € 149,95

(geldig t/m december 2014)

De behandeling is ook geschikt voor diabetici
Voor het maken van een afspraak en verdere informatie kunt u bellen met:

Voetzorg Noord-Holland
KONINGSTRAAT 60
1941 BE BEVERWIJK
TEL. 0251-212000
www.voetzorg.info
info@voetzorg.info

Het Vrouwenhart: begeerd maar miskend

Over de verschillen tussen man en vrouw raken we niet uitgepraat. In de literatuur is de verscheidenheid van mannen en vrouwen een veelbesproken onderwerp. Dit verschil berust op de samenstelling van onze chromosomen (XX en XY), de afkomst van verschillende planeten (Mars en Venus) of op het vermogen om kaart te lezen, in te parkeren of kleuren te zien.

Dr. Janneke Wittekoek
Cardioloog



Mannenkwaal?

Op de lijst van talloze verschillen tussen mannen en vrouwen mag nu ook de sterfte aan hart- en vaatziekten worden opgetekend. De tijd is voorbij dat het hartinfarct een typische mannelijke aangelegenheid was. Helaas overlijden er heden ten dagen meer vrouwen dan mannen aan de gevolgen van hart- en vaatziekten. De totale sterfte aan hart- en vaatziekten bij vrouwen is hoger dan bij mannen, dagelijks overlijden er 57 vrouwen en 50 mannen aan hart- en vaatziekten. Deze inhaalslag is er niet één om trots op te zijn.

Zorgwekkend

Zorgwekkend omdat nog steeds veel mensen

hart- en vaatziekten zien als een mannenkwaal. Ernstiger is de kennis daarover bij artsen. Het klachtenpatroon van hart- en vaatziekten, de diagnostiek en de behandeling zijn gebaseerd op grote klinische studies die veelal zijn gedaan met mannen. Die kennis blijkt niet helemaal van toepassing te zijn op vrouwen, blijkt nu met als gevolg dat er sprake is van onder diagnostiek en onderhandeling bij vrouwen.

Man vs. Vrouw

Nu vraagt u zich vast af of het mannenhart anders is dan het vrouwenhart. Dit is niet het geval. Zowel vrouwen als mannen hebben twee boezems, twee kamers en vier hartkleppen. Wel is het zo dat de kransslagaders van vrouwen over het algemeen wat fijner en kleiner zijn gebouwd. Ook is de binnenbekleding van de kransslagaders gevoeliger voor hormonen en stress.

Roken

De risico's voor hart- en vaatproblemen zoals

hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes, roken, een tekort aan beweging en te hoog cholesterol zijn voor man en vrouw gelijk. De gevolgen van sommige risicofactoren wegen echter veel zwaarder bij vrouwen dan bij mannen. Roken bijvoorbeeld is de belangrijkste risicofactor bij vrouwen voor het krijgen van een hartinfarct voor het 50e levensjaar.

Klachtenpatroon

Daarnaast is er een verschil in uiting van klachten. Terwijl mannen naar de huisarts gaan omdat ze een krampende of drukkende pijn op de borst hebben, komen vrouwen met klachten als vermoeidheid, kortademigheid, rugpijn of overgangsklachten.

Aderverkalking

Verder is ook uit onderzoek naar voren gekomen dat het proces van aderverkalking vaak anders verloopt. Bij vrouwen is er vaak een diffuus verspreide versmalling, tegenover een plaatselijke ernstige vernauwing bij mannen.

De arts heeft het niet makkelijk. Zelfs het zo belangrijke elektrocardiogram (ECG) werkt tegen. Terwijl het inspannings-ECG bij mannen in 72% van de gevallen uitsluitend geeft over belangrijke vernauwingen van de kransslagaders, is dit bij vrouwen slecht in 42% van de gevallen zo.

Speciale spreekuren

Naast de verschillen in klachten, zijn er ook verschillen in de behandeling. Vrouwen hebben dus meer aandacht nodig en het vergt een specifieke aanpak om hun risico goed in kaart te brengen.

Goede communicatie, snelle diagnose, (preventieve) medicatie en nauwkeurige begeleiding is van essentieel belang. In dit kader is er binnen HeartLife Klinieken speciale aandacht voor het vrouwenhart.

www.heartlife.nl

Een Groene Wereld



Uw online specialist in:

Aloë Vera -, natuurlijke -, biologische verzorgings-producten
Etherische - en plantaardige oliën, Eau de Parfum enz.

www.een-groenewereld.nl

tel 077-7110398

INNERLIJK

Baby in het ouderlijk bed...?

Een huilbui midden in de nacht, een nachtmerrie of zwaar onweer. Er zijn verschillende redenen denkbaar voor ouders om hun pasgeboren kindje uit de wieg te halen en mee te nemen naar de eigen slaapkamer. De vraag werpt zich op of het verstandig is om dat te doen. Voer voor psychologen, maar ook andere wetenschappers hebben zich ermee bezig gehouden.

Zo blijkt bijvoorbeeld uit Brits onderzoek dat de kans op wiegendood twee keer zo groot is wanneer een baby samen met de ouders in het grote bed slaapt. Vooral wanneer het kind op de bank of sofa wordt gelegd om daar in slaap te kunnen vallen, ligt dit risico op de loer. Bovendien loop je als ouder het risico dat je in slaap valt, in je slaap per ongeluk op je kindje gaat liggen of dat het kindje onder het dekbed terecht komt en zich niet goed uit die situatie kan redden. Neem je het kindje uit de wieg om het te troosten...? Leg het dan uiteindelijk

altijd weer terug zodra het stil is. Gebruik in het kinderbedje geen dekbed, maar dekentjes, om de kans op verstikking te minimaliseren.

Heeft het kindje inmiddels de tweede verjaardag gevierd...? Dan kan het op zich niet zoveel kwaad om het af en toe eens toe te staan om bij je in bed te kruipen. Maar pas op dat het geen gewoonte wordt...! Spreek bijvoorbeeld samen af dat het kindje de volgende dag weer gewoon in het eigen bedje zal gaan slapen. Daarmee voorkom je dat je eigen nachtrust er teveel onder gaat lijden. Ook menen sommigen dat



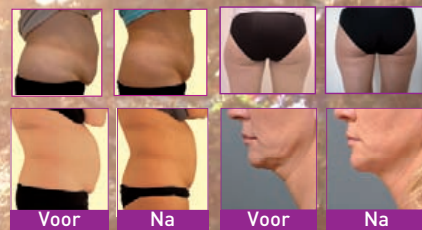
het kind teveel afhankelijk wordt van de ouders, waardoor de ontwikkeling naar zelfstandigheid in het algemeen wordt geremd. Hou het dus bij voorkeur op incidentele slaapmomentjes bij de ouders en probeer het kindje altijd weer in het eigen bedje te laten slapen.

Voorgoed van uw vetrolletjes af!

OOK
VOOR
MANNEN

- geen operatie
- geen littekens
- geen injecties
- geen herstelperiode
- mooi resultaat
- veilig en blijvend

Stoort u zich ook aan bepaalde zones op uw lichaam waar zich vetten hebben verzameld?
En krijgt u die met afvallen en sporten niet weg?
De UltraShape is ontworpen om hardnekkige probleemzones definitief te verwijderen.
Al 19 jaar de ideale manier om overtollig vetweefsel te verwijderen zonder chirurgische ingreep.
De UltraShape vergruist vetcellen op een veilige manier.
En het resultaat is blijvend: **Mooi zonder snijden!**



