



www.lijfengezondheid.nl

Lees je fit!

facebook.com/LijfenGezondheid



Lijf & gezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

april 2015



Nieuw boek OERsterk ETEN Richard de Leth



Pasta met tomaat

MEDISCH | ZORG

Het klimaat beïnvloedt onze gezondheid

Wijzigingen in het klimaat kunnen van invloed zijn op onze gezondheid. Met name de meest kwetsbare mensen in onze samenleving lopen hierbij concreet gevaar. Dat zie je nu al bij extreme hitte of langdurige koude. Het aantal sterfgevallen ligt in dergelijke, doorgaans korte, periodes aanmerkelijk hoger. Met name voor zieken en bejaarden is deze extreme situatie soms net iets teveel.

Met de klimaatveranderingen waarmee we in de afgelopen jaren al geconfronteerd zijn, doen zich ook nieuwe situaties voor die concrete gevolgen kunnen hebben op onze volksgezondheid. Zo kunnen er onder invloed van een ander klimaat nieuwe ziekten en plagen ontstaan, maar denk bijvoorbeeld ook eens aan het effect van hooikoorts. Wanneer het hooikoortsseizoen langer duurt, zullen de mensen die lijden aan hooikoorts dus vaker worden geconfronteerd met de verschijnselen die bij deze aandoening horen. Bovenal blijkt uit Duits onderzoek dat er een directe relatie lijkt te bestaan tussen extreem hoge of extreem lage temperaturen en het aantal sterfgevallen door hart- en vaatziekten. De gegevens van 188.000 inwoners van drie Duitse steden werden geanalyseerd. Wat bleek? Wanneer de temperatuur enkele dagen tot 25 graden steeg of juist zakte tot -8 graden, was er in de aansluitende weken sprake van veel meer sterfgevallen door hart- en vaatziekten, met name bij ouderen. Een mogelijke verklaring voor dit verschijnsel bij warm weer zou kunnen zijn dat ons bloed stroperiger wordt bij hoge temperaturen, waardoor de kans op trombose groter wordt.

UITERLIJK

Weg met die vervelende puistjes!

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. 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 dichtbij 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.

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.

Lees verder op www.lijfengezondheid.nl/ weghalen-huidafwijkingen



Reserve-energie: hoe fris spring jij uit bed?

Fris en helder uit bed springen om met veel zin aan een nieuwe dag te beginnen! Wanneer heb jij dit voor het laatst gedaan?

Drs. Richard de Leth
Auteur en Doctorandus
in de Geneeskunde



In mijn praktijk zie ik dagelijks mensen die dan hard moeten nadenken. Ze zijn moe. Diep van binnen heel erg moe. De accu is (bijna) leeg. Ze zitten in hun reserve-energie. Ze staan rood op hun lichamelijke en/of

geestelijke spaarrekening. Signalen zijn moeheid, prikkelbaarheid en ze voelen zich niet gelukkig. Moeheid is het benzinelampje dat gaat branden. Het betekent stoppen of tanken. 'Nee, het komt nu slecht uit. Nog een kop koffie of energydrink en gewoon doorgaan. Iedereen is toch moe? Dus niet zeuren.', zegt de stem in hun hoofd. Het stemmetje dat door de huidige maatschappij is opgevoed. Vooral vrouwen bezwijken onder de huidige verwachtingen: goede partner, attente moeder en bevlogen collega zijn, goede seks en leuke hobby's hebben, sporten, er goed uitzien en van het laatste nieuws op de hoogte zijn.

Geluk en gezondheid worden door onze fysieke en mentale flexibiliteit bepaald. Hoe flexibeler je bent, hoe gezonder je bent. Je kan je flexibiliteit versterken door een gezonde(re) leefstijl. Voeding, beweging, mindset en ontspanning. In een gezonde leefstijl is er balans tussen inspanning en ontspanning. Zaken die energie kosten en die energie vragen. Richt je vooral op zaken waar je energie van krijgt. Zie het lichaam en geest als een hybridemotor. Buiten de brandstof (voeding) die je in de motor stopt, heeft het lichaam nog 2 kleine noodaccu's. Dit zijn de bijnieren. Ze liggen op onze nieren en wegen slechts 5 gram per stuk. De bijnieren zijn zo klein omdat ze evolutionair vooral UIT stonden en soms bij acute stress eens AAN moesten. Tegenwoordig zijn de bijnieren door alle maatschappelijke verwachtingen en chronische stress constant AAN en mogen ze soms eens UIT. Letterlijk even een weekje op vakantie en dan weer terug in het drukke ritme van de maatschappij. In hoeverre sluit jij bij de behoefte aan van jouw lichaam en geest? Maakt jouw agenda je sterker of zwakker? Verander 'geen tijd' in 'prioritijd'.



