



Lijf & gezondheid

UITNEEMBAAR!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2017

**Wanneer slapen
een probleem
wordt**



**De dood
huist in
de darm**



**OPGEBRANDE
TWINTIGERS, oorzaken en tips**



WEDDEN DAT HET LEKKER IS?

IN DEZE KANTINE KUN JE KIEZEN TUSSEN 'VULLEN OF VOEDEN!' DEZE SPORTVERENIGING IS AANGESLOTEN BIJ 'DE BEWUSTE KANTINE' EN GAAT VOOR BETERE VOEDING IN DE SPORTKANTINES.

'DE BEWUSTE KANTINE' is onderdeel van



VOEDING

Vullen of Voeden

Een wegwijzer voor ouders en kinderen en iedereen die bewuster wil eten, bewegen en leven

Goede voeding is een van de belangrijkste bouwstenen die je een kind (en jezelf!) kunt meegeven. Maar hoe baan je je een weg in het woud van informatie en aanbevelingen? Na de geboorte van hun kinderen zijn Wilfred en Lili Genée op pad gegaan en hebben met ervaringsdeskundigen de wegwijzer "Vullen of Voeden" gemaakt. Hierin laten ze zien wat voor effect voeding heeft op het lichaam en het gedrag van kinderen. Tal van praktische tips en recepten om mee aan de slag te gaan komen aan bod.

Naar aanleiding van een spontaan ontstane weddenschap tussen Wilfred Genée en Johan Derksen in het populaire t.v.-programma 'Voetbal Inside' zijn vele voetbalkantines het afgelopen seizoen enthousiast van start gegaan hun kantine van een bewuster aanbod te voorzien. Het bleek helemaal niet zo moeilijk of duur om ook in de kantine bewust met eten om te gaan en daarbij is het nog leuk en lekker ook. Zo ontstond 'De Bewuste Kantine'. In navolging daarvan verscheen het boek 'Wedden dat het lekker is!'. Een omkeervoetbalboek met favoriete recepten van voetbalsterren en weetjes over bewust eten.



Door goed te eten word je groot en sterk. Wanneer je dat als ouder tegen je kinderen zegt, dringt het waarschijnlijk niet zo door. Maar wat als wereldsterren Zlatan Ibrahimović, Klaas-Jan Huntelaar, Davy Klaassen en Marko Vejinovic dat zeggen? Dan is het opeens waarheid! Topchefs zoals Robert Kranenburg, Jamie Oliver, Ramon Beuk en Pierre Wind hebben op verzoek de favoriete gerechten van voetballers op geheel eigen wijze bereid. Daarnaast zijn er tal van interviews met voetballers die uitleggen waarom goede voeding zo belangrijk is. Bedoeld om ouders én kinderen te inspireren om een bewuster voedingspatroon aan te nemen. Wedden dat het lekker is!

<http://www.vullenofvoeden.nl/>

Wat is De Bewuste Kantine?

De Bewuste Kantine is het initiatief van Vullen of Voeden, gratis beschikbaar voor alle Nederlandse (sport)kantines. In een Bewuste Kantine, kun je kiezen tussen Vullen of Voeden: deze kantines bieden naast het huidige assortiment bewuste alternatieven met behoud van een gezonde marge op de kantineomzet.

Bewuster eten kan het verschil maken voor onze jeugd, ook in iedere kantine. Zonder dat het vet en zoet verdwijnt, maar met de mogelijkheid om jong en oud een keuze te geven tussen Vullen of Voeden.



In een sportkantine moet de keuze mogelijk zijn. Dan kun je zelf altijd nog bepalen wat je doet.

Wat is het doel van de Bewuste Kantine?

Producten en recepten aanbieden zodat iedereen in alle kantines een keuze heeft: Vullen of Voeden. Daarnaast kantinebeheerders en vrijwilligers inspireren en uitdagen om zelf aan de slag te gaan met het huidige assortiment. Dit doen we door middel van het versturen van een gratis startpakket, een nieuwsbrief en een helpdesk die te bereiken is voor vragen en advies.

De bewuste alternatieven worden aangeboden naast het huidige assortiment: snacks zoals bijvoorbeeld een broodje kroket worden dus niet verboden! Deze bewuste producten en gerechten kunnen worden aangeboden met behoud van een gezonde marge voor de kantineomzet.

Ook een Bewuste Kantine worden?

Kijk voor uitgebreide informatie op:

<http://www.vullenofvoeden.nl/bewuste-kantine/>

Maandelijks zijn er mooie (geld)prijzen te winnen, dus doe mee!

MEDISCH | ZORG

Botox, hoe werkt dat nou eigenlijk?

Vera Heydendael
Dermatoloog



Is Botox wel veilig?

Botuline is een geregistreerd geneesmiddel; dat wil zeggen dat er jarenlang onderzoek is gedaan, voordat het gebruikt mocht worden. Het wordt ruim 30 jaar gebruikt. Botox wordt in hogere concentraties door neurologen gebruikt bij kinderen en volwassenen die lijden aan spier-spasmen. Daarbij wordt de vloeistof in de spieren geïnjecteerd. Daarnaast wordt het met name door plastische chirurgen gebruikt om hinderlijke of storende rimpels te behandelen. Bij de ziekte van Parkinson kunnen botox injecties in de speekselklier het teveel aan speeksel verminderen.

Waar gebruikt een dermatoloog Botox voor?

De behandeling met botox die het meest door dermatologen wordt uitgevoerd is bedoelt tegen overmatig zweten. En dan specifiek de



behandeling van de oksels. Botuline toxine blokkeert het 'zweet signaal' tussen de zenuwtjes in de huid en de zweetklieren. Botox zorgt er namelijk voor dat de zweetklieren niet worden gestimuleerd en hierdoor transpireert men minder. Het is een lokale behandeling waarbij er meerdere prikjes in de huid van de oksel worden gegeven. Daarna zweten mensen 4 tot 6 maanden lang minder of bijna niet, maar dit is een gemiddelde cijfer. Het werkt meestal al na 1 week maar het is tijdelijk.

Een nieuw alternatief tegen de ziekte van overmatig zweten is de miraDry behandeling, die passen wij in ons centrum toe. Daarbij is onder lokale verdoving het effect blijvend, de meeste mensen zweten ruim 80% minder. Collega en plastisch chirurg dr. van der Pot schrijft elders in dit magazine meer over Botox en zijn expertise in anti-rimpelbehandeling.

Tot volgende maand!
www.kg.nl en Dryclinic.nl

UW WENS ONZE ZORG

U kunt bij ons terecht voor al uw vragen over:

- Zorg Particulier en PGB
- Verzorging en Verpleging (ZVW en WLZ)
- Begeleiding en huishoudelijk (WMO)
- Alarmering
- Terminale zorg
- Onze vakbekwame buurtteams
- Begeleiding en ondersteuning van mantelzorgers
- Ook voor huishoudelijke hulp, maaltijden aan huis en alle andere vragen die er eventueel zijn



Collega's gezocht!