Finesse

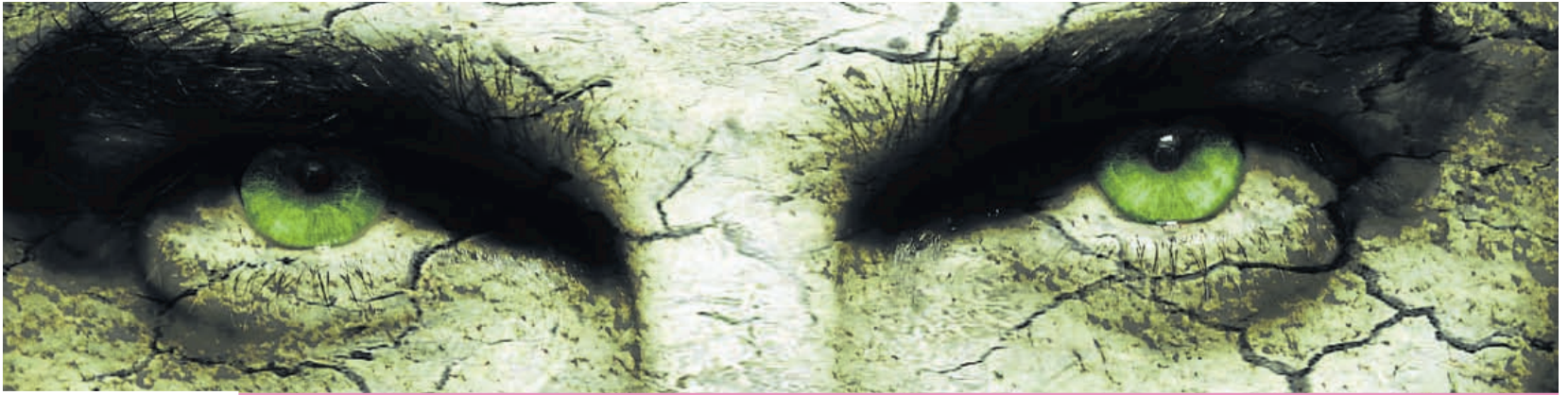
Bodyline Clinic bv

VEILIG • BLIJVEND • VERJONGEND

Pompmolenlaan 19-A
3447 GK Woerden

0348-409199

info@finessebodylineclinic.nl
www.finessebodylineclinic.nl



UITERLIJK

Droge huid, wat doe je eraan...?

Misschien is het je in de afgelopen zomermaanden regelmatig overkomen. Op een mooie dag wil je een kort rokje aantrekken, maar dan werp je een blik op je onderbenen en je ziet dat je huid erg droog is. Liever zou je mooie gladde benen hebben, maar wat te doen...? Een stevige scrubbehandeling is dan de eerste stap om te zetten. Door te scrubben verwijder je de dode huidcellen van de huid. De huid gaat weer mooi glanzen en oneffenheden, puistjes en pukkeltjes verdwijnen. Bovendien heeft het scrubben een positief effect op de doorbloeding. Kies voor scrubbout of -suiker die gemengd is met olie. Hiermee voorkom je dat de huid extra uitdroogt.

Vervolgens kun je, na het scrubben, over gaan tot het scheren, harsen of epileren van de haren op je benen. Maar let op, doe dat niet vlak voordat je de zon in gaat, want de huid heeft wat tijd nodig om daarvan te herstellen. Vergeet niet om, wanneer je uiteindelijk wel de zon in gaat, voldoende zonnebrandcrème op te brengen, want ook je benen kunnen natuurlijk verbranden...! Verder kun je zowel 's morgens als 's avonds na het scrubben en scheren, harsen of epileren het beste een verzorgende crème aanbrengen. Mocht je desondanks

nog steeds last houden van te droge benen...? Overweeg dan een moddermasker, dat je bij voorkeur tijdens het nemen van een bad aanbrengt. Onderhoud is belangrijk. Wanneer de huid van je benen weer in topconditie is, is het zaak om dat zou te houden. Besteed er elke dag voldoende aandacht aan, zodat je nooit meer hoeft te twijfelen bij het aantrekken van dat korte rokje...!

Een oorzaak kan douchen zijn

Er zijn verschillende factoren die een droge huid veroorzaken. De meest voorkomende oorzaak

van een te droge huid is te lang douchen. Stap je uit de douche, dan is je huid nog warm en je bescherm laag verdwenen. Na het douchen voelt de huid dan trekkend en jeukend aan. Dit jeukende gevoel komt doordat er zoveel vocht uit de huid verdampt, dat er kleine barstjes in de huid springen. Na het douchen is de huid nog een beetje vochtig is, smeer de huid dan in met een goede bodylotion. Bij voorkeur hypo-allergeen en speciaal voor de droge huid.

Ook is b.v kokosolie zeer goed te gebruiken na het douchen omdat de bescherm laag van de huid weer word aangevuld en het daarnaast ervoor zorgt dat de huid vochtig blijft en uitbarstingen tegen gaat door de beschermende bestanddelen. Een olie trekt meestal iets minder snel in, maar je hebt er ook langer plezier van.

Ook met de juiste voeding kan uitdroging van de huid worden voorkomen. Een aantal voorbeelden zijn kool, verse rauwe gember, wortel, appel, selderie, komkommer, rode biet, artisjok, knolselderij, bleekselderij en vette vis, liefst drie keer per week!

Dragon Tuina®

Health, Care & Wellness
Chinese medische massage

Tevens cadeaubonnen verkrijgbaar
Van 09.00 - 21.00 uur geopend

Marconistraat 15
1433 KK Kudelstaart
Telefoon 06-11333559
www.dragontuina.nl

Massages & behandelingen:



Chinese massages



Wordt vaak vergoed
door verzekeraar

Acupunctuur



Schoonheidssalon

21 november openen wij onze kliniek in Uithoorn

BeautyBox
INJECTABLES

Beautybox Injectables Uithoorn
Noorddammerweg 30
1424 NX Uithoorn
www.beautyboxinjectables.nl

Algemeen telefoonnummer: **(023) 844 69 22**
Telefonisch bereikbaar van: ma. t/m vrij. van 9.00 tot 21.00 uur
Zaterdag van 9.00 tot 13.00 uur

Profiteer van onze introductie prijzen

BOTOX van €155,- nu voor **€135,-**
VOLLE LIPPEN van €335,- introductieprij **€225,-**
PDO DRADEN van €650,- voor de hele gezicht
introductieprij **€400,-**

MEDISCH

Varicella-zostervirus



Het varicella-zostervirus of VZV is een van de acht herpesvirussen, HHV-3 (humaan herpesvirus type 3), dat mensen infecteert. Het veroorzaakt bij kinderen vaak waterpokken en bij volwassenen gordelroos en postherpetische

neuralgie, wat bij kinderen nauwelijks voorkomt. Het merendeel van de bevolking (ca 90%) blijkt bij bloedonderzoek antistoffen te hebben tegen varicella-zoster. Primaire VZV-infectie resulteert in waterpokken (varicella), wat zelden leidt tot complicaties

als encefalitis of longontsteking. Zelfs wanneer klinische symptomen van waterpokken verdwenen zijn, blijft het virus sluimerend aanwezig in het zenuwstelsel van de geïnfecteerde persoon. In 10-20% van de gevallen recidiveert het virus op latere leeftijd, wat de ziekte herpes zoster ofwel gordelroos veroorzaakt.

Behandeling

Het virus is zeer gevoelig voor ontsmettingsmiddelen, met name natriumhypochloriet. Bij de mens kan het behandeld worden met aciclovir tegen waterpokken, famciclovir, valaciclovir tegen gordelroos, zoster-immuun globuline (ZIG), en ribavirine. Klinisch onderzoek in de Verenigde Staten heeft aangetoond dat het vaccin Varivax minstens 10 jaar tegen VZV effectief is in het voorkomen van waterpokken in gezonde personen.[2] De vaccinatie beschermt tegen de ontwikkeling van herpes zoster.



ALL-INCLUSIVE FITNESS & HEALTHCLUB

Sportief, gezond, persoonlijke aandacht. Kies voor Kwaliteit in Beweging. Uw gezondheid is het waard. Bij PK Sport kunt u o.a.:

   	Better Belly Body-shape Bootcamp Callanetics Cardiofitness Club Power CrossGym Easy flow Yoga	Fysiofitness Fysiotherapie Hardlopen Judo Juniorenfitness Kickboksen Kick Fun Kidsswing	Milon Cirkel Personal training Pilates Power Yoga Seniorenfit Ski Fit Spinning Squash	Steps Streetdance TRX suspension Wi-Fi gratis internet XCO Walking Zonbank Zumba	   
--	--	--	--	--	--

U bent van harte welkom, onze medewerkers staan klaar om u rond te leiden en van een goed sportadvies te voorzien!