Onze flexibiliteit is als een veer. Balans tussen inspannen en ontspannen. We kunnen prima dingen doen die energie kosten als we onze accu ook regelmatig opladen. Ontspanning zorgt voor een stroom van vitale levensenergie die ons oplaadt. Van een goed boek, hardlopen, mediteren, dansen, vrijen, lummelen, slapen, tuinieren, muziek luisteren tot een warm bad of douche koude. Maak je leven OERsterk:

Veel wijsheid en vergeet niet van het proces te genieten!

drs. Richard de Leth
Auteurs bestsellers OERsterk
www.oersterk.nu

- O** - ontspan en geniet: NU is het enige moment
- E** - eet opbouwende voeding
- R** - regelmatige lichaamsbeweging
- S** - stimuleer een natuurlijk ritme
- T** - trek je eigen plan in het leven en sluit aan bij je levensdoel. Durf af te wijken.
- E** - evalueer je levenspad regelmatig: wees zuiver en volg je eigen kompas
- R** - raak vertrouwd met je lichaam en verliefd op je geest: je bent uniek
- K** - keuzes zijn overal: neem iedere keer de juiste beslissing. Kies voor jouw balans. Dit is het geheim om gezondheid en geluk te behouden.



De wereld op z'n kop! 's Nachts lenzen dragen en overdag scherp zien!

DreamLite nachtlenzen zijn lenzen die je draagt terwijl je slaapt en de vorm van je ogen tijdelijk veranderen. Dit proces is volledig veilig en omkeerbaar. Na het wakker worden doe je je lenzen uit en heb je geen lenzen of bril nodig.

DreamLite nachtlenzen kunnen een sterkte tussen -0.75 D en -5.00 D corrigeren.

Iets voor jou?

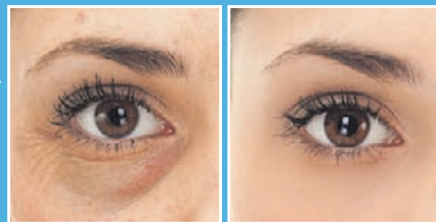


Sijbrants & van Olst Optiek Dorpsstraat 32, Uithoorn | 0297 540777
Sluisplein 1, Ouderkerk a/d Amstel | 020-4966082



Dr. Skin+
Improve your skin

"ONGELOFELIJK, NA SLECHTS 1 TUBE DR. SKIN EYE WONDER HAD IK GEEN VERMOEIDE OGEN MEER EN LEEK IK WEL 5 JAAR JONGER!"



Eye Wonder laat wallen en donkere kringen snel verdwijnen en maakt de huid onder én boven de ogen weer glad en strak!

"Ongelofelijk! Met de 3-dubbele werking van Eye Wonder vind ik mezelf wel 5 jaar jonger lijken!"

Eye Wonder is de enige oog- en wallencrème die een 3-dubbele werking heeft en zo goed is, dat je echt wonderdijes ziet gebeuren. Naast het straktrekkende, lifende effect op de huid rond de ogen, heeft ook door de toevoeging van de gepatenteerde boekweitwas een vocht-afdrijvende werking. Eye Wonder drijft de afvalstoffen die in de wallen zitten af, waardoor deze zullen slinken. Zo pak je rigoreus de oorzaak aan en geeft Dr. Skin Eye Wonder al snel waar-neembaar resultaat. Geschikt voor iedere huid en zelfs voor gevoelige ogen!

Dr. Skin Eye Wonder is het eerste product voor wallen en donkere kringen onder de ogen, dat organische kwaliteit koppelt aan medische werkzaamheid. De doelstelling bij ontwikkeling is dan ook geweest klinisch geteste en natuurlijke schoonheidsproducten te maken, die binnen recordtijd op effectieve wijze hun werk doen. Door een rijke receptuur van wilde mango en Aloë Vera, die bovendien ook parabenen- en parafinevrij is, voelt de crème zijdezacht aan. Maar vergis u niet, Eye Wonder werkt zo snel en effectief dat u niet in de gaten heeft dat u met een natuurlijk product te maken heeft. Deze crème kan zich zonder moeite met de meest dure en werkzame producten meten!

Heeft u er serieus over gedacht om uw extreem donkere kringen en wallen bij een cosmetisch chirurg te laten behandelen?

Als je last hebt van enorm donkere kringen en wallen onder de ogen, hoef je niet per se onder het mes; probeer eerst maar eens Eye Wonder! Dit geeft in verreweg de meeste gevallen het beoogde resultaat. Deze hypoallergene crème zorgt binnen enkele dagen voor een sterke verbetering.

Binnen 3 minuten zie je al resultaat!