Is het jou passie om anderen te helpen? Zoek je werk waarbij je echt een verschil maakt in het leven van cliënten die thuiszorg nodig hebben? Dan is dit jou kans om ons team van collega's in zowel regio Kennemerland of Noord-Holland Noord te komen versterken. Je kunt bij ons als helpende, verzorgende, wijkzakenverzorgende, IGER of verpleegkundige aan de slag.

Stuur dan nu je CV en je motivatie naar:

Info@aristozorg.nl



Thuiszorg Aristozorg
Stationsweg 87A
1851 LJ Heiloo
072-5320909
www.aristozorg.nl



PSYCHE

Twintigers en dertigers zijn gestresst en opgebrand: oorzaken en tips!

Een goede opleiding, bruisend sociaal leven, fantastische baan én je diepongelukkig voelen. Dat overkomt steeds meer twintigers en dertigers oftewel: millennials.

Het gevolg? Het ziekteverzuim onder jonge werknemers groeit snel. Vanwege ernstige stressklachten en/of een burn-out.



Albert Sonneveld



Stressklachten en ziekteverzuim onder jonge werkenden

Volgens een ArboNed-onderzoek uit 2015 vormen stressklachten – ook een burn-out – de belangrijkste ziekteverzuimoorzaak en komen die op steeds jongere leeftijd voor. Volgens CBS-cijfers heeft 1 op de 10 jongeren tot 25 jaar de kans om op te branden en ruim 16% van de werkenden tussen 25 en 34 jaar.

Wie zijn die twintigers en dertigers?

De twintigers en dertiger van nu worden ook wel millennials of generatie Y genoemd. Ze zijn

geboren tussen pakweg 1980 en het jaar 2000. Ze zijn opgegroeid in een tijd vol technologische voortgang en door hun opvoeders constant aangemoedigd, bevestigd en geprezen.

Waarom zijn millennials zó gestresst en opgebrand?

Het schijnt dat de druk om optimaal te presteren ervoor zorgt dat de twintigers en dertigers van nu dromen najagen die niet van hun zijn, maar van anderen. Eenmaal aangekomen op de plaats van bestemming, zoals die topbaan, blijkt het allemaal toch niet zo rooskleurig te zijn.

De hooggespannen verwachtingen en realiteit lijken niet te matchen. Tja, en dat blijft niet zonder gevolgen. Er zijn ook nog andere oorzaken die worden genoemd zoals de flexibilisering van de arbeidsmarkt, social media en geldingsdrang.

Tips omgaan met stress en een burn-out voorkomen

Hoe voorkom je nu dat je als millennial zo gestresst raakt dat je uiteindelijk opgebrand thuis in de ziektewet zit? Bijgaand enkele tips:

1. Achterhaal wat je wilt

Noteer een aantal weken elke dag hoe je je voelt. Lees dat vervolgens terug. Hoe gelukkig ben je? Wanneer voel je je goed? Heb je dat helder voor ogen? Dat maakt het makkelijker doelen te stellen die energie geven en ervoor zorgen dat je weer beter in je vel zit.

2. Doe wat je gelukkig maakt

Vraag je jezelf af: is dit alles? Doe dan eens wat zelfonderzoek en stel de vraag: wat maakte mij vroeger als kind blij? Dansen? Schilderen? Doen wat je happy maakt geeft nieuwe energie en dat helpt nieuwe kansen te zien en te pakken.

3. Laad je batterij regelmatig op

Doe geregeld aan sport of maak wandelingen in de natuur. Kom in contact met inspirerende mensen. Eet verder gezond en probeer eens yoga of meditatie. Allemaal manieren om je batterij op te laden en je weer supergoed en in evenwicht te voelen.

OVER DE AUTEUR

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

MEDISCH | ZORG

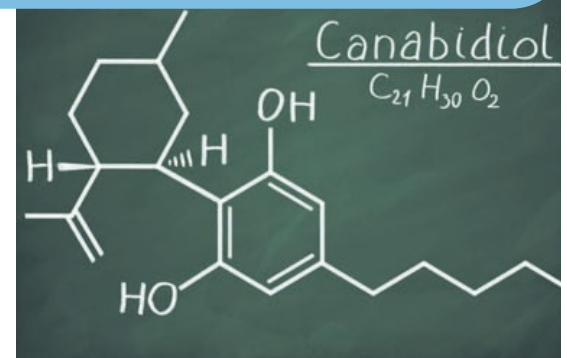
Al eens gehoord van CBD olie?

CBD is de afkorting van cannabidiol en is net als THC een werkzame stof uit de cannabisplant. Echter kan men van CBD, in tegenstelling tot THC, niet high worden terwijl het voor veel mensen wel een heilsame werking heeft. Mede daardoor is het de laatste tijd een erg populair voedingssupplement geworden. De olie is zeer breed toepasbaar en wordt onder andere gebruikt bij verschillende lichamelijke klachten, denk aan: epilepsie, slaapproblemen, reuma, darmklachten, misselijkheid, spierspasmen en een lage weerstand. Maar het kan ook ondersteuning bieden bij geestelijke klachten, zoals: depressie, angst en stress.

Over de werking

Het menselijk lichaam bevat een endocannabinoïden systeem. Endo betekent (lichaams)eigen. Endo-cannabinoïden fungeren als signaalgevers en regelen de productie van bijvoorbeeld hormonen. Ook wordt ons complexe immuunsysteem door het cannabinoïden systeem geregeld. Indien dit systeem niet goed in balans is, of indien er een te kort aan cannabinoïden in uw lichaam aanwezig zijn, kunnen er allerlei gezondheidsklachten optreden.

Het toevoegen van CBD aan het lichaam kan om die reden een hele positieve werking



bij heel verschillende klachten hebben. Dit terwijl er geen bijwerkingen bekend zijn bij het gebruik van CBD.

VOEDING

Krijgt u wel genoeg zink?

Zink zit onder meer in vlees, vis, zeevoedsel, volkoren granen, noten en peulvruchten. Mensen met een gevarieerd voedingspatroon krijgen dus voldoende zink binnen, zou je denken. Maar is dat wel zo?

