Lijf & gezondheid

Lees je fit!

facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen | Voeding | Psyche | Medisch | Zorg | Uiterlijk

juni 2019

Wat is glucose en waarom is het zo belangrijk?

Wat is glucose nu precies? Glucose is een koolhydraat. Ons lichaam is in staat om glucose uit suikers en zetmeel te halen. De glucose komt dan in ons bloed terecht. De weefsels (vooral de spieren) nemen deze glucose dan weer op en verbranden die. Glucose is de brandstof waardoor ons lichaam kan presteren. Het is dus een onmisbaar product voor ons voorbestaan, evenals bijvoorbeeld water en zuurstof.

Glucosewaarden en het belang daarvan
Met een glucosemeter kunt u uw glucosewaarden bepalen. Als u nuchter bent, zal de glucosewaarde in het lichaam erg laag zijn. Na het eten van een maaltijd met koolhydraten neemt de hoeveelheid bloedglucose relatief snel toe. Dat gaat door tot ongeveer 1 of 2 uur na de maaltijd. Als de glucosewaarde in het bloed is gestegen, zorgt het hormoon insuline in het bloed dat de glucose snel door het lichaam wordt opgenomen. Op die manier worden de normale glucosewaarden weer snel bereikt. Er is ook een hormoon dat ervoor zorgt dat er weer glucose uit de weefsels wordt opgenomen als het gehalte in het bloed te laag wordt. Dit hormoon heet glucacon. Bij de gezonde mensen zorgt het lichaam ervoor dat de molaire waarde van glucose in het bloed tussen de 4 en 8 mmol per liter bedraagt.

Verstoring van de glucosewaarde in het bloed
Een van de meest voortkomende chronische ziekten is diabetes. Deze volksziekte komt voor als type 1 en type 2.
Bij type 1 maakt de schildklier in het geheel geen insuline aan. De oorzaak van dit foutje in het lichaam in nog onbekend. De patiënt moet in dat geval door injecties of een insulinepomp dagelijks voldoende insuline krijgen toegediend om de glucosewaarde op een juist niveau te houden.
Bij diabetes type 2 wordt er te weinig insuline aangemaakt. Vaak is het mogelijk met medicijnen een normaal leven te leiden. De oorzaak van type 2 is ook nog niet duidelijk, maar lijkt wel samen te hangen met een ongezonde levensstijl.

Een te laag bloedsuikergehalte oftewel hypoglykemie
Bij diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, ontstaat meestal een probleem met een te hoge glucosewaarde in het bloed. Maar door de ontregeling van het bloedsuikergehalte kan er ook een te lage waarde ontstaan. Dan is het van belang om snel glucose aan het bloed toe te voegen. Normaal gesproken zit glucose niet als zodanig in onze voeding. Het ontstaat door de spijsvertering in ons lichaam. Maar u kunt wel glucosestroop maken of het direct eten. Het wordt dan dextrose of druivensuiker genoemd. Als u last heeft van hypoglykemie is het verstandig altijd een voorraadje glucose beschikbaar te hebben voor direct gebruik.
Het grote belang van met meten van de glucosewaarde
Het meten van de glucosewaarde van het bloed is iets dat diabetes type 1 patiënten dagelijks doen. Ook voor type 2 patiënten is het verstandig om de bloedglucose regelmatig te testen. Indien de molaire waarde buiten de normale glucosewaarden ligt, brengt dit schade toe aan het lichaam. Hoe langer de waarden afwijken, hoe ernstiger de schade kan worden. Als het gaat om het op de juiste wijze meten van de glucosewaarde kunt u terecht bij uw huisarts of andere specialisten op medisch gebied. Zij kunnen u ook alles vertellen over de betekenis van de metingen die u doet.