Probeer nu ter introductie Dr. Skin Eye Wonder extra voordelig;

1 VERPAKKING DR SKIN EYE WONDER VAN 19,95 NU 14,95



Dr Skin Eye Wonder is exclusief voordelig verkrijgbaar bij:

D.I.O. DROGISTERIJ-PARFUMERIE ANNA

Poldermeesterplein 99, 1432 JZ Aalsmeer
tel. 0297-367788

Einsteinstraat 85a, 1433 KJ Kudelstaart
tel. 0297-325463

Kan deodorant kwaad voor je huid?

Het is voorjaar en ik ruik de lente. Tijdens het opruimen van mijn kast, waarin de lange warme vesten plaats maken voor jurken, rook ik niet alleen lente maar ook een lichte zweetgeur. Na een wasmachinebeurt ligt alles weer fris in de kast, maar ik heb ook maar eens mijn deodorant onder de loep genomen.

Vera Heydendael
Dermatoloog



Waarom gebruiken we deodorant?

Zweten, dat doen we allemaal. Door te zweten regelt ons lichaam ten dele (of voor een groot deel) de lichaamstemperatuur. Dat is nuttig, maar het kan ons flink hinderen. We storen ons aan zweetgeur en zweetplekken in onze kleren waardoor we massaal deodorants gebruiken.

Hoe werken deodorants eigenlijk?

Deodorants of antitranspiranten kunnen er voor zorgen dat de zweetgeur minder waarneembaar is, door die geur als het ware te veranderen, of door er een sterkere, aangename geur overheen te leggen. Als een deodorant ook het zweten vermindert dan noemen we dit een antiperspirant. Minder zweet geeft dan minder geur. Vooral mensen die overmatig transpireren gebruiken deze middelen om minder (zwaar) te zweten.

Kan deodorant kwaad voor je huid?

In principe kunnen deodorants geen kwaad voor de huid. Deo's bevatten onder meer parfumstoffen om de zweetgeur te maskeren. Ook worden er stoffen toegevoegd die bacteriedodend zijn of

stoffen die de groei van bacteriën tegen gaan. En met aluminiumverbindingen kan de zweetproductie verminderd worden. De bovengenoemde stoffen kunnen de huid irriteren, dit kan verklaren waarom sommige mensen huiduitslag krijgen na het gebruik van deodorants. Als mensen allergisch zijn voor bijvoorbeeld parfumstoffen (parfumstoffen staan op de 1e plaats in de top 10 van stoffen die contactallergie op de huid veroorzaken!) kan de irritatie in de oksels zelfs steeds erger worden. Dan is het een optie om deodorants te gebruiken die 'parfumvrij' zijn.

Wist u dat?

- Mensen gebruiken al heel lang deodorantachtige middelen op de huid. Op wikipedia.nl is te lezen dat in het oude Egypte aluinkristallen met water werden gemengd om de natuurlijke zweetgeur te verbergen. De oude Romeinen gebruikten hiervoor een mengsel van houtskool en geitenvet.
- Sommige mensen gebruiken talkpoeder in plaats van deodorant. Dat kan inderdaad zeker een gunstige werking hebben, want talk heeft een absorberende eigenschap en remt ten dele de groei van bacteriën.

Tenslotte

Hoe meer geur de deodorant afgeeft, hoe slechter deze vaak is voor de huid. Heb je een gevoelige huid, dan doe je er verstandig aan om niet te kiezen voor een deodorant in sprayvorm, maar voor een roller zonder alcohol of parfum. Een fijn voorjaar gewenst...! Dryclinic.nl



RECEPT

Pasta met tomaat, coppa en cavolo nero

In Nederland wordt boerenkool vooral gezien als powerfood en is helemaal hip. Wij kennen het hoofdzakelijk gestampt door de aardappelen voor de winterstamppot. In landen als Italië doen ze er veel meer mee, zoals roerbakken of verwerken in smoothies of salades. Onlangs werd er een zak grof gesneden cavolo nero bezorgd. Dat betekent zwarte kool, maar wij noemen hem palmkool. Deze mediterrane plant lijkt namelijk op een klein palmboompje. Hij is familie van de boerenkool, maar hij heeft meer smaak en is knapperiger. Bovendien is de bekende geur die vrijkomt bij het koken afwezig. Ik ging er meteen mee aan de slag!