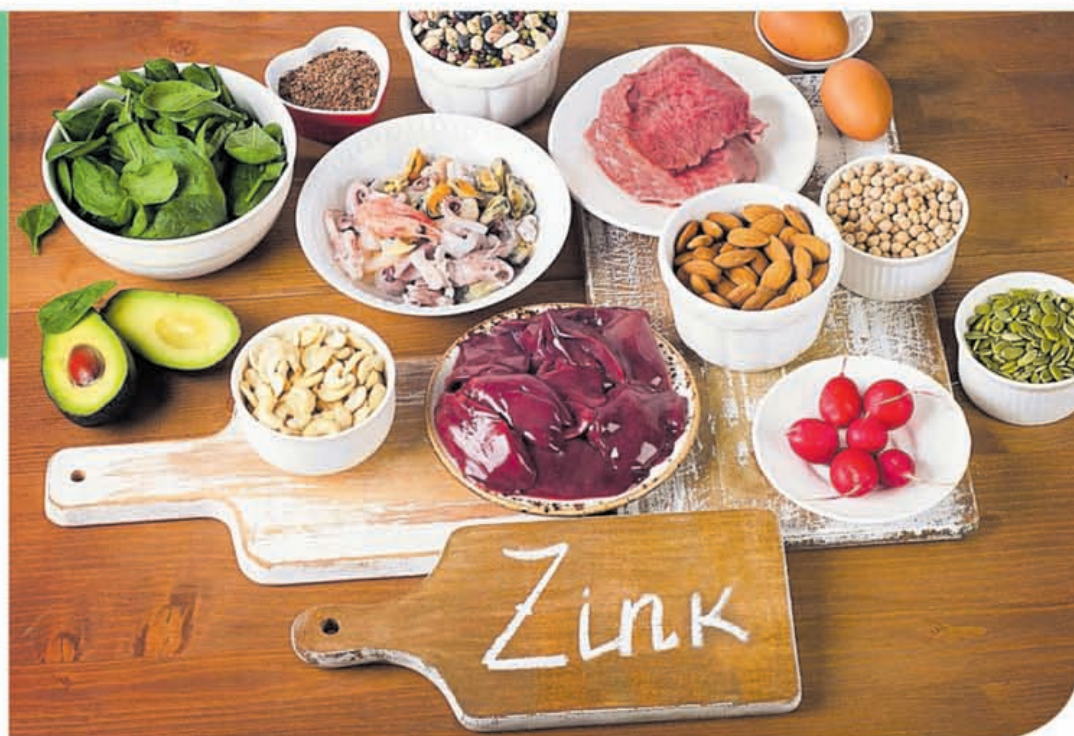
Dr. Gert Schuitemaker



Kijk eens even naar uw vingernagels, of naar die van uw kinderen. Ziet u witte vlekjes of streepjes? Die kunnen wijzen op een zinktekort. Ze verschijnen vaak na infectieziekten, rond de menstruatie of na een vastenperiode. En verdwijnen bijna altijd na een paar maanden zinksuppletie, bijvoorbeeld in de vorm van zinkzuigtabletten. Tal van signalen kunnen wijzen op een mogelijk zinktekort zoals een verminderde reuk- en smaakzin, gebrek aan eetlust, diarree, ontstoken tong, vermoeidheid, emotionele/mentale problemen, impotentie en nachtblindheid. Het illustreert de brede werking van zink in het lichaam. Het is daarom geen verrassing dat de Europese Unie aan geen enkel ander mineraal zoveel gezondheidsclaims heeft toegekend als aan zink, waaronder de eigenschap dat het ondersteunend werkt voor de normale huid, het haar en de nagels.

Vruchtbaarheid en voortplanting

Nederlanders krijgen met een gevarieerd voedingspatroon niet altijd voldoende zink



binnen. Dit heeft onder meer te maken met het ontbreken van opslagmogelijkheden voor zink in het lichaam. Daarom zijn we afhankelijk van een dagelijks toereikende inname. Volgens de Amerikaanse onderzoekster dr. Mary Matossian is de plotselinge afname in vruchtbaarheid die zich in Europa voordeed in de periode 1875-1913 zelfs te verklaren door zinktekorten. Zink is namelijk onmisbaar voor een succesvolle voortplanting. Rond 1875 waren er twee belangrijke ontwikkelingen op het gebied van de voedselvoorziening in Europa. Stoomschepen brachten goedkope tarwe uit de VS. Deze geïmporteerde tarwe werd voortaan in nieuwe, door stoom aangedreven, snel draaiende molens gemalen. Bij dit maalproces werd de kiem vrijwel geheel verwijderd en het overgrote deel van de vitaminen en mineralen, waaronder zink, ging daardoor verloren. Daarnaast nam de teelt van aardappels – een zinkarm voedingsmiddel – sterk toe. Vlees, dat rijk is aan zink, was voedsel voor de rijken. Na 1870 schakelde de Engelse bevolking over van haver-mout en melk (rijk aan zink) naar wit tarwemeel en thee (beide arm aan zink). Voor een normale lichaamsfunctie hebben volwassenen minstens

15 mg zink per dag nodig. Witbrood en aardappelen leverden te weinig zink, waardoor onder meer de vruchtbaarheid afnam.

Volkorenbrood

Zinktekorten komen tegenwoordig nog veel voor. Dit heeft te maken met de consumptie van volkorenbrood en meergranenbrood, beide populaire bestanddelen van het Nederlandse voedingspatroon. Deze broodsoorten zijn relatief rijk aan fytinezuur. Deze stof heeft als eigenschap dat het sterk bindt aan mineralen zoals ijzer, magnesium en zink. Het gevolg is dat het zink niet meer door de darmwand kan worden opgenomen, waardoor tekorten kunnen ontstaan. Ouderen lopen een verhoogd risico op zinkdeficiëntie omdat bij hen zowel de zinkinname als de zinkopname vaak verlaagd is.

OVER DE AUTEUR

Dr. Gert Schuitemaker • Doctor in de Geneeskunde
Gendringen
www.gezondeboeken.nl

CBD OLIE IETS VOOR U? 100% NATUURLIJK, SKAL GECERTIFICEERD

Bekijk de beste kwaliteit CBD olie van MediHemp op Biovoorjou.nl met daarbij uitgebreide en heldere informatie over CBD olie, wietolie en cannabidiol in het algemeen of neem contact op voor al uw vragen over dit breed toepasbare voedingssupplement.

De biologische cbd olie van MediHemp is;

- Biologisch gecertificeerd
- Beschikbaar in 2,5%, 5% en 10% zuivere CBD
- THC-vrij en daardoor niet verslavend en veilig in gebruik.

De olie kenmerkt zich verder door;

- Goede smaak, niet bitter en scherp
- Goede doseerbaarheid, de olie is helder en niet stroperig

GECEERTIFICEERD
MEDI HEMP
WETZEL



Ga snel naar Biovoorjou.nl

CBD olie 5%

**NU VOOR
€27,85**
GRATIS
VERZENDING

Met code: **krant0317**
of bel ons voor meer informatie: 085 - 77 355 37

* Actie geldig tot 01-05-2017

BIO VOOR JOU.nl

De beste biologische en fairtrade producten



UITERLIJK

Barend Haeseker over de opkomst van de plastische chirurgie

Continu zoeken naar betere methoden



Plastische chirurgie is niet meer weg te denken uit een modern ziekenhuis. Het vak heeft zich in ruim een halve eeuw stormachtig ontwikkeld in Nederland.