Meld je aan via de site voor een gratis proefweek!
 Maak nu gratis kennis met de fitness en ontspanningsfaciliteiten van PK Sport!
 Dit is inclusief de Milon Cirkel, groepslessen, squash en sauna.
 Bel snel voor een afspraak 0297-264666

WWW.PKSPORT.NL

Voorbancken 26 – Vinkeveen, Tel. 0297 – 26 46 66

VOEDING

Gezond leven, duur of niet..?

Veel mensen verkeren in de veronderstelling dat gezond leven een dure bezigheid is. Dat is echter een groot misverstand. Weliswaar worden er veel producten verkocht onder de noemer 'gezond' waarvoor we flink in de buidel moeten tasten, maar wie er logisch over nadenkt wat er nu werkelijk goed voor ons en dan opnieuw aan het rekenen slaat, komt tot de conclusie dat gezond leven helemaal niet zo duur heeft. Sterker nog, het is in feite goedkoper dan ongezond leven...!

Laten we op de eerste plaats eens kijken naar wat we zoal drinken. Dat frisdranken niet zo gezond zijn, is algemeen bekend. Vooral de frisdranken waar veel suiker in zit, kunnen we beter wat vaker laten staan. Maar de commercie speelt hier handig op in en dus zijn er drankjes met suikervervangers en drankjes waarvan wordt beweerd dat ze een positieve bijdrage leveren aan onze energiehuishouding, ons prestatievermogen en onze concentratie. Maar wat

werkelijk goed voor ons is, is water. En water komt gewoon uit de kraan. Het drinkwater is in Nederland van prima kwaliteit en kan dus als basis dienen voor een gezonde leefstijl. Wie toch liever flesjes bronwater aanschaft, is daarmee nog altijd veel goedkoper uit dan iemand die kiest voor de veel duurdere en minder gezonde andere drankjes. Ook in ons voedsel valt het nodige voordeel te behalen. Vroeger was vlees een lekkernij op zondag of bij speciale gelegenheden. Te-

genwoordig eten we vrijwel dagelijks vlees. In veel gevallen is dat vlees van slechte kwaliteit. Simpel gezegd, hoe gezonder het dier leefde, hoe beter het vlees is voor ons lichaam. Het behoeft geen nader betoog dat de kiloknallers van de supermarkt niet bijdragen aan een gezond en verantwoord dieet. De dieren krijgen veelal hormonen en antibiotica toegediend, waarvan sporen achter blijven in het vlees. Dat krijgen wij dus allemaal binnen wanneer we dit vlees consumeren. Breng de vleesconsumptie omlaag en kies alleen voor kwaliteitsvlees. Door minder vlees te eten bespaar je al snel een aantal euro's in de week aan boodschappengeld en breng je tegelijk je eetpatroon meer in balans. Kies in plaats van vlees bijvoorbeeld voor wat extra groente. In principe hoort tweederde van ons bord dagelijks gevuld te zijn met groente. Groente is bovendien relatief goedkoop in vergelijking met vlees. Daarnaast is er een brede keus en zijn er veel verrassende maaltijdsuggesties die grotendeels of zelfs geheel op groente zijn gebaseerd. Het verdient aanbeveling om te kiezen voor biologisch geteelde groente. Wie alleen de prijskaartjes vergelijkt zal geneigd zijn de conclusie te trekken dat biologische groente duurder is, maar ook hier zit een addertje onder het gras. Om echt goed te kunnen vergelijken moet niet alleen de prijs, maar ook het effect op ons lichaam worden meegeteld. Dan blijkt al snel dat biologische groente ons veel meer vitaminen, mineralen en antioxidanten geeft. Daarom heeft het lichaam ook minder van deze groente nodig. In het algemeen kan worden gesteld dat we meestal meer eten dan nodig is. We zijn gewend om te eten totdat we vol zitten, maar in feite moeten we eten tot het hongergevoel is gestild. Matig dus de porties en vries bijvoorbeeld de rest in voor een volgende keer. Wie veel onbewerkte natuurlijke producten eet, krijgt vanzelf meer energie. Dat komt omdat deze producten veelal meer vezels bevatten en dus veel voedzamer zijn. Het lijkt misschien een open deur, maar een portie broccoli is goedkoper dan een zak chips en veel gezonder. Veel fabrikanten voegen bovendien bepaalde stoffen aan ons voedsel toe die de smaak versterken en ervoor zorgen dat het ons moeite kost om de verleiding te kunnen weerstaan. Wie dergelijke voedingsmiddelen gedurende enige tijd niet meer eet, zal na verloop van tijd merken dat het verlangen ernaar vanzelf verdwijnt.



**Het adres voor na een borstoperatie;
zowel borstprotheses, bh's en badkleding.**

Liefst op afspraak.

Vakkundig advies. SEMH certificatie.
Levering via uw verzekering

Speciaalzaak
"mirande"
Schans 1 • Uithoorn • 0297-564106

OPENINGSTIJDEN:
maandag gesloten
dinsdag t/m vrijdag 9.30-17.30 uur
zaterdag 9.30-16.00 uur
Voldoende gratis parkeerplaatsen

CORSETTERIE • LINGERIE • TRICOTAGE • BADKLEDING

Stress kun je verminderen met gezonde voeding, regelmatig leven en sporten. Allemaal bekende tips die je met een beetje inspanning dagelijks toepast. Toch zijn er meer manieren om stress de baas te blijven. Onder andere door relaxed te leven. Want, dat geeft je veel meer energie dan een gejaagde levensstijl. In dit artikel enkele tips hoe je meer ontspannen leeft en stress voorkomt.

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonnevelt Opleidingen



PSYCHE

Voorkom stress met een relaxte levensstijl Vier nuttige tips voor meer ontspanning!

Tip 1: Ga slimmer met je tijd om

Tijdgebrek werkt stress nogal eens in de hand. Door slimmer met je tijd om te gaan, creëer je meer rust en ruimte in je dagelijkse agenda. Je realiseert dat onder andere door 's ochtends 15 minuten eerder op te staan. Zo heb je alle tijd om te ontbijten en ontspannen je dag te starten. Maak vervolgens een lijstje met wat je wilt doen. Doe vervelende of moeilijke taken eerst, zodat je je daar later op de dag niet meer druk over hoeft te maken. Doe niet meer dan één activiteit tegelijkertijd en plan altijd per keer wat extra tijd in. Op die manier voorkom je dat tijdnood je parten gaat spelen. Geef verder onbelangrijke zaken een lage prioriteit en steek daar niet te veel tijd in. Neem

vervolgens na elke volbrachte taak even een korte pauze. Zet je mind gewoon op nul en relax even.

Tip 2: Vraag gerust anderen om hulp

Alle taken en verantwoordelijkheden naar je toe trekken, kan je behoorlijk opbreken. Er zitten immers niet meer dan 24 uur in een dag. Wees niet koppig en vasthoudend, maar vraag gerust anderen om hulp. Al is het misschien best even moeilijk. Delegeer bepaalde taken. Op je werk en ook in je privé en sociale leven. Schakel bijvoorbeeld thuis extra hulp in als je te weinig tijd hebt. Of: praat eens met je partner over de taakverdeling. En... maak je zeker niet druk als het anders gebeurt dan je gewend

bent. Je zult merken dat wat extra steun zorgt voor meer rust en een relaxter leven.

Tip 3: Voorkom stress met prioriteiten stellen

Ook prioriteiten stellen in je dagelijkse bestaan helpt je relaxter te leven, meer rust te ervaren en stress te voorkomen. Natuurlijk, verdienen je partner, gezin, werk, sociale activiteiten en dergelijke je aandacht, maar hol jezelf niet voorbij. Doe ook wat jij fijn én belangrijk vindt. Wat je een goed gevoel geeft en waar je energie uit put. Laat de boel nu en dan even voor wat het is en doe datgene wat je helpt ontspannen. Ga naar de film, maak een flinke wandeling of pak een terrasje met je vriend(inn)en als je dat happy maakt. Gewoon doen. Je beloning? Meer rust en minder stress.