Benodigheden (4 personen)

400 g cavolo nero, grof gesneden
2 el milde olijfolie
2 tenen knoflook in plakjes
8 plakjes coppa
scheut droge witte wijn

1 klein bekertje demi crème fraîche

150 g kerstomaten, gehalveerd
400 g verse pasta
extra vierge olijfolie
versgemalen zwarte peper, zout
stukje Parmezaanse kaas, dun geschaafd

Bereidingswijze

Breng ruim water aan de kook en blancheer de kool hierin 3-4 minuten. Laat uitlekken. Bak de coppa knapperig in een droge wok en laat uitlekken op keukenpapier. Doe de olie in de pan en fruit hierin de knoflook zonder dat deze kleurt. Doe de cavolo nero erbij, bak 2 minuten omscheppend en blus af met de wijn. Voeg de crème fraîche en de tomaten toe en laat 5 minuten zachtjes koken. Kook intussen de past beetgaar in de op de verpakking aangegeven tijd, giet af en schep om met een theelepel olie. Schep de pasta op borden en maal er wat peper boven. Verdeel het kool-tomatenmengsel en de kleiner gescheurde coppa erover. Druppel olie over bord en gerecht en garneer met de kaasflinters.

Bron: www.femna40.nl, <http://www.dekeukenvancolette.nl>

Word 10 jaar jonger bij Dragon Tuina!



geplaatst. Door deze behandeling wordt het onderhuids collageen als het ware opnieuw vernieuwd, waardoor het ware gezicht naar voren wordt gehaald en deze therapie een langdurig effect heeft. Alles geschiedt op natuurlijke wijze van uit uw eigen lichaam. Dit in tegenstelling met botox of andere filters. Bewezen is dat men er zeker 10 jaar jonger uit gaat zien.

Ter kennismaking betaalt u voor een volledige behandeling van 12 sessies €95,- per sessie. Ook kunt u onder bepaalde voorwaarden een gedeelte vergoed krijgen door uw zorgverzekeraar Vraag hiernaar.

Ook kunt u bij ons terecht voor alle andere schoonheids-, manicure-, en pedicurebehandelingen. Ons team van acupuncturisten en masseuses hebben de ervaring om u van veel lichamelijke ongemakken af te helpen, Vraag ons naar de mogelijkheden of kijk op onze websites.



Dit kan echt. Vanaf deze maand is ons aanbod van gezondheids- en schoonheidsbehandelingen uitgebreid met Facial rejuvenation. Deze methode van gezichtsverjonging of cosmetische acupunctuur is een natuurlijke en pijnloze manier om van wallen, verzakte oogleden, onderkin, rimpels, pigmentvlekken, vergrote poriën en verkleuringen in het gelaat af te komen. Onze nieuwe collega therapeut, Hans Robers, heeft zijn opleiding genoten bij de vermaarde Virginia Doran en Deirdre Courtney en is tevens bevoegd en gediplomeerd in Chinese traditionele geneeskunde als acupunctuur, massages en kruiden.

Een behandeling bestaat uit gemiddeld ca. 13 sessies van 2 uur, waarbij er na facial rejuvenation-massage haarfijne naaldjes in gehele lichaam en gezicht worden

Dragon Tuina®

Health, Care & Wellness
Chinese medische massage

Dragon Tuina Kudelstaart
Marconistraat 15,
1433 KK Kudelstaart
Tel. 06-11333559
www.dragontuina.nl

Dragon Tuina Hoofddorp
Hoofdweg 716,
2132 BV Hoofddorp
Tel. 023-6200099
www.dragontuinahoofddorp.nl

Voorgoed van uw vetrolletjes af!

& Liposuctie
Facelift
zonder operatie

OOK
VOOR
MANNEN



WOERDEN – Het klinkt te mooi om waar te zijn: zonder dat er een mes aan te pas komt je vetrolletjes laten weghalen. En het resultaat is blijvend, want met de UltraShape techniek verdwijnen uw vetcellen. Na gemiddeld drie behandelingen is het gewenste resultaat bereikt.

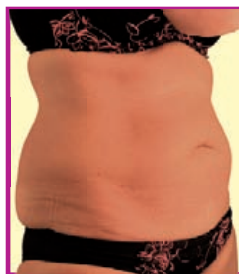
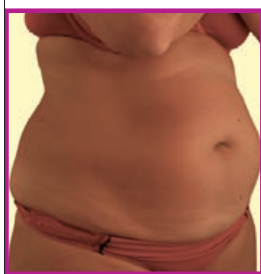
Liposuctie zonder operatie

Finesse Bodyline Clinic werkt met de UltraShape dat uw vetcellen vergruist en voorgoed verwijderd.

“De Ultrashape is het ei van Columbus,” zegt eigenaar en verpleegkundige Cor Kok al zolang hij acht jaar geleden met de behandelmethode begon.

“Vergelijk het met liposuctie waarbij je geen operatie hoeft ondergaan en daarna gewoon direct alles weer kunt doen.”

Een vervolgbehandeling kan al na twee weken plaatsvinden. De resultaten zijn binnen één maand zichtbaar. Het is een goed alternatief voor liposuctie. Je hebt geen narcose of herstelperiode. En het resultaat is blijvend!