Plastische chirurgie is begonnen als oorlogschirurgie. Dit is het eerste wat Barend Haeseker, plastisch chirurg in ruste, zegt over de opkomst van zijn vak. In de Eerste Wereldoorlog verliezen duizenden soldaten met verminkt gelaat het slagveld, omdat zij op het verkeerde moment hun hoofd boven de loopgraven uitstaken. Als zij geluk hadden kwamen zij terecht op de operatietafel van een van de Europese chirurgen die experimenteerden met reconstructies van het gelaat. 'Voor het uitbreken van de Eerste Wereldoorlog bestonden er ook wel wat technieken, maar de wereldoorlogen waren de aanjagende punten voor de ontwikkeling van de plastische chirurgie.' Barend Haeseker bewaarde jarenlang het archief van de Nederlandse Vereniging voor Plastische Chirurgie op zijn werkkamer en zolder. Het is een stuk leger in zijn huis sinds het hele archief de deur uit is om het te laten digitaliseren. Tientallen artikelen en boeken schreef hij over de geschiedenis van de plastische chirurgie.

Zijn eigen carrière loopt voor een goed deel parallel aan de ontwikkeling van het vak in Nederland. 'Plastische chirurgie is continu

zoeken naar betere methoden. Je moet ongevoond denken, want met gewoon denken kom je alleen op gewone oplossingen.'

Pionierswerk

Barend Haeseker werkte als tropenarts in Afrika toen hij besloot: terug in Nederland ga ik plastische chirurgie doen. Dat kwam door de vele brandwonden en lipspleten die hij op het Afrikaanse platteland zag. Machteloos moest hij toekijken. 'Huidtransplantaties kon ik wel uitvoeren', zegt hij, maar als ik meer dan de dunne huid nodig had, kwam ik in de problemen.'

Het waren de jaren zeventig. De eerste geregistreerde Nederlandse plastisch chirurgen kregen nog twee jaar opleiding in Nederland, waar het aantal plaatsen beperkt was, gevolgd door een studiejaar in het buitenland. Anno 2013 bieden zes Nederlandse universiteiten volledige opleidingen aan artsen die zich tot plastische chirurg willen specialiseren. Haeseker kwam terecht in Engeland, waar zijn opleiders hem vroegen naar de legendarische Nederlandse arts Johannes Esser. Geen idee had hij. Bij experimenten met plastische chirurgie in de Eerste Wereldoorlog dacht hij in de

eerste plaats aan de Engelse arts Harold Gillies. Toen zijn opleiders hem vertelden over het pionierswerk dat Esser verrichtte met ernstig verminkte soldaten in de Eerste Wereldoorlog, raakte hij zo gefascineerd dat hij later zijn proefschrift aan hem wijdde. 'Esser had een vooruitziende blik. Hij vond de techniek van de 'gesteelde lap' uit, waarbij de getransplanteerde huid tijdelijk verbonden blijft met het bloedvat op de oude plek. Na de oorlog werd de techniek terzijde geschoven als te moeilijk en te riskant.'

Toen het gebruik van operatiemicroscopen in zwang kwam, in de jaren zeventig, kwamen de technieken van Esser opnieuw in gebruik. Onder de microscoop konden bloedvaten met de grootst mogelijke precisie gevonden, losgemaakt en weer vastgezet worden. 'Deze systematische toepassing van Essers techniek betekende een revolutie in de plastische chirurgie.'

Proefkonijnen

Waar de Eerste Wereldoorlog de katalysator was voor gelaatreconstructies met transplantaten, daar joeg de Tweede Wereldoorlog de ontwikkeling aan van technieken om verbrande lichaamsdelen te herstellen. Engelse piloten hadden de instructie om ten alle tijden hun vliegtuig aan de grond te zetten, ook als het in brand stond. Ook als zijzelf in brand stonden. Vliegtuigen waren schaars, ze werden zoveel mogelijk weer opgelapt en moesten de lucht weer in. Net als de piloten. 'De behandeling van hun brandwonden', zegt Haeseker, 'was experimenteel en legde de basis van de technieken die we nog altijd gebruiken bij mensen met ernstige brandwonden.'

De gehavende piloten, die onder behandeling stonden van plastisch chirurg Archibald McIndoe, noemden zichzelf met gevoel voor zelfspot de Guinea Pig Club. Proefkonijnen. 'Ze liepen in allerlei staten van herstel over straat, met transplantaten op hun hoofd. Dat waren glanzende stukken huid in verschillende kleuren, afkomstig van andere plekken van hun lichaam. Ze werden gezien als helden, niemand keek vreemd naar ze en ze dronken gratis bier in de pubs.'

De Zeeuwse algemeen chirurg Carel Frederik Koch, die in het begin van de oorlog met een regiment soldaten uitgeweken was naar Londen, raakte zo onder de indruk van de experimenten van McIndoe dat hij na de oorlog de plastische chirurgie in Nederland van de grond wilde tillen.

Met twee collega's lukte het uiteindelijk om in 1950 het vak officieel als specialisme te laten registreren bij de Specialisten Registratie

tie Commissie. In hetzelfde jaar richtten zij de Nederlandse Vereniging van Plastisch Chirurgie op, met tweehonderd buitengewone leden. Zij zelf waren de enige drie plastisch chirurgen.

Grijs gebied

Toen Haeseker in 1982 begon als plastisch chirurg in Rotterdam, voerde hij het vak over de volle breedte uit. Hij opereerde onder meer aan lipspeten, afhanginge oogleden, uitstaande oren en deed reconstructies van afgezette borsten.

'Ik heb het vak tot 2004 uitgeoefend', zegt Haeseker, 'en meteen daarna is het gaan differentiëren.' Een plastisch chirurg van nu specialiseert zich doorgaans in een van de deelgebieden zoals handchirurgie, reconstructieve kankerchirurgie, brandwondenchirurgie, microchirurgie of cosmetische chirurgie.

Op alle terreinen volgden nieuwe ontwikkelingen en uitvindingen elkaar in hoog tempo op, van laserchirurgie tot liposuctie en van kunstgewrichten tot de toepassing van kunsthuid.

'Wetenschappelijk onderzoek hoort bij het vak van plastisch chirurg. Ik was nieuwsgierig naar de gevolgen van brandwondlittekens op de buikwand voor het kind in de baarmoeder en naar een bepaalde contractuur bij gepigmenteerde huid. Het zoeken naar nieuwe technieken gebeurt meestal naar aanleiding van een probleem. Zo heb ik een techniek gevonden voor ingetrokken tepels. Bij de toen bestaande techniek, die van binnenuit de tepel omhoog



bracht, zakte de tepel na reconstructie weer als een pudding in. Ik heb een methode ontwikkeld waarbij de tepel mooi omhoog blijft staan.' Hierbij ging het om het herstel van de vorm, niet om de functie van een lichaamsdeel: tijdens de operatie werden de melkgangen doorgesneden. 'Herstel van functie staat bij

plastische chirurgie voorop en bij cosmetische chirurgie gaat het om de vorm. Maar de grens is vaag, daar kun je nooit een dogmatische indeling van maken. Tussen de twee is een grijs gebied, zoals het hele leven vol grijze gebieden zit.'