Tip 4: Plan leuke en ontspannende activiteiten

Hard werken om een mooie prestatie te leveren, is op zich goed. Het kan zelfs zorgen voor een enorme energieboost. Waak er echter voor dat je continu op de toppen van je kunnen presteert. De kans is groot dat je gestrest raakt. Zeker als je op den duur blij bent dat het einde van de week weer in zicht is. Voorkom stress met het plannen van leuke activiteiten waar je je op kunt verheugen. Zet gewoon regelmatig een streep door bepaalde uren en/of dagen in je agenda. Ga dingen doen die je blij maken en helpen relaxen. Bezoek een museum, ga uit eten met je partner, neem een ontspannen bad of trek eropuit met je gezin. Maak je hoofd helemaal leeg en geniet voor de volle 100%.

www.albertsonneveld.nl

Praktijk Fysiotherapie de Wit - IJmuiden

Wij behandelen algemene fysieke aandoeningen als rug-, knie- en enkelklachten, gekwalificeerd McKenzie en Dry Needling therapeuten.

Professioneel, laagdrempelig, gemoedelijke sfeer, kinderhoekje voor als het eens niet lukt om oppas te regelen. Goed toegankelijk voor cliënten met een rollator of in een rolstoel.

Onze openingstijden zijn op alle werkdagen van 7.00 tot 18.00 uur en op dinsdag en vrijdag zelfs tot 20.00 uur.

Scheldestraat 87, 1972 TL IJmuiden, tel: 0255 – 516 555
info@fysioscheldestraat.nl, www.fysiotherapiedewit.nl



VOEDING

Drink je wel genoeg...?

Hoe meer je beweegt, hoe meer vocht je verliest. Het is dus zaak om altijd voldoende te drinken. Wist je dat topsporters wel 1 à 2 liter vocht per uur verliezen...? Daarom is voldoende drinken de eerste voorwaarde voor het kunnen leveren van een goede prestatie. Helaas nemen we vaak te laat en onvoldoende vocht tot ons. De vochthuishouding in het lichaam raakt daarvoor uit balans. Zorg ervoor dat er altijd een flesje water in de buurt is om het tekort aan vocht in je lichaam te kunnen aanvullen.

Wanneer we intensief bewegen, gaan we transpireren. Dit is in feite een mechanisme om oververhitting van ons lichaam te voorkomen. Al het vocht dat via de huid ons lichaam verlaat zal ook weer moeten worden aangevuld. Bovendien draait inwendig ons lichaam bij inspanning ook op volle toeren, de stofwisseling versnelt en er komen dus ook in een hoger tempo afvalstoffen vrij. Die afvalstoffen moeten via de urine worden afgevoerd, maar dat kan alleen wanneer er voldoende vocht beschikbaar is. Kijk eens naar de kleur van je urine. Is die erg donker van kleur?

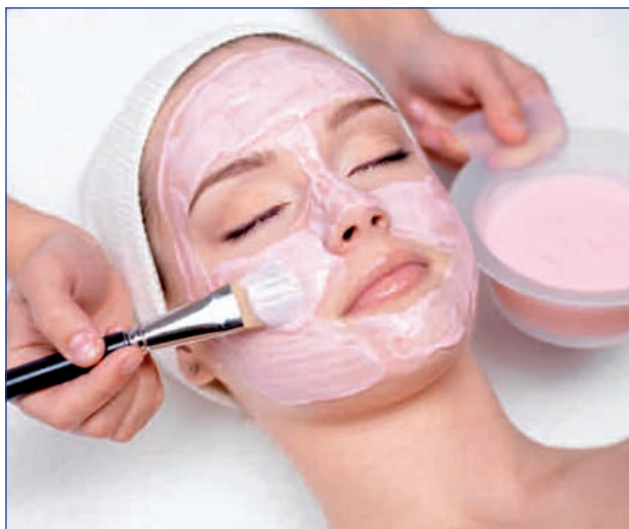
Dan zou je wat meer moeten drinken. Ook wanneer je nog geen dorstprikkel hebt, doe je er verstandig aan om alvast vocht tot je te nemen. Als je dorst krijgt ben je eigenlijk al iets te laat. Veel mensen wachten te lang met drinken, waardoor het vermogen om te presteren afneemt. Probeer er een vast ritme in te krijgen, je zult merken dat het je helpt...!

Kun je teveel drinken?

Natuurlijk kun je ook teveel drinken, al komt dat zelden voor. Onze nieren zijn in staat om per uur 0,7 tot 1,0 liter water te verwerken. Heb je wel eens de hele dag door zoveel gedronken...? Natuurlijk is 'teveel' nooit goed, maar voordat

je teveel vocht binnen krijgt moet er heel wat gebeuren. Let er wel goed op WAT je drinkt. Water is in principe altijd goed. Ons lichaam bestaat zelf voor een groot deel uit water, het is dus de meest natuurlijke manier om het vochtgehalte in je lichaam op peil te brengen. Er zijn speciale sportdrankjes in de handel, waarvan de fabrikanten claimen dat ze sneller worden opgenomen en met name voor sporters een betere keuze zijn. Het nuttigen van dergelijke drankjes kan zinvol zijn voor mensen die langer dan een uur achtereen sporten en daarbij flink transpireren. Veel van die drankjes bevatten echter ook suiker en leveren extra calorieën op. Die extra calorieën moeten ook weer worden verbrand, dus wanneer afvallen het doel is, werk je jezelf tegen.

Ook handig om te weten is dat zogenoemde 'hypertone' sportdrankjes vocht onttrekken aan het lichaam. Raadpleeg voor aanschaf altijd even het etiket...! Energiedrankjes zijn niet gemaakt voor sporters. Dergelijke drankjes bevatten veel suikers, waardoor er vaak meer energie binnenkomt dan er wordt verbrand.



Testbehandeling

Bio Face Lifting
van €65,- nu voor €39,-

Een intensieve anti-aging behandeling tot in de diepere huidlagen, het huidbeeld wordt fijner, gladder en steviger.

Maak een afspraak voor een gratis intakegesprek.

 **LENNY**
huidverbetering anti-aging



Lenny van der Zwaan

Stommeerkade 2a, 1431 EJ, Aalsmeer

tel: 06 404 595 32

Geldig tot 31 december 2014

Voor meer informatie kijk op www.lennyhuidverbetering.nl

UITERLIJK

Wat vertellen rimpels?

Irene Lelieveld
[Auto] Kinesiologische
voedingstherapeut



Rimpels krijgen we allemaal. Daar ontkom je niet aan, hoe gezond je ook eet en hoe veel producten je ook gebruikt. Maar rimpels hebben je wat te vertellen en veroudering kun je wel degelijk vertragen. Daar gaat deze column over.

We beginnen allemaal met een jong strak velletje maar zodra je de 40 gepasseerd bent, begin je toch wel duidelijk de tekenen van ouder worden te herkennen. Vaak kiezen mensen ervoor om huidcorrecties te laten doen. Dit is tegenwoordig booming business. Zonder deze ingrepen of producten kun je zelf ook al heel veel bereiken door je eet- en leefgewoontes eens heel kritisch te bekijken. Verder is het erg leuk om te ontdekken wat rimpels vertellen over je karakter en je innerlijke gezondheid.

Charisma

Vaak zijn we ook veel te veel bezig met ons uiterlijk en onze rimpels. Uiteindelijk gaat het toch om wat je uitstraalt en wie je bent. Als deze uitstraling positief is dan noem je dat charisma. Dat is dus iets anders dan uiterlijke beauty. Kijken naar iemand met charisma is prettig. Deze mensen zijn positief, ze stralen, zijn gelukkig, hebben energie en zelfvertrouwen. Ze weten waarvoor ze staan en kunnen zich heel goed profileren met een vleugje humor zonder dat dit over de top is of verwaand overkomt want dat is zeker geen charisma. Leeftijd heeft hier niets mee van doen. Deze uitstraling kan aangeboren zijn maar in principe kan iedereen een charisma-tische uitstraling hebben als je lichamenlijk en geestelijk goed in balans bent. Lichamenlijk in balans door echt gezonde voeding, genoeg beweging, voldoende ontspanning, frisse lucht en geestelijk in balans door positief in het leven te staan met een vleugje humor.