Facelift zonder operatie

Finesse Bodyline Clinic werkt met de Ulthera dat geluidsgolven uitzendt om het onderhuidse collageen te verbeteren. Ook hierbij hoeft u geen operatie meer te ondergaan.

Ultherapie is de enige huidverjongingsmethode op basis van ultrageluid. Bij de Ultherapie behandeling wordt eerst een echo gemaakt van het gebied. Hierdoor kan exact bepaald worden op welke diepte de pulsen geplaatst worden. Hierdoor wordt de aanmaak van nieuw collageen gestimuleerd en treedt een geleidelijke verstrakking op die een liftend effect heeft op uw huid.

Een intakegesprek is vrijblijvend en gratis.

Meer informatie:

Finesse

Bodyline Clinic bv

VEILIG • BLIJVEND • VERJONGEND

Pompmolenlaan 19A
3447 GK Woerden
0348-409199
info@finessebodylineclinic.nl
www.finessebodylineclinic.nl

Monique Velzeboer: "Genezing start met onderzoek"

Op 3 mei vindt op diverse plaatsen in de wereld de Wings for Life World Run plaats. In Nederland is dit Breda. Het is voor de tweede keer dat deze loop gehouden wordt. Deelnemers rennen hier voor degenen die een dwarslaesie hebben opgelopen en zelf niet meer kunnen lopen. Ook het eigen 'Lijf & Gezondheid runningteam' rent mee. Bij een dwarslaesie zijn je zenuwstelsel en ruggenmerg beschadigd, waardoor zenuwbanen niet meer goed functioneren. Een dwarslaesie kan door een val, ongeluk, bloeding of zelfs door een virus ontstaan. Zenuwen kunnen bekneld raken en daardoor beschadigen. Of lichaamsfuncties zoals armen en benen nog functioneren, hangt ervan af welke zenuwen beschadigd zijn. Daarom is geen enkele dwarslaesie hetzelfde. Monique Velzeboer was olympisch shorttrack schaatsster en liep in 1993 door een val een dwarslaesie op. Zij richtte zich op de fotografie, waarmee zij met haar fotowerk aandacht vraagt voor dwarslaesie.

"Ik ben in 1993 gevallen en had direct geen gevoel meer in mijn benen meer", vertelt Monique. "Ik heb toen een tijdje in het ziekenhuis in Frankrijk gelegen en daar werd het ook echt duidelijk dat het om een dwarslaesie ging. Dat heeft een behoorlijke impact.

Zo verandert je leven volkomen: afkomend van een topsportniveau moet je ineens weer vanaf nul beginnen. In Amsterdam op de Overtoom heb ik een jaar gerevalideerd. Ik heb een dwarslaesie waarbij mijn handen nog functioneren, weliswaar met niet veel kracht. Als mijn zenuwbeschadiging een paar wervels hoger was geweest, had ik ook geen handfunctie meer gehad. Om hier mee om te gaan heeft mijn doorzettingsvermogen als sporter wel meegespeeld, maar bepaalde dingen hebben ook gewoon tijd nodig. Het is nu 21 jaar geleden, maar de eerste jaren waren

gewoon moeilijk. Sowieso raakte ik mijn passie kwijt: schaatsen kon ik niet meer. Als je dan ook niet meer kunt lopen of fietsen, probeer je iets te vinden waar je dan wel je energie in kwijt kunt en dat werd bij mij de fotografie. Ik vond het altijd al leuk om dingen vast te leggen. Toen ik schaatste, studeerde ik psychologie. Na mijn ongeluk ben ik daar op gegeven moment mee gestopt en heb ik mij omgeschoold tot fotograaf. Door mijn eigen levenservaringen ben ik kinderen met een handicap gaan fotograferen. Je weet zelf hoe het is en je realiseert dat er nog heel veel mogelijkheden zijn. Ik heb vooral kinderen in ontwikkelingslanden in de centra van het Liliane Fonds gezien waar de kinderen echt plezier maken ondanks hun handicap en de moeilijke omstandigheden waarin zij zich bevinden. Dan is die handicap eigenlijk niet zo belangrijk meer. Ze zijn toch bij elkaar en dat maakt het voor die

kinderen ook wat makkelijker, denk ik. Wat ik zelf heb meegemaakt ervaren zij ook en tegelijkertijd beseft je dat je toch nog veel kunt. Dat stralen deze kinderen uit en probeer ik op deze manier vast te leggen. Je beseft eigenlijk hoe goed we het hier in Europa en de westerse wereld hebben. Je kunt hier gaan studeren, er zijn aangepaste middelen, noem maar op. Alles is hier voorhanden. In de ontwikkelingslanden ben je meer aan je lot overgeleverd als je in een arm gezin opgroeit en dan ook nog een handicap hebt. Dan is het mooi om te zien dat juist een Lilianefonds goed werk verricht en de nodige steun geeft: het kind en de ouders weer op weg helpt. Zoals medische operaties en revalidatie, maar ook binnen de maatschappelijke en sociale context. Ondersteuning om scholen of een winkeltje op te zetten bijvoorbeeld. Dit moet je zelf zien en ervaren, dan kijk je hier anders tegenaan. Samen met een jeugdvriendin heb ik de Monique Velzeboer Foundation opgericht.