Bron: NVPC en Barend Haesek

RECEPT

Bloemkoolhapjes

- bloemkool in roosjes
- el sambal (of minder natuurlijk)
- 1 el olie
- 2 eetlepel kokosmeel (of ander meel)
- 2 el currypoeder of zelfgemaakte shoarmakruiden

Verwarm de oven op 220 graden. Maak een mengsel van de olie en de sambal en wentel de bloem-

koolroosjes erdoorheen. Maak in de andere kom een mengsel van het currypoeder en kokosmeel en wentel de bloemkool hier wer doorheen. Leg ze op een plaat bedekt met bakpapier en bak ze ongeveer 20-30 minuten in de oven. Draai ze af en toe om en houd goed in de gaten dat ze niet verbranden. Elke oven is namelijk weer anders!

Kijk voor meer informatie op www.miss-bean.nl



ZOMERFIT

STERK EN SLANK DE ZOMER IN!

Schrijf je in voor een 12-weekse leefstijlcursus

- * 2 x per week trainen in een kleine groep
- * voeding op maat
- * wegen en meten

SAMEN SPORTEN MET HETZELFDE DOEL

Startdata: 18, 19, 20 of 22 april

Voor meer informatie stuur een mail naar:
info@sterkfysieketrainingen.nl
 Kennemerstraatweg 390, Heiloo, Tel: 06-10050599
sterkfysieketrainingencentrum.com

Een natuurlijke wetmatigheid Moet een hogere leeftijd met gebreken komen?

Er is een algemene natuurlijke wetmatigheid in verband met de levensverwachting van organismen bij hun geboorte. Die regel onthult ook hoe lang we kerngezond zouden moeten kunnen blijven. De mens is daar momenteel ongelooflijk ver van verwijderd. Hij is zo gewend geraakt aan wat nu als normaal beschouwd wordt, dat velen enkel maar ongeloofig in hun haar krabben als ik hen de waarheid vertel.

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



Zes x de groeiperiode

Om de normale levensverwachting van zoogdieren bij de geboorte te weten, moeten we kijken naar hoe lang het duurt om hun volwassen lichaamsbouw te bereiken en vervolgens die periode vermenigvuldigen met zes. De medische wetenschap stelt dat mensen hun volwassen lichaamsbouw hebben bereikt als de groei van de zogenaamde lange pijpbeenderen stopt. Dat klopt. Een voorbeeld van zo'n bot is het dijbeen.

Als die beenderen niet verder groeien, dan zal het lichaam niet groter meer worden. Dan kunnen we stellen dat de persoon in kwestie zijn volwassen lichaamsbouw bereikt heeft.

Wat zou normaal zijn voor ons?

Bij de mens stopt de groei van de lange pijpbeenderen zo tussen het 20ste en het 24ste levensjaar. U hoeft geen wiskundig genie te zijn om de volgende berekening te maken: $6 \times 20 = 120$, $6 \times 24 = 144$. Biologisch gezien is daarom de levensverwachting bij de mens tussen de 120 en de 140 jaar.

Een lange levensverwachting...

Verschillende keren werd reeds bewezen dat die leeftijd niet enkel toevallig en als een of ander wonder kan worden bereikt. Onder andere in het begin van de vorige eeuw heeft men het leven en de gewoontes van bevolkingsgroepen onderzocht waarvan het natuurlijk en vanzelfsprekend was dat mensen veel ouder werden dan honderd. Maar dat is niet het enige dat voor hen vanzelfsprekend was!



... en nog actief en gezond ook!

Er is iets dat misschien nog belangrijker is! Bij die volkeren was het ook vanzelfsprekend dat de mensen die de honderd voorbij waren, volledig gezond bleven. Ze waren jeugdig, snel, vrolijk en zaten barstensvol levensvreugde. Ze waren actief, bedrijvig en planden hun eigen toekomst nog. En dat toen ze de 100 al ruim voorbij waren!

Blij met het leven!

Zij namen 's ochtends niet hun geneesmiddelen vast, maar hun kleinkinderen, achterkleinkinderen en achterachterkleinkinderen. In plaats van hun urinemonster voorzichtig in een zakje te stoppen voor hun doktersbezoek, liepen zij van hier naar daar, gingen ze werken en waren ze ijverig bezig dingen te creëren. Ze waren blij met het leven! En hoe langer het duurde, hoe beter. Dat geldt natuurlijk enkel voor een mens die gezond is.

Een lichaam zonder kwalen!

Laat mij proberen ervoor te zorgen dat u deze informatie, misschien wel de belangrijkste van allemaal, nooit meer vergeet. Het menselijk lichaam is in staat om tijdens de hele levensduur te functioneren zonder zorgen, problemen en kwalen. Het is zeker in staat om niet het slachtoffer te worden van ernstige ziektes. Als we het eerder al niet kapotmaken, welteverstaan.

De rol van kwalitatieve honger

De gezondheid en de gezonde werking van het lichaam krijgen de zwaarste klappen toebedeeld door kwalitatieve honger. Door het gebrek aan vitaminen, mineralen en sporenelementen die verzekeren dat de processen in het lichaam geordend, evenwichtig en harmonieus verlopen. We hebben alle natuurwetenschappelijke kennis ter beschikking om een menselijkere en meer leefbare beschaving te creëren die vrij is van ziektes en lichamelijke kwellingen.

www.drlenkei.nl



06 - 21 21 58 65

www.hansluijendijk.nl

contact@hansluijendijk.nl

Hans
Luijendijk
Mental
Coaching

Creative coach-trainer en betrokken sparringpartner op niveau voor ambities op individueel en team gebied.

VOEDING

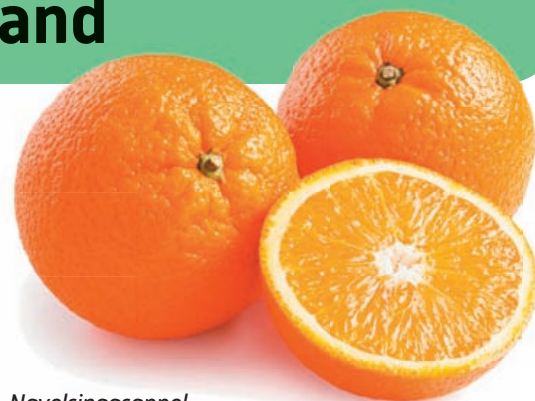
Voeding en fruit van de maand

Mijn naam is Stefan Liefing en ik ben samen met mijn broer mede-eigenaar van groente & fruit Groothandel H. Liefing te Heiloo. Met onze partners en medewerkers draaien we deze "gezonde apotheek". Ons is gevraagd u als lezer van Lijf & Gezondheid maandelijks een suggestie te doen over een groente en een fruitsoort van het seizoen. Het gehele jaar is tegenwoordig het meeste op groente- & fruitgebied verkrijgbaar. We verkeren hier in Nederland dan ook in een luxe positie. Maar als het op smaak aankomt, valt er nog wel wat te winnen. Over smaak valt natuurlijk niet te twisten, ware het niet dat de smaak van seizoensproducten nu eenmaal beter tot zijn recht komt wanneer deze in de tijd genuttigd worden als ze volop aangeboden worden.