Het gebruik van glycogeen in het lichaam
Het lichaam kan maar een beperkte hoeveelheid glucose opslaan. Dit gebeurt in de lever. De stof die daar wordt bewaard noemt men dan glycogeen en niet glucose. Als het lichaam snel energie nodig heeft, bijvoorbeeld in een noodsituatie wordt deze hoeveelheid aangesproken. Normaal gesproken hebben gezonde mensen een voorraad glycogeen die voldoende is voor een uur sporten. Bij diabetes kan ook deze voorraad in de lever te laag worden. Het lichaam kan dan gedurende een korte periode glucose maken uit eiwit of vet. Dit gebeurt met behulp van stresshormonen zoals adrenaline en cortisol. Dit is niet goed voor het lichaam. Voor extra inspanningen die een diabetespatiënt dus zeker te zijn dat de bloedsuikerspiegel in orde is.

Symptomen van diabetes
Diabetes type 1 wordt vaak snel ontdekt omdat de symptomen zeer heftig zijn en de patiënt raakt op den duur bewusteloos. Diabetes type 2 wordt ook wel een sluipmoordenaar genoemd omdat de symptomen vaak niet erg duidelijk zijn of niet herkend worden. Vaak is een test van het bloed noodzakelijk en ook in dat geval is de uitslag vaak niet eenduidig. De meest duidelijke aanwijzingen voor diabetes type 2 zijn

- veel voorkomende vermoeidheid
- problemen met de ogen, zoals branderigheid en slecht, wazig of dubbelzien
- slecht genezende wonden
- tintelende handen en voeten/minder of geen gevoel meer in de voeten
- kortademigheid

Ga bij twijfel even langs bij uw huisarts voor een bloedtest. Een normale bloedsuikerspiegel is belangrijk voor een gezond lichaam.

Bron: Bloeddrukmeterswebshop.nl

Verder in deze uitgave:

Witte plekjes in de mond

Drie vaker voorkomende afwijkingen!

Do It Yourself zonnebrandcreme

Botox als middel tegen depressie

MAIL & WIN een PHYSIOSTRAP™ van Epitact t.w.v. € 39,95
VRIJ BEWEGEN, MINDER PIJN

KNIESUPPORT BIJ ELKE STAP

Lopen, fietsen, tegen een bal schoppen of je even omdraaien – je gebruikt je knie zoveel dat je er bijna niet bij nadenkt. Tenminste, zolang je er geen last van hebt. Het is een ingenieus gewricht, waarin botten samenwerken met kraakbeen, spieren en banden om flexibel te kunnen bewegen. Als er in die samenwerking iets misgaat, kan dat knap pijnlijk zijn. Laat die lange strandwandeling dan maar even zitten. Of toch niet? Er is een manier om een zere knie te stabiliseren en te beschermen, zodat je gewoon door kunt gaan met de dingen die je graag doet.

De PHYSIOstrap van Epitact is een lichtgewicht en ultradun hulpmiddel dat de pijn verlicht. Je draagt 'm onzichtbaar onder je kleding voor de nodige ondersteuning. Door in beweging te blijven, hou je je spiermassa op peil en door je knie in de juiste positie te houden, wordt pijn voorkomen. Dat is winst bij elke stap! Naast de PHYSIOstrap Medical voor dagelijks gebruik is er ook de PHYSIO-strap Sport voor wie extra support nodig heeft tijdens het sporten. www.epitact.nl

Meedoen? Wij verloten drie stuks PHYSIOSTRAP™.

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

MOEN OPTICIENS

GESLAAGD VOOR JE EXAMEN?

Heb jij in 2019 je diploma gehaald?
Dan heeft Moen Opticiens een kado voor jou. 20% korting op je nieuwe zonnebril! Deze actie geldt voor een 'gewone' zonnebril en een zonnebril op sterkte! Het enige dat je hoeft te doen is je diploma of voorlopige cijferlijst mee te nemen. De actie loopt t/m **31 juli 2019.** En gefeliciteerd!

Geesterduin 37 Castricum
0251 65 66 95

't Loo 49 Heiloo
072 533 25 95

moenopticiens.nl

PSYCHE

Burn-out