Wij maken fotoproducten om het Liliane Fonds te ondersteunen. Alle opbrengsten gaan hier naar toe. Hoofddoel van de Wings for Life World Run is de aandacht vestigen op dwarslaesie in het algemeen en het onderzoek en de genezing daarvan. Ik vind het belangrijk dwarslaesie onder aandacht te brengen omdat ik vooral na mijn ongeluk dacht dat er zo weinig onderzoek naar was. Genezing start altijd met onderzoek. De Wings for Life World Run vindt op 35 locaties ter wereld plaats en is een groot succesvol evenement. Het is goed dat er op deze manier wereldwijd aandacht aan dwarslaesie wordt



besteed", aldus Monique Velzeboer. Meer informatie op: www.wingsforlifeworldrun.com, www.moniquevelzeboerfoundation.nl en www.lilianefonds.nl.

Bart Jonker
Foto: Monique Velzeboer



MEDISCH | ZORG

Zorgen om toename alcoholgebruik bij jongeren

Steeds vaker worden tieners opgenomen in het ziekenhuis wegens overmatige alcoholconsumptie. Uit recent gepubliceerde cijfers blijkt dat in 2014 maar liefst 783 jongeren tussen de 10 en 17 jaar om die reden in het ziekenhuis belandden. De cijfers baren zorgen, te meer daar de gemiddelde leeftijd van de opgenomen tieners ook steeds verder lijkt te dalen.

Alle maatregelen van de overheid ten spijt, tieners grijpen nog steeds te vaak naar de drankfles. In 2012 leek de jarenlange stijging van het aantal alcoholtoxicaties een halt te zijn toegeroepen, maar vorig jaar is er juist weer sprake geweest van een forse stijging. De cijfers liegen er niet om, in 2007 werden nog maar 297 jongeren met een alcoholtoxicatie in het ziekenhuis opgenomen, in 2014 waren dat er dus al 783. Met name in de leeftijdsgroep 13 en 14 jaar steeg het aantal opnames. Het aantal jongeren van 16 en 17 jaar dat werd opgenomen daalde. Mogelijk is dit een gevolg van de gewijzigde regelgeving, waarbij jongeren van die leeftijd niet langer zelfstandig alcohol kunnen verkrijgen. Dat staat echter haaks op de eerder genoemde stijging van de jongere tieners. In de meeste gevallen waren de jongeren enige tijd buiten bewustzijn door het consumeren van teveel drank. Het is daarom dat er ook wel van 'comazuipen' wordt gesproken. Jongens die in het ziekenhuis belandden waren gemiddeld zo'n drie en een half uur niet bij kennis, voor meisjes was dat ruim twee en een half uur. Noord-Holland is overigens de provincie waar het vaakst een jongere met teveel drank op in het ziekenhuis belandde. Driekwart van alle opnames deed zich voor in Noord-Holland, Zuid-Holland en Noord-Brabant samen. Ook is onderzoek gedaan naar de achtergrond van de betreffende jongeren. Tweederde van deze jongeren komt uit een tweoudergezin en het overgrote deel [88%] heeft een Nederlandse achtergrond. Naar mate het opleidingsniveau stijgt, daalt het aantal drankslachtoffers. In 38% van de gevallen betreft het vmbo-leerlingen, 25% van de jongeren doet havo en 18% volgt een vwo-opleiding. Nog eens 12% doet mbo. Vermoedelijk is het probleem van overmatige alcoholconsumptie onder jongeren nog groter dan deze cijfers doen vermoeden. Er is namelijk alleen gekeken naar de cijfers met betrekking tot opname in het ziekenhuis. Behandeling door een huisarts of bedrijfsarts is in dit geval buiten beschouwing gelaten.

Aandacht voor dwarslaesie met Wings for Life World Run, Lijf & Gezondheid rent mee



advertorial

VOEDING

Een goede gezondheid begint in de darm

In de darmen van de westerse mens hopen afvalstoffen zich op. De darm niet reinigen kan tot gevolg hebben dat de afvalstoffen zich ophopen wat vervolgens de gezondheid niet ten goede komt. Integendeel; vele ziekten beginnen in de darm. Wat de meeste mensen niet weten is dat de afvalstoffen een ongezonde slijmlaag in de darmen vormen. Dit is de biofilm.