Raapstelen is als groente hier een mooi voorbeeld van. Daarom doop ik hierbij de raapstelen tot groente van de maand maart. Deze stelen bestaan uit jonge stelen en bladeren van bepaalde koolsoorten. Raapstelen worden tradi-

tiegetrouw veel aan het begin van het voorjaar gegeten. Menigeen is rondom deze tijd de winterstampotten zat. Tijd voor wat anders, dan is de raapsteel een verfrissende en welkome vervanging hiervoor. Een vroege lentebode op je bord... Overigens leent de raapsteel zich prima voor het maken van een gezonde smoothie. Op internet zijn er talrijke wijzen van het bereiden van raapstelen te vinden.

Als fruit van deze maand hebben we gekozen voor de navelsinaasappelen. Ze zijn nu uitstekend van smaak, pitloos, sappig en gemakkelijk te pellen. Navel- of handsinaasappelen zijn makkelijk te herkennen aan de 'navel'. Deze bloesemaanzet is eigenlijk een aangekweekte, kleinere vrucht die de zaden van een grotere vrucht opneemt. Ze zijn deze maand nog volop verkrijgbaar bij de groentespecialist. De navelsinaasappels worden nu volop geïmporteerd uit de meeste Zuid-Europese landen. Probeer ze eens! Heerlijk en makkelijk als toetje toe of als tussendoortje.



Navelsinaasappel



Raapsteel

MEDISCH | ZORG

De dood huist in de darm

Vandaag heb ik een onsmakelijk verhaal over poep, want in de darm begint alle ellende. Nou ja, meestal dan. De darm is een onderdeel van het CMIS, het common mucosal immune system. De darmen maken dus deel uit van een systeem waarin slijmvliezen de hoofdrol spelen.

Yvonne van Stigt



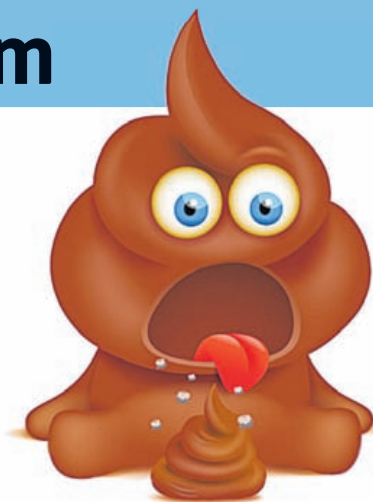
Andere met slijmvliezen beklede organen zijn de longen, de mond, de maag, de neus, de oren, de baarmoeder en de vagina. Al deze organen zijn als het ware met elkaar verbonden via de slijmvliezen. Als je dingen eet die niet bij je passen veroorzaakt dat een reactie in je darmen, maar mogelijk ook in de andere met slijmvlies bedekte organen. Zo zie je dat een loopneus over kan gaan door anders te gaan eten. Of dat oorpijn kan verbeteren door het toedienen van probiotica. En een hardnekkige astma reageert meestal goed op het weglaten van zuivelproducten. Zelfs huidklachten staan in een rechtstreekse verbinding met de darm. Veel mensen ervaren een grote verbetering van hun psoriasis of eczeem door de voeding aan te passen.

Een van de adviezen die ik op internet vaak voorbij zie komen, is het gebruik van probiotica. Dat zijn bacteriestammen die de gemiddelde mens nodig heeft voor een goed functionerende darm. Zomaar probiotica inzetten lijkt mij niet verstandig. Je weet namelijk niet wat je

doet. Weet jij welke beestjes jij nodig hebt in je darmen? Er zijn een aantal verschillende stammen die veel gebruikt worden, maar er zijn er nog veel meer die je helemaal nergens in probiotica terug vind.

Ik ben geen voorstander van een standaard kuurtje probiotica zo nu en dan. Als je geen klachten hebt, zou ik niet weten waarom je dat wel zou moeten doen. Als je wel klachten hebt, is het verstandiger om eerst de status van je darmflora in kaart te laten brengen (en dat doe je door middel van een poeponderzoek). Alleen na een antibiotica kuur is het verstandig om de darmflora weer op peil te brengen met een breed werkend probioticum, een product met zoveel mogelijk bacteriestammen. Deze bacteriën kunnen de darmflora weer herstellen, zodat je lichaam minder negatieve effecten van de antibiotica overhoudt.

Huisartsen kijken alleen naar indringers in de darm, maar natuurartsen of orthomoleculaire artsen of therapeuten kunnen in poep veel meer ontdekken. Zij doen dat gelukkig niet zelf, maar sturen een poepmonster op naar een laboratorium. Daar wordt niet alleen bekeken hoe het is met de dierenruin in je buik, maar ook hoe je immuunsysteem functioneert. En laat dat nu net van essentieel belang zijn! Nee, het is geen leuk klusje, even je poep scheppen, maar het levert wel veel informa-



tie op. Zonder poeponderzoek kun overigens al aan je poep aflezen of er iets mis is in de darm aan de geur, kleur en consistentie van de grote boodschap.

Een goede drol ziet eruit alsof je deze in de feestwinkel zou kunnen verkopen. Middenbruin, glanzend van kleur, hij plakt niet aan de pot en laat geen remsporen achter. Een gezonde darmwerking herken je verder aan het feit dat de bolus niet overmatig stinkt, vast is van consistentie en niet blijft drijven in de pot. Als dat bij jou allemaal niet zo werkt én je hebt andere klachten, dan is het tijd om de boel eens te laten checken. Hopelijk voorkom je hiermee dat de uitdrukking: "De dood huist in de darm." werkelijkheid wordt.

OVER DE AUTEUR

Yvonne van Stigt • Master in de klinische Psycho Neuro Immunologie
Houten
www.oergezond.nu

PSYGE

Wanneer slapen een probleem wordt

Guus van der Meer



Je denkt pas na over slapen als je vaak wakker ligt. Het ergste is als je midden in de nacht wakker wordt en niet meer kan slapen. Je bent te moe om een boek te lezen of zelfs t.v. te kijken. Je beseft dat je de volgende dag moe en lusteloos bent, ongeconcentreerd en prikkelbaar. En je weet dat chronisch slaapttekort leidt tot een reeks aan schadelijke effecten op je gezondheid. Op jongere leeftijd komt het veel minder voor. Maar iedereen met baby's weet precies wat ik bedoel. Onderbroken en oppervlakkige nachtrust zorgt bij iedereen en op elke leeftijd voor allerlei directe en indirecte gevolgen, zoals concentratieverlies, verlies aan energie, verlies aan creativiteit en verlies van productiviteit naast fysieke malheur.