Gezichtsdiagnostiek

Het leuke is dat het gezicht je veel vertelt, want het gezicht is opgebouwd in zones. Elke zone staat in contact met ingewanden. Tussen de wenkbrauwen zit bijvoorbeeld de leverzone volgens de Chinese gelaatdiagnostiek. Die zit rond de onderlip bij de westerse gelaatdiagnostiek. Wanneer je daar rimpels of oneffenheden hebt, kan het zijn dat de lever uit balans is. Regelmatig een goede leverdetox zou zeker helpen. Het is natuurlijk leuk om hier meer over te weten.

In mijn boek 'Een mooie en vitale huid' staat de gezichtsdiagnose kort uitgelegd, maar je kunt ook een lezing bijwonen hierover. Ik geef 24 januari samen met 'Your Head Matters' een

lezing over gezichtsdiagnostiek, huidklachten en voeding. Je bent welkom van 13.00 uur tot 17.00 uur in Nieuw-Vennep. De kosten voor deze leerzame middag zijn 12,50 euro en inschrijven is noodzakelijk. Meer informatie vind je op www.persoonlijke-voeding.nl/blog/lezing/ en op www.yourheadmatters.com/lezingen.

Naast charisma en wat rimpels vertellen, kun je nog meer doen om de veroudering te vertragen. Je zult het collageen en de elastine in de huid moeten voeden en versterken. Je begint eerst eens de grote boosdoeners, die de huid verzwakken, weg te laten uit de voeding en dat zijn:

- Koffie; neem in plaats hiervan granen- of cichoreikoffie
- Zwarte thee; neem kruidenthee
- Alcohol
- Suiker; dus lekkers en veel beleg bevat suikers. Ga het zelf maken! Kijk in mijn boek 'Een gezonde eter: Koken met Irene'
- Geraffineerd graan; eet volkoren granen, liefst spelt of glutenvrije granen
- Laat geharde boters weg, margarine is hier een voorbeeld van

Daarnaast zijn er nog een paar punten van aandacht:

- Stop met roken
- Let op stress; hier verouder je heel snel door
- Slaap voldoende
- Vermijd de zonnebank en let op met de zon; smeer je in met natuurlijke zonnebrand
- Beweeg voldoende in de buitenlucht en adem goed
- Drink minimaal 1,5 liter water, elke dag
- Detox je lichaam eens goed, zie mijn boek 'Een mooie en vitale huid'

Vervolgens is er voedsel dat je juist wel moet eten:

- Omega 3 vetzuren uit vette vis, walnoten, chia-zaden
- Eet 400 gram groenten, elke dag
- Eet voldoende fruit
- Eet niet teveel vlees
- Eet alleen volkoren producten (liefst spelt of glutenvrij)
- Let op waar je in bakt, veel olie wordt giftig. Kies kokosolie of rijstolie. Die zijn stabiel of hebben een hoog bakpunt.



Natuurlijk is dit maar een klein deel van het geheel en als je graag meer wilt weten over wat je tegen je rimpels kunt doen en je wilt gaan ontgiften, lees dan mijn boek 'Een mooie en vitale huid'.

Extra stofjes die belangrijk zijn tegen rimpels en die je door middel van supplementen of voeding binnen kunt krijgen:

- Glucosamine; zit ook in spelt, krab en chlorella
- Antioxidanten; in groenten en fruit, vooral de donkere bessen]
- MSM; in rauwe groenten en fruit, maar beter is grote hoeveelheden in een supplement te nemen
- Glutathion; in peer, broccoli, spinazie, wortel, avocado, knoflook
- Verder zijn ook belangrijk vitamine A, dat zit in oranje voedsel, vitamine C, in fruit en groenten en vitamine E, in vis, noten, koudgeperste olie, zaden en pitten

www.persoonlijke-voeding.nl

Wist u dat...

artsen vroeger diabetes mellitus constateerden door urine te proeven, als de urine zoet smaakte was de diagnose suikerziekte.

VOEDING

Eiwitten: aten we vroeger echt iedere dag mammoet?

Ik ben er een voorstander van om te eten zoals onze verre voorouders aten: zo natuurlijk mogelijk. Ik ben niet de enige; boeken over oer- en paleo-diëten vliegen ons om de oren. Ik sta echter verbaasd over de, in mijn ogen, behoorlijke hoeveelheden vlees en vis die hierbij worden geadviseerd om maar voldoende eiwitten binnen te krijgen. Ik vraag me af of de auteurs écht denken dat onze voorouders bij iedere zonsondergang een stuk vlees aan het spit hadden. En of ze nooit hebben gehoord van plantaardige eiwitten.

Marjolein Dubbers
Oprichterster Energieke
Vrouwen Academie



Eiwitten zijn onze bouwstoffen

Een ander woord voor eiwit is proteïne. Dit woord komt van het Griekse woord 'protos' dat 'eerste' of 'belangrijkste' betekent. Ons lichaam kan ook inderdaad niet zonder eiwitten. Eiwitten zijn onze bouwstoffen; hiermee moet ons lichaam zichzelf iedere dag opnieuw weer opbouwen. Uit eiwitten worden ook veel hormonen gemaakt. De eiwitten die we eten

bestaan uit circa twintig verschillende aminozuren. Van deze twintig kan het lichaam er zelf twaalf aanmaken maar acht moeten uit onze voeding komen. Dit noemen we essentiële aminozuren. Met deze twintig aminozuren bouwt ons lichaam zelf circa 100.000 nieuwe eiwitten die allemaal hun specifieke functie hebben. Naast koolhydraten en vetten zijn eiwitten dus zeker belangrijk om op te nemen in onze voeding.

Aten we echt iedere dag vlees en vis?

Oer- en paleodiëten gaan uit van wat de mens at in de tijd dat we nog jagers/verzamelaars waren. De mannen gingen op jacht naar vlees en vis en de vrouwen verzamelden de bessen, knollen, wortels, eetbare bladeren, insecten, eieren en het fruit. De aanhangers van het oerdieet willen ons laten geloven dat de mannen vrijwel iedere dag met een biefstuk of

BEWEGEN

ADVERTORIAL

Stress relief yogalessen bij Yogaschool de Blauwe Vlinder



Stress is een thema waar we dagelijks mee te maken hebben. Zolang spanning en ontspanning met elkaar in balans zijn en elkaar regelmatig afwisselen, is er niets aan de hand. Wanneer de spanning niet wordt opgevolgd door momenten van rust en ontspanning dan blijft de boog gespannen. Als dit te lang duurt, kun je spanningsklachten ervaren. Spierspanning, prikkelbaarheid, vermoeidheid, minder goed slapen..... In alle drukte van ons dagelijks leven is het daarom belangrijk om jezelf te "resetten". Zowel je lichaam als je geest helemaal tot rust te laten komen. Yogaschool de Blauwe Vlinder heeft een aantal stress relief lessen op het programma staan. Door het volgen van deze rustige yogavormen, leer je weer even stil te staan in de drukte van het bestaan. Hierdoor krijg je de mogelijkheid om door alle informatie en signalen die je in je lichaam waarneemt, beter voor jezelf te zorgen. Op maandagavond om 19.30 uur is er een Mindfulness yogalessen, een combinatie van meditatie en mindful movements. Op vrijdagochtend om 10.15 uur en op zondag om 12.30 uur staat de Yin Yoga op het rooster. Dit is een combinatie van mindfulness en stretch van het bindweefsel door zittende houdingen langer aan te houden. Op donderdagochtend om 10.15 uur staat de Easy flow stress relief op het lesrooster. Op 20 november is er een gratis introductieles van 10.15 uur tot 11.45 uur. Tijdens deze les kun je kennismaken met deze rustige vorm, waarin de nadruk ligt op bewegen met aandacht. Bezoek onze website www.yogabeverwijk.nl voor meer informatie en schrijf je in via de eenvoudige lesagenda.