Biofilm, de ongezonde slijmlaag

De biofilm bevat naast bacteriën ook vaak schimmels en virussen. Door de aanwezigheid van de biofilm droogt de darmwand uit waardoor deze geïrriteerd raakt. Voedingsstoffen, maar ook medicijnen, worden vervolgens minder goed opgenomen, terwijl schimmels en virussen wel doordringen in het bloed. Dit proces kan ontstekingsreacties, overgevoeligheden en overgewicht veroorzaken.

Gemakkelijk en eenvoudig

Energy Detox Diet maakt het mogelijk om je op een veilige, eenvoudige en comfortabele manier te ontdoen van de ongezonde biofilm.

Het product bestaat uit 7 shakes die gedurende de dag genuttigd worden. Kijk voor meer informatie op de website www.energydetoxdiet.com

LEZERSAANBIEDINGKORTING

Met kortingscode **zee10** ontvangt u 10% korting, geldig t/m 30-04-2015

Energy Detox Diet
Enjoy Life Longer



*"Ik voel de spanning
steeds verder oplopen.
Dat kan zo toch niet langer?!"*

Last van psychische klachten als stress, somberheid of angst?

Wij brengen uw klachten in beeld en helpen met snelle behandeling! Bel voor een gratis adviesgesprek: T (023) 518 7640

www.prezens.nl

Prezens
GGZ inGeest, partner van VUmc



**NU IN!
AALSMEER/
KUDELSTAART**

BIJ INLEVERING VAN DEZE ADVERTENTIE KAN JE DE HELE MAAND MEI EEN GRATIS PROEFLES VOLGEN

Krav Maga
Selfdefense and Fighting
Leer nu zelf de Israëlische zelfverdedigingsmethode die echt werkt!

Vragen?
E: contact@trainingscentrumhelena.nl
T: 023 844 50 93

Aalsmeer/Kudelstaart
Sportthal De Praedijhal
Edisonstraat 6, 1433 KA

TRAININGSCENTRUM

Helena
sterk in je schoenen!

Luchtvervuiling

In het verleden heb ik een tijd in Friesland gewoond. Het viel me op dat de lucht daar een stuk schoner is dan in het Midden van Nederland. Toen ik eens een satellietscan zag van de luchtvervuiling boven de EU en de gehele wereld werd het me duidelijk. In het midden van Nederland wonen we in de buurt van veel industrie. De Rotterdamse haven waar grondstoffen zoals olie binnenkomen, het Duitse Ruhrgebied en dan ook nog met industrieland België om de hoek. Voor mij reden om de dag altijd te beginnen met een detox shake.

Wat zit erin?

Elke ochtend maak ik in mijn slowjuicer een sapje van komkommer, bleekselderij en kiemen. Daarbij doe ik dan wat spirulina, chlorella, tarwegras en MSM. Dit meng ik en drink ik op. Dit alles tezamen is absoluut een ontgifter. Ook eet ik veel bladgroen omdat chlorofyl van bladgroen zeer ontgiftend werkt. Zo roerbak ik boerenkool of verwerk ik de boerenkool in een salade of in een smoothie. Sinds kort heb ik een hogesnelheidsblender. Het resultaat is veel fijner dan een lagesnelheidsblender, waardoor er meer vezels zijn opengebarsten en de voedingsstoffen daadwerkelijk vrijkomen. Zo zegt David Wolfe dat onze genen niet vaststaan, maar dat deze aan- of uitgezet kunnen worden door onze omgeving. Dit fenomeen is al bekend en noemen we ook wel epigenetica. Wat nieuw voor mij was, is dat niet alleen onze omgeving de genen aan of uit kan zetten, maar dat ook onze gedachten dat kunnen. Zoals jij de wereld beleeft en zoals



je tegen jezelf praat heeft dus invloed op je genen; zeer interessant! David vertelde ook dat onderzoek heeft aangetoond dat mensen die 3 stuks groenten en fruit per dag eten, gezonder zijn dan mensen die 2 stuks fruit per dag eten. Dat is voor veel mensen geen nieuws. Wat wel nieuws is, is dat mensen die 5 stuks per dag eten, weer gezonder zijn dan diegenen die er 3 eten. Mensen die 9 stuks groenten en fruit per dag eten zijn nog gezonder! Alleen is het lastig om zoveel per dag binnen te krijgen. Daarom raadt ook David een blender aan. Je kunt simpelweg tarwe of graan vervangen door meer groenten.

Ik neem nu elke dag tussen de middag een soepje met kiemgroente. Lekker warm ten tijde van koude dagen en nog ontzettend voedzaam ook!