Voortdurende slaapproblemen worden in verband gebracht met verhoogde risico's op hart- en vaatziekten, nierziekten, met een hoge bloeddruk, met diabetes type II, met een beroerte en een aantal vormen van kanker. Ook de kans op obesitas neemt toe. Als je niet genoeg slaap krijgt dan maak je meer ghreline



aan en minder leptine. Dit maakt je hongeriger overdag in vergelijking met als je langer slaapt. Ook dat nog. En voor iedereen die intensief sport is gezonde diepe slaap het allerbeste herstmiddel. Zo won de wielrenner Joop Zoetemelk naar eigen zeggen de Tour de France in bed. Ondanks alle hectiek en inspanningen sliep hij goed en voldoende. Gezonde slaap duurt ongeveer 7,5 uur en kent vijf cycli van ongeveer 90 minuten die van zeer lichte slaap verdiepen tot de zogenoemde REM slaap om daarna weer bijna wakker te worden voor de volgende van de vijf cycli. In de REM slaap is de geest uiterst actief, hier droom je het meest, maar zijn de spieren vrijwel verlamd, om meebewegen te voorkomen. Om in slaap te raken grijpen veel mensen naar een slaapmiddel op recept of nemen een alcoholisch slaapmutsje. Je slaapt daarvan prima in maar de slaap die erop volgt is veel minder herstellend, je belast je lever en het gevaar van verslaving ligt op de loer. Mensen die 's avonds een slaapmiddel op recept hebben genomen zijn in de ochtend een gevaar op de weg. Het grootste probleem voor mensen met slaapproblemen

vormt het zorgelijke "malen". De hersens zijn te actief en het stresshormoon houdt ze wakker.

Het sleep pack

Het team van experts achter doctorpill.com heeft een uniek product samengesteld om het zorgelijke malen te verminderen en diepe slaap te bevorderen met het gepatenteerde Tranq3, een verbinding van de aminozuren GABA en Phenylalanine, zeg maar een natuurlijke tranquilizer samen met magnesium, het slaaphormoon melatonine, de rustgevende kruiden valeriaan, Californian Poppy, passiebloem en tenslotte het B vitamine choline. Makkelijker inslapen en doorslapen en fris weer op. Wat een genot. Het Sleep Pack is te koop voor 32,95 bij doctorpill.com en is voor een maand.

www.DoctorPill.com

OVER DE AUTEUR

Guus van der Meer • Topsportbegeleider
en sportondernemer
Amsterdam

www.DoctorPill.com

Win leuke prijzen!

Deze maand hebben we weer een aantal leuke prijzen te verloten. Doe mee en maak kans op één van de boeken:

'Mooi rood is niet lelijk', 'Energieke vrouwen voedingskompas' of de 'Yogakeuken', een Nailner Colour voor schimmelnagels of een pakket van Goodbugfood!

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in en doe mee.

Lijf & gezondheid
www.lijfengezondheid.nl



BEWEGEN

Sporten blijft een dingetje

Vroeger al. Ik ben er niet van. Ik was goed in smoesjes verzinnen om onder het sporten uit te komen en nu nog steeds. Sportsport, de arme sportmeester de heer Schinkel had dan voor iedere vakantie alle toestellen, klauterrekken, matten en acrobaatartikelen in de sportzaal gezet. Iedereen blij! Hij stond dan met een fluitje bij de start van het parcours en ik zei dan als ik aan de beurt was: 'Verzin maar alvast een straf want ik heet geen Laura Renz of Boltini, ik ga dit niet doen.' Vervolgens liep hij weg.

Het trauma dat ik had, is denk ik begonnen bij de zwemles. Bibberend op een achterlijke vroege tijd op zaterdagochtend aan de kant. Duikende kinderen 'jij ook Laura' en dan stond er zo een kenau met een stok met een haak. Horror! Ik heb ook nog op tennis gezeten. Duo prive les uitgedost in een Steffi Graf outfit ging ik iedere woensdag trouw naar les. Totdat de trainer zei: 'Kijk Laura, doe het zo als Hugo, hij heeft de perfecte backhand en service'. Dat zei hij 3 maal en toen ze ik: 'Weet je wat... geef Hugo lekker voortaan alleen les' en ben weggegaan. In mijn tijd was korfbal in. Na 1 les was het al klaar. Als ik de bal had, stonden ze met hun armen wijd voor mij. Wegens agressief gedrag moest ik maar niet meer komen. Weet je wat het gekke is, ik kijk bijna alle sporten op tv van Olympische spelen tot en met de Champions League en van WK tot EK. Ik houd ervan.

Van alles geprobeerd

In de loop der jaren heb ik best wel wat geprobeerd. Laatst heb ik nog een poging gedaan op de sportschool. Ik heb natuurlijk meteen een halfjaar abonnement afgesloten en daar ging ik in vol ornaat (zeg maar als pc meisje van 42 met de nieuwste Nikes en bijpassende outfit de sportschool in). Kom op, kom op, kom op nou, sprak ik mijzelf toe.

Nieuwe poging

Bij binnenkomst zag ik iedereen druk bezig en recht vooruitkijkend zag ik een man van 6 miljoen verrekkerend kijken naar zichzelf, terwijl hij naar zoals ik het kon inschatten een te zware halter omhoog hield en deze naar beneden tilde. Hij glimlachte naar mij. Mijn reactie was dat ik naar achteren keek, want Hulk Hogan zal toch wel niet glimlachen naar mij. Goed, ik koos voor de wat ik dacht het meest gemakkelijke toestel, een krukje met daarboven een draad met handvat. Zo één die ook boven je heb hangen als je in het ziekenhuis ligt. Ik ga zitten en kijk omhoog. Trek aan het hand-