Actie:
Sluit één van onze
abonnementen af voor
1 december en
krijg een uur squash
en 1 x zonnen
cadeau!

**Sports
Health
Squash**

WORK OUT
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470

konijnenboutje thuis kwamen. Als ik de kookboeken lees promoten ze het eten van bijna dagelijks een stuk(je) vlees of vis. Vegetarische gerechten zijn er nauwelijks in te vinden. Naar mijn persoonlijk mening hebben ze hiermee het oerdieet in de hoek van de ongezonde eet- en levensstijlen ondergebracht. Oef, dat is nogal een uitspraak! Laat me je uitleggen waarom ik dat vind.

De vrouwen zorgden voor het allergrootste deel

Uit paleontologisch onderzoek blijkt dat vrouwen zorgden voor het overgrote deel van de voeding. De mannen kwamen echt niet iedere dag aanzetten met een gazelle of groot stuk wild. Als ze al thuis kwamen met vlees dan was het vis of gevogelte. Het valt namelijk helemaal niet mee om een mammoet, leeuw of gazelle aan het spit te krijgen als je alleen een speer hebt. Het echte paleodieet bestond voor- namelijk uit veel groenten, knollen, wortels, zaden, eieren, noten en af en toe een stukje vlees of vis. Wil je meer weten over het werkelijke paleodieet, luister dan eens naar deze TED-lezing van archeologe Christina Warinner. Vis werd méér gegeten dan vlees omdat het makkelijker te vangen was. Onze hersenen, althans het gedeelte waarmee we nadenken, hebben we als mensheid gevormd in de tienduizenden jaren dat we ergens hebben gewoond waar vis rijkelijk op het menu kon staan. Het is de omega-3 uit vis waardoor onze neo-cortex, onze denkhersenen zeg maar, is ontstaan.

Eiwitten; volwaardig versus onvolwaardig

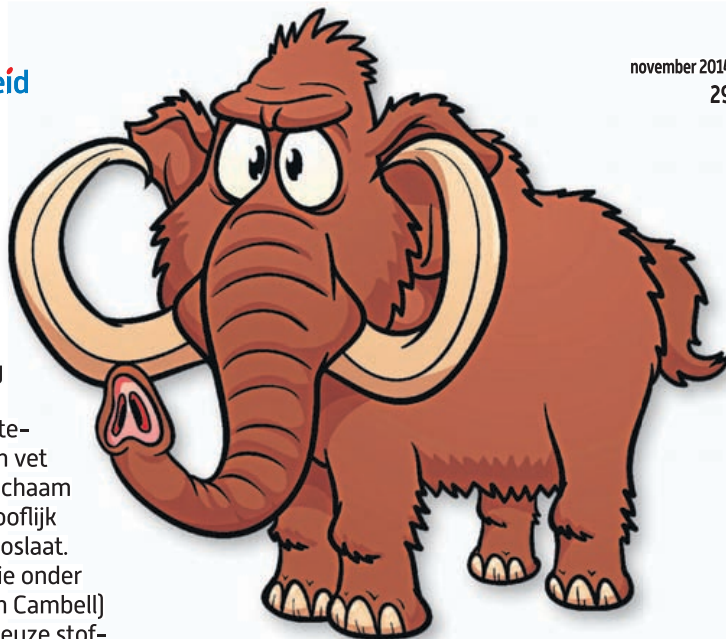
Dierlijke eiwitten bevatten alle acht de aminozuren die ons lichaam niet zelf kan opbouwen en die we dus uit onze voeding moeten halen. Ze worden daarom ook wel hoogwaardige eiwitten genoemd. Plantaardige eiwitten zijn eiwitten uit granen, peulvruchten, noten, zaden, paddestoelen en groenten. Deze eiwitten worden onvolwaardig genoemd omdat ieder apart product één of meer van de benodigde aminozuren mist. Vegetariërs weten daarom al lang dat het goed is om beiden te eten: granen én peulvruchten. Door de woordkeuze 'volwaardig' en 'onvolwaardig' zijn we met elkaar gaan geloven dat we dierlijke eiwitten nodig hebben. Dat plantaardige eiwitten niet goed genoeg zijn. Mensen die opeens (méér) gaan sporten vragen zich af of ze wel voldoende eiwitten binnen krijgen. Moeten ze niet méér vlees gaan eten? Veel sporters denken bij eiwitten alleen aan vlees.

Is hoogste kwaliteit product ook gezondste kwaliteit?

De vraag die we té makkelijk over het hoofd zien is of de hoogste kwaliteit eiwitten in het voedingsproduct wel de hoogste kwaliteit eiwitten voor ons lichaam is. We zien, zoals zo vaak, voor het gemak de werking van ons lichaam maar even over het hoofd. Zoals we jarenlang onterecht hebben gedacht dat we van vet eten, zelf vet worden. Alsof ons lichaam op onze voeding niet haar ongelooflijk complexe stofwisselingsysteem loslaat. Er is inmiddels veel onderzoek (zie onder andere The China Study van Colin Cambell) waaruit blijkt dat door ons ingenieuze stofwisselingsysteem ons lichaam prima in staat is om uit plantaardige eiwitten alle benodigde aminozuren op te bouwen. En ja, natuurlijk moet je daarvoor een variatie aan plantaardige producten eten. Maar wie wil er nu iedere dag kikkererwtten op haar bord? Of broccoli? Plantaardig eten vraagt als vanzelf om variatie omdat er zo ontzettend veel variatie aan plantaardig voedsel is.

Nogmaals: is hoogste kwaliteit ook het gezondst?

Aan het eten van veel dierlijk voedsel zitten nadelen. Nadelen die je niet over het hoofd mag zien als je met je vitaliteit en gezondheid bezig bent. Behalve dat er veel vet en nul vezels inzitten én het lastig voor je darmen is om te verteren, zijn er inmiddels honderden onderzoeken die aantonen dat het eten van veel dierlijke eiwitten een link heeft met onze Westerse welvaartsziekten: hart- en vaatziekten, kanker, botontkalking, darmproblemen, overgewicht, auto-immuunziekten, nieraandoeningen en zelfs diabetes. Twaalfjarig onderzoek waaraan circa 90.000 vrouwen deelnamen toonde bijvoorbeeld aan dat vrouwen die elke dag (rood) vlees aten twee keer zoveel kans hadden op borstkanker dan vrouwen die minder dan drie keer per week vlees aten. Er zijn zoveel van dit soort onderzoeken. Zie voor een uitgebreid overzicht hier-



van de vele referenties in het boek The China Study van Colin Cambell of lees dit interessante boek zelf. Helaas nog niet vertaald in het Nederlands.

Nog één keer: is hoogste kwaliteit ook het gezondst?

Hier tegenover staan inmiddels honderden onderzoeken dat plantaardige producten juist gezond voor ons zijn. Omdat er veel geld voor beschikbaar is, is er veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen voeding en kanker. Iedere keer weer komen deze onderzoeken erop neer dat de plantenwereld de belangrijkste bron is van kankerwerende stoffen. Kruiden, paddenstoelen, groenten, zaden, rood fruit, algen; ze bevatten allemaal stoffen die ervoor zorgen dat kanker minder kans krijgt. Ook als je al kanker hebt. Lees voor meer informatie hierover mijn blog 'Superfoods nr 1: onze eigen magische groenten' of lees het boek 'Eten tegen kanker' van de artsen Beliveau en Gingras. Als plantaardig voedsel kanker buiten de deur houdt, zou het dan ook niet andere nare ziektes buiten de deur kunnen houden? Gewoon omdat het blijkbaar heel gezond voor ons is? Ik denk van wel.

Voor de rest van dit artikel zie www.lijfengezondheid.nl, tabje voeding.