Zout

David is ook erg enthousiast over ongeraffineerd zeezout. Elk wezen is volgens hem op zoek naar zout en water omdat dit de basis is van het leven. Zowel de Aarde als ons lichaam bestaat grotendeels uit water met daarin een zoutoplossing. Veel mensen krijgen van zout een hoge bloeddruk, maar dit komt omdat ze bewerkt zout eten en omdat mensen onvoldoende

groenten eten. In groenten zit kalium dat de tegenhanger is van het natrium in zout. Als mensen meer groenten zouden eten, is meer zout ook geen probleem. Het aandeel natrium in Keltisch zeezout is lager dan in keukenzout. In plaats van natrium zitten in het grijze Keltische zeezout 84 mineralen, die ons organisme voeden tot op celniveau. Dus als je iemand wat gezondheid cadeau wilt doen met de feestdagen dan is een zak zout wellicht een leuk idee. Het nieuwe boek van David Wolfe kan natuurlijk ook. Ik persoonlijk vind een boek toch handiger dan een seminar. Een boek is geconcentreerde informatie vol pareltjes. Bij een seminar moet je zelf de pareltjes eruit zien te halen.

Gezond leven een lastige opgave

Veel mensen vinden gezond leven een lastige opgave. Er is zoveel waar je rekening mee moet houden. Ik vind het zelf wel meevallen. Als je dagelijks een kleine stap vooruit maakt, dan is het na verloop van tijd een gigantische stap. Vaak kun je met kleine dingetjes je gezondheid al enorm verbeteren! Zeezout in plaats van keukenzout, haver in plaats van tarwe of roomboter in plaats van margarine. Als je dit soort kleine dingen door de jaren heen hebt geïmplementeerd en mensen dit op een verjaardag ineens spotten, kijken ze je gek aan. Ik ben dan aan het overdrijven in hun ogen. Toch zie ik naderhand veel mensen bijdraaien. Meestal doordat ze zelf vastlopen in het reguliere circuit en opzoek zijn naar antwoorden. Door schade en schande wordt men wijs. Dus blijf doen wat goed voelt zonder anderen te willen bekeren, onbewust worden ze gemotiveerd en dat werkt veel krachtiger!

Juglen Zwaan, aHealthylife.nl

WELNESS

Massage en wellness in uw badkamer

Dé innovatie op het gebied van watermassage bij Eveleens Badkamers in Aalsmeer.

Minuten lang douchen én gemasseerd worden door 4500 liter water terwijl u maar 40 liter verbruikt? Beleef de unieke technologie achter Xtreme wellness van Sealskin nu ook bij Baden+ Eveleens.

Baden+ Eveleens heeft al jaren een passie voor badkamers. 'Uit eigen ervaring en om ons heen zien we dat steeds meer mensen behoefte hebben aan een dagelijks moment voor zichzelf. Jezelf even terugtrekken uit de alledaagse drukte en in alle rust en ontspanning genieten in eigen omgeving. De badkamer is daarvoor nog steeds de ideale plek. En met wellness maakt u van uw badkamer de perfecte plek om te ontspannen.'

Denk daarbij niet enkel aan ontspannen in bad liggen. 'Sinds dit jaar zijn we één van de exclusieve partners van de nieuwe generatie Sealskin wellness douches. Met trots tonen we de Dalice in onze showroom. Hier kunnen we het product werkend demonstreren, zoiets moet je tenslotte toch ervaren.'

Maar wat is dat nu, zo'n wellness douche? Dalice staat voor een totaal-douche-beleving waarbij de extreme kracht van water centraal staat. Na het conventionele douchen wordt er via een warmte & water terugwinsysteem 40 liter schoon water opgeslagen en krachtig rondgepompt door de massagejets. Deze technologie maakt de hydromassage tot wel 30 keer krachtiger dan een ander massagesysteem. Échte massage dus... zoals u dat gewend bent bij de masseur of fysiotherapeut. Niet alleen ontzettend lekker maar ook nog eens heel gezond. En naast de massage die uw spieren soepel maakt en spanningen verlicht, zijn ook stoom, geur en kleur mogelijk in uw wellness douche, zonder dat u heel veel water gebruikt.

Samen zorgen we ervoor dat u niet alleen kennis kunt maken met de producten maar ze ook kunt beleven. Bent u nu al nieuwsgierig naar wat de kracht van 4500 liter water in 15 minuten voor u kan doen? Kijk dan op www.xtreme-wellness.nl of kom langs in onze showroom te Aalsmeer en laat u betoveren.'

Voor uw wellness advies op maat

eveleens

baden+

Aalsmeerderweg 64, 1432 CS,
Aalsmeer, tel: 0297 - 321769
info@eveleens-sanitair.nl

Of beleef het zelf in het

Sealskin Xperience Center

Meer weten?
www.xtreme-wellness.nl

Kunt u zich voorstellen hoe het voelt

om in 15 minuten tijd

door 4500 liter water gemasseerd te worden...

...terwijl u maar 40 liter verbruikt?

Xtreme wellness

with a conscience