vat en ik schiet me daar een partij scheef de lucht in. Ik leek wel een aapje. Blijkt het dat de gene die voor mij was vergeten was de 100 kilo halters eraf te hebben gehaald. Terwijl ik als een idioot in een rare positie zit, komt Hulk Hogan aangesneld: 'He wijffie ik hellup je effe'. Hij haalt de halters eraf en vervangt deze naar een gewicht geschikt voor mijn lijf. Hij gaat op zijn hurken zitten en kijkt mij in de ogen en zegt: 'Nieuw?' Ik zeg: 'Ja net gekocht... Nike.' Hij zegt: 'Nee jij! Ben jij nieuw hier?' 'Ik?', o ja, ja ik ben nieuw.' Ik kijk hem aan en zie dat de zweetdruppels via zijn voorhoofd langs zijn gezicht via zijn kin lekken op mijn Nike broekje. Ik kijk ernaar en denk jakkes. Hij zegt: 'Goed van je, sporten is heerlijk, je krijgt er een boost van. Het is in het begin wat zwaar maar daarna voel je je heerlijk. Na afloopt siddert je lichaam en denk je yes'. Ik kijk hem aan en wil dan eigenlijk zeggen: 'Weet ik wel' maar ik zeg niks, tenslotte ga ik binnenkort trouwen. Ik antwoord: 'Dank je Arnold.' Hij zegt: 'Ik heet Kees'. Ik zeg: 'Dank je Kees, ik ga mijn best doen.' Na 10 keer aan het touwtje getrokken te hebben, denk ik veilig te kiezen voor de loopband. Ik sta op de loopband en net op tijd denk ik, laat ik wijdbeens op de zijanten naast de loopband op het ijzer gaan staan, want bij het aanzetten bleek deze nog op standje 10 te staan. Na een kwartiertje was ik heel trots dat ik op standje 4 kon lopen. Er komen intussen 2 bloedmooie meisjes met korte broekjes naast me staan, muziek in de oortjes en ruikend naar bloemetjes. Ze installeren zich en starten op standje 8. En dan zit er toch iets in de mens dat denkt, fuck dat kan ik ook, wat nu standje 4 hup we gaan naar standje 8, kak ik doe 9. Na 15 minuten stap ik van de loopband af. Ik tril ontzetten en kreeg de band ook niet uit. Dus ben ik al hardlopend afgestapt. Als een kreupel paard wat op hol geslagen is, droop ik af en liep als een soort quasimodo richting de kleedruimte. Kees loopt mij tegemoet en zegt: Lekker he! 'Heerlijk,' zeg ik. De dagen erna kon ik niet meer lopen. Mijn rechterarm doet nog steeds raar als ik omhoog wijs. Marcel zegt: 'Wijs dan niet omhoog'. Maar



goed, na ooit een vriendje gehad te hebben die alle calorieën telde en bijna iedere dag sportte, is het een verademing om Marcel al 6 jaar, als mijn liefde naast mij te hebben. We genieten van het leven, hapje drankje en geen commentaar na een koekje en zeggen dat dat 100 kilo-calorieën zijn.

Nieuwe aankopen

Wij gaan genieten het leven door maar ja dan krijg je toch af en toe dat je denkt en nu moet ik toch iets doen. Marcel heeft dat ook soms en dat uit zich in het volgende. Hij kijkt zo', 1 a 2 maal per jaar naar koop tv. Hij ziet dan waarschijnlijk een lekker wijf op een apparaat zitten en koopt dan een erodinamisch apparaat waar bij ze zeggen dat je na 2 maanden kunt solliciteren als badmeester. Een week later heb ik dan weer een nieuw sporttoestel in huis, waar wij dan 2 weken vol opgaan, dat zwakt dan na 14 dagen af en vervolgens fungeert het als kapstok. Dit keer was het de abdoer met dvd. Aangezien wij in de slaapkamer een tv/dvd/audioset hebben staan met 36 afstandsbedieningen was ik al moe eer de dvd aanstond. Maar goed het begin was er. 's Avonds bij het naar bed gaan Marcel binnenkomt met thee en een schoteltje pure chocolade (dat mag), de afstandsbediening pakt en vervolgens de tv niet meer aankrijgt. Na veel gehannis staat de tv dan eindelijk op Humberto... RTL Late night. Lachend stap ik in bed. 'Niet meer aan de afstandsbediening zitten', zegt Marcel en 'wil je een half uurtje privé's van mij?' Ik zeg: 'Met of zonder dvd.' 'Zonder natuurlijk'. De volgende ochtend word ik wakker van het licht door de kier van het gordijn, kijk naar de abdoer en zie er allerlei kleine kledingstukjes aan hangen. De abdoer is inmiddels ook alweer een kapstok geworden.

Bron: Laura Cousin en www.femna40.nl

tienwork

FYSIOTHERAPIE EN COACHING IN DE NATUUR



VERHOOGDE SPIERSPANNING

STRESS HYPERVENTILATIE,
VERSNELDE ADEMFREQUENTIE

HEUP, KNIE, ENKEL, VOET RUGPIJN

NEKPIJN FIBROMYALGIE

SCHOUDEUR, ELLEBOOG, POLS, HAND

BLESSURES VERKORTE SPIEREN

PRÉ-OPERATIEVE ZORG (BEWEGINGSAPPARAAT)

UIT BALANS ZIJN

POSTOPERATIEVE BEHANDELING

(BEWEGINGSAPPARAAT)

LAGE FYSIEKE BELASTBAARHEID

tienwork heeft contracten met alle zorgverzekeraars,
staat in het big register fysiotherapeut: 79047333104 en
is lid van het knfg & het kwaliteitsregister: 36346

tienwork is gevestigd in **FITNESSCENTRUM HEILOO**
Fitnesscentrum Heiloo
Nijverheidsweg 25, 1851 nw heiloo
(06) 4485 - tienwork@live.nl
www.tienwork.nl

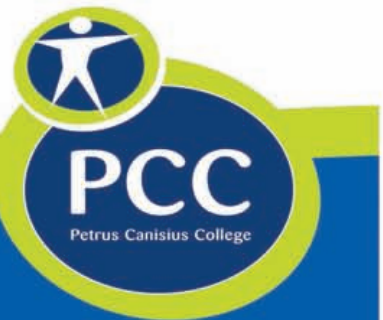


Werkwijze:

1. **Intake:** onderzoek, uitleg en advies
2. **Vaststellen doel en verwachting:** herstellen, verbeteren of onderhouden van de dagelijkse activiteiten.
3. **Behandelplan:**
De behandeling bestaat uit:
 - Massage (bindweefsel, spierweefsel, littekenweefsel)
 - Verbeteren bewegelijkheid van gewrichten
 - Oefentherapie (ontspanning, ademhaling, coördinatie, kracht, stabiliteit, conditie, souplesse, smering, rek etc.)
 - Taping (spieren, gewrichten, bindweefsel)
4. **evaluatie:** resultaat, advies en nazorg



PCC
MAALWATER
RUN & WALK



ZONDAG 9 APRIL

WALK vanaf 09:00 uur

6 km, 9 km en 18 km

RUN vanaf 14:00 uur

Bambini-run
1 / 2,5 / 4,5 / 9,5 km

Start en finish Stationscentrum Heiloo
Opbrengst voor: **Rotary Sportfonds Heiloo**



wonen & dromen



Kuyper & Blom
makelaars



Bouwcenter Rab Alkmaar • Schong Schilderwerken • Kösters Elektra • Forbo Flooring • Kops Aannemers • Pontmeyer Alkmaar • Metselbedrijf de Haan
Timmerfabriek de Jong • Kees de Wit Sloopwerken • Picturae • Klaver Giant Alkmaar • hoope,plevier architecten • Buko infrasuport • Adam stucadoors

info/schrijf in via www.pccmaalwaterrunenwalk.nl