Wist u dat...

de benaming voor ascorbinezuur (vitamine C) afkomstig is van a-scorbut ofwel 'tegen scheurbuik'

Zet alvast in uw agenda

**Demonstratie
Kangenwater Experience
Vrijdag 21 november
van 15.00 - 17.00 uur
GRATIS ENTREE**

Vooraf aanmelden:
danielle@lijfengezondheid.nl

Locatie:
Kantoor De Jutter/De Hofgeest
Zeeweg 189-191
IJmuiden



4 GOEDE REDENEN OM KANGEN WATER TE DRINKEN

Bijna elke chronische aandoening komt voort uit lichaamsverzuuring, een te veel aan vrije radicalen en uitdroging van het lichaam.

Drink daarom Kangen Water:

- ✓ Alkalische mineralen om verzuuring te verwijderen
- ✓ Anti-oxidanten om vrije radicalen te neutraliseren
- ✓ Micro-clusters voor SUPER hydratatie
- ✓ Hexagonaal gestructureerd voor meer vitaliteit en anti-aging



PSYCHE

Bewust de baas Wat zijn gewoontes?

Doordat bepaalde handelingen in ons dagelijks leven regelmatig terugkeren komt het automatisch in het vakje gewoontes. Doordat ze gewoontes zijn geworden en wij ze in stand houden gewoontes te blijven is het ook vanzelfsprekend voor je en je denkt er eigenlijk niet meer bij na. We worden ook wel gewoontedieren genoemd. Vasthouden aan onze gewoontes vinden we het meest makkelijk.

Marnie Krom
Mindcoach



Een sigaret roken kan een gewoonte zijn geworden, niet ontbijten ook, pulken in je neus, of een stopwoordje gebruiken, roddelen, altijd maar een koekje bij de thee.

Allemaal gewoontes die we onszelf min of gewoon hebben gemaakt.

De lastigste gewoontes zijn de gewoontes die niet positief voor ons zijn maar die we maar niet onder de knie krijgen. We willen er eigenlijk dolgraag van af maar het lijkt net of je de kracht niet hebt je er toe te zetten.

Zo gaandeweg zijn er in het leven genoeg gewoontes ingeslopen die niet goed voor ons zijn. Om er een paar te noemen,...Roken, overdadig en/of ongezonder eten, ongeduldig zijn, negatieve gedachten hebben, uitstellen, snel boos

worden en bijvoorbeeld te veel suikers tot je nemen.

Zo'n aantal jaren geleden kwam ik tot het besef dat als ik mensen er meer bewust mee bezig liet zijn dat ze dit konden loskoppelen.

En natuurlijk, dit gaat niet zomaar zonder slag of stoot.

Je lichaam en geest weten al jaren niet beter dus langzaam maar zeker laat je jezelf wennen aan het feit dat je het anders wil doen.

Eigenlijk een soort reset.

Deze reset gaat gepaard met discipline, tranen, teleurgesteld zijn in jezelf, weer oppeppen voor, excuses verzinnen om het niet te doen etc., Op een gegeven moment zal je zien dat je input zijn vruchten afwerpt.

Want vaak is het zo dat hoewel je weet dat het slecht voor je is, je toch voor de bijl gaat.

Jij hebt al jaren de gewoonte dat als je één keer in de week naar de bakker gaat, je naast je normale wekelijkse boodschappen je ook een gebakje voor jezelf mee neemt.

Je hebt al velen malen getracht de afspraak met jezelf te maken dat je het niet meer zal doen want er mogen wel wat kilootjes af.

Je zou graag deze gewoonte uit je leven bannen of de baas zijn over deze gewoonte.

Je staat bij de banketbakker te wachten tot je aan de beurt bent en je ziet van allerlei lekkers in de vitrines liggen.

Het ruikt er naar zoetheit en roomboter en als je ziet dat een kind een stukje krentenbol krijgt gaan komt er bij jou ook speekselvorming op gang oftewel het water loopt in je mond. Let maar eens op de eerstvolgende keer.

Je zou wel iets willen nemen maar je weet dat het verstandiger is om het niet te doen.

Ervaar dan eens wat je gedachtengang doet.

Het is waarschijnlijk allerlei excuses aan het opgooien om er voor te zorgen dat jij straks een lekkere hap neemt van dat zoete lokkertje.

Gedachten flitsen als raketten door je hoofd en zijn heel creatief om eigenlijk jouw bewustzijn om te turnen.

Jij verzint allerlei smoesjes om je zinnetje door te drijven want koste wat het kost, je wil dat gebakje.

Normaliter zijn dit soort gedachten in je hoofd aanwezig zonder dat je er bewust mee bezig bent.



Als we ons bewust zijn van wat er zich zo afspeelt in onze geest dan kunnen we het ook zeker veranderen en bewust de baas worden

En het is stil op de achtergrond van ons bewustzijn, maar het is zeker aanwezig.

En die gedachten om je iets te laten doen waar je eigenlijk niet achter staat zijn heel krachtig en sterk.

Het overwint ons eigenlijk te vaak, en niet alleen met eten maar met zoveel dingen waar we aan beginnen maar ook zo snel weer de brui aan geven.

Denk aan sporten, afspraken nakomen, gezonde manier van leven nastreven, je taakjes volbrengen.

Hoe kunnen we deze immense negatieve kracht elimineren?

Wij kunnen dat zelf, met onze eigen geest, we hebben er verder niets anders bij nodig.

Een stukje discipline en de bewuste wil er naar te kijken geven je de mogelijkheid om het om te turnen.

www.minddrops.nl

Lijf & gezondheid

**DOE DEZE WEEK MEE
AAN DE PRIJSVRAAG EN WIN**

Victoria Moritz t.w.v. €1999,-

Sportieve e-bike met 360Wh accu, 24 versnellingen, hydraulische remmen en een bereik tot maximaal 100 km. Supercompleet en klaar voor het echte werk.....



Kijk in deze bijlage of op www.lijfengezondheid.nl

UITERLIJK

Pas op...! Hoofdluis...!

De scholen zijn alweer een paar weken bezig aan het nieuwe seizoen. Kinderen zitten dus een groot deel van de dag bij elkaar. Overal waar veel mensen bij elkaar zijn en er sprake is van lichamelijk contact, bijvoorbeeld tijdens het spelen, is overdracht van hoofdluis mogelijk. Op dit thema lijkt een taboe te rusten, omdat veel mensen menen dat hoofdluis het gevolg zou zijn van armoede of slechte lichaamshygiëne. Dit is echter niet waar, want ook onder normale hygiënische omstandigheden valt hoofdluis nauwelijks te voorkomen. Via de website www.luizenradar.nl is te zien op welke plaatsen in ons land hoofdluis heerst.

De hoofdluis is een klein beestje (ongeveer 3 millimeter lang) met zes poten dat leeft van mensenbloed. De luizen hebben van zichzelf een geelgrijze, soms zwarte kleur, maar wanneer de luis zich net heeft volgezogen met

bloed is hij roodbruin van kleur. Een hoofdluis leeft maar een maand, maar is in staat om gedurende die periode ongeveer 250 eitjes te leggen, waardoor een uitbraak al snel op de loer ligt. Een scherpe controle op hoofdluis is dus vereist om erger te voorkomen. Controleer schoolgaande kinderen elke week op hoofdluis met behulp van een stof- of luizenkam. Deze zijn bij een drogist of apotheek verkrijgbaar. Wanneer een kind veel aan het hoofd krabt kan dit een teken zijn van hoofdluis, maar ook wanneer er geen krabgedrag wordt vertoond is de kans aanwezig dat er desondanks sprake is van aanwezigheid van dit beestje. Jeuk treedt namelijk meestal één tot twee weken na de eerste hoofdluisbesmetting pas op.

Wanneer hoofdluis wordt geconstateerd is het van belang om direct tot actie over te gaan en daarmee nieuwe besmettingen te voorkomen. Immers, een dag later komen de kinderen



weer in contact met veel klasgenootjes en ontstaat vrij gemakkelijk een uitbraak op de betreffende school. Laat het niet zover komen en ga gedurende twee weken dagelijks aan de slag met een netenkam. Was eerst het haar met shampoo en spoel het uit. Kam daarna zorgvuldig het hele kapsel minutieus uit. Een netenkam verwijdert niet alleen de luizen, maar ook de eitjes (neten) die ze hebben gelegd. Behandel het haar van oor tot oor. Hoofdluizen leggen hun eitjes in de nacht, het is daarom raadzaam om het kammen dagelijks in de avond te doen, zodat er 's nachts geen nieuwe eitjes gelegd kunnen worden. Vervang direct alle kleding en het beddengoed. Controleer ook de overige gezinsleden op de aanwezigheid van hoofdluis.

GOED NIEUWS VOOR DE RONDE VENEN!

PK Sport heeft de OPLOSSING!



Nieuw bij PK Sport, de Milon Cirkel: voor mensen die gezond én vitaal willen zijn, ook als je niet graag sport of weinig tijd hebt!
Wij zijn er van overtuigd dat wij voor u de beste oplossing hebben.

PROBEER DAAROM NU GRATIS EN VRIJBlijvend 1 MAAND LANG ONZE UNIEKE AANPAK!

milon
CIRKEL

**GARANTIE
GEEN
RESULTAAT
GELD TERUG!**
*min. 2x per 10 dagen 35' trainen

Maak nu uw afspraak

voor een gratis én vrijblijvend adviesgesprek met aangepaste gezondheidstests en metingen.



PKSPORT
ALL-INCLUSIVE FITNESS & HEALTHCLUB

Voorbancken 26 - Vinkeveen,
Tel. 0297 - 26 46 66

WWW.PKSPORT.NL

Eindelijk een oplossing voor mensen die niet graag sporten én weinig tijd hebben!

Met enige terughoudendheid ging ik naar PK Sport. Een vriendin had voor mij een afspraak gemaakt. Mijn vriendin was superenthousiast over het centrum en haar resultaat. Als zij het kan, moet ik het ook kunnen. Ik was echter best zenuwachtig. Ik en sport?

Alles werd automatisch ingesteld

Na een korte vragenlijst over mijn gezondheid en mijn redenen om te willen sporten, kon ik mij omkleden. Ik mocht nog geen lidmaatschap nemen! Ze wilden eerst weten of ik het wel leuk ging vinden. Dat vond ik erg fijn. Ik mocht me omkleden, en we zouden starten. Ik kreeg eerst een uitleg over de Milon Cirkel, dit zou voor iedereen de ideale manier zijn om te starten. De Milon Cirkel was een gemakkelijke manier om goed mee te worden, vertelde mijn coach me! In het midden staat een gigantische waterzuil. Als die bubbelt moest je oefen-

ningen doen. Ik kreeg een soort kaspasje met een chip. Mijn coach stelde de toestellen voor mij in. De volgende training moest ik gewoon mijn kaart opnieuw in het toestel stoppen, en alles stelde zich dan automatisch in, zoals mijn coach dat de eerste keer gedaan had. Ik kon dus geen fouten maken. Oef, een geruststelling.

Ik had dadelijk een goed contact met de andere klanten.

35' later stond ik nat in het zweet! Ik had nog nooit zo gezweten, maar toch voelde ik me super. De tijd was omgevlogen. Voordat je een oefening beu bent moet je weer snel naar de volgende. Ik dacht dat ik het nooit zou kunnen maar ik werd ook prima geholpen door de andere klanten. De sfeer was daar echt wel losjes. Ik vreesde enkel dat ik de volgende dag niet meer uit bed zou kunnen. Dit viel echter reuze mee! Ik moest wel 5 dagen wachten voor de volgende training. Het leuke aan de Milon Cirkel is dat je echt moe wordt zonder dat je het echt merkt!

Je kan ook niets verkeerd doen, dus je mag je helemaal laten gaan.

Je mag de eerste 6 weken niet Diëten!

Ik wou dus duidelijk afvallen, maar ik mocht de eerste 6 weken niet diëten. Ik moest eerst zorgen dat door de Milon Cirkel mijn stofwisseling verhoogde. Elke training ging het beter! Ik had nooit gedacht dat ik sporten leuk zou vinden! Ik merkte echter dat het elke week beter en beter ging. Ik had niet verwacht dat ik zo snel resultaat zou voelen. Na een maand was ik mooi een hele kledingmaat kwijt! Ik voelde me bovendien ook fitter, ik had minder last van mijn rug, ik sliep beter én ik leerde een heleboel leuke mensen kennen. Ik ga nu zelfs vaak twee keer per week. Het kost me echt geen moeite meer om mezelf te motiveren om te gaan. Het resultaat mag er ook zijn! Ik eet een beetje anders dan vroeger maar zeker niet minder en ook bijzonder lekker!

Ik kan de Milon Cirkel echt aan iedereen aanbevelen!

ERVAAR NU GRATIS EN VRIJBlijvend ZELF OF DE MILON CIRKEL ÉCHT IETS VOOR JOU IS
Bel ons en maak een afspraak om gratis en geheel vrijblijvend onze Milon Cirkel uit te proberen.
De Milon Cirkel is de efficiëntste en plezierigste manier van sporten!

**GARANTIE
GEEN
RESULTAAT
GELD TERUG!**
*min. 2x per 10 dagen 35' trainen



Slechts 2x per 10 dagen 35' trainen en 15x meer resultaat. Wetenschappelijk bewezen!

Voor jong en oud.

milon
SLANK EN FIT IN 35'



BON GOED VOOR 1 MAAND GRATIS & VRIJBlijvend UITPROBEREN

Aanbod is geldig voor de eerste 100 aanmeldingen na deze publicatie. Enkel geldig op vertoon van deze bon en + 18j.

milon
CIRKEL



Beantwoord de volgende vragen:

1. Uit hoeveel beenderen bestaat ons skelet?
2. Wat is de specialisatie van Dr. Wouter van der Pot?
3. Waar komt fysiotherapie uit voort?

Stuur uw antwoord in voor 1 december via: www.lijfengezondheid.nl

Of per post:
Lijf & Gezondheid
Zeeweg 189-191,
1971 HB IJmuiden

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

.....

www.lijfengezondheid.nl

1x Victoria Moritz t.w.v. €1999,-

Beschikbaar gesteld door www.bikeholland.nl



1 x mand met natuurvoedingsmiddelen van Drogisterij Aker t.w.v. €150,-



Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levensmiddelentechnologie & gezondheidscoach t.w.v. €70,-
www.ralphmoorman.com

1x Feelmax schoenen en teensokken t.w.v. €170,-
www.feelmax.nl



Op de lopende band van de zorgindustrie

Dr. Gábor Lenkei
Censuur
Wat u niet mag weten over uw gezondheid



DE SERIE KENNIS DEFT NIEUWVAARDIG
Dr. Gábor Lenkei
Cholesterol is niet schadelijk

Set boeken van Dr. Lenkei:

1x 'Censuur' en 1x 'Cholesterol' t.w.v. €27,50

1x Superfood pakket t.w.v. €125,-



1x scan van de darmen met voedingsadvies van Body-Scan.nl t.w.v. €165,-
www.body-scan.nl

Winnaars van de prijsvraag



Uit de vele inzendingen van de prijsvraag van vorige maand zijn de volgende winnaars getrokken.

De gelukkige winnares van de E-bike, beschikbaar gesteld door BikeHolland, is gewonnen door Sandra Heijnen uit Beverwijk. De set van vier boeken van Raph Moorman zijn voor S. Houtenbos. Irene Lelieveld stelde twee maal het boek beschikbaar: 'Te Koud? Te Warm' Eet wat bij je past!' Deze zijn gewonnen door Mw. M. Den Hartog en Mw. P.M. de Knecht. De vijf winnaars van het boek 'Kerngezond' van Frank Jonkers van BodySwitch, zijn Mw. J. Joosten-Blom, Mw. M. Bos, Renate Streefkerk, Mw. C. Rijs en Trudy Tesselaar. De winnaars zijn inmiddels op de hoogte gebracht van de gewonnen prijzen.



2x Boek van Irene Lelieveld 'Zo bakt Nederland' t.w.v. €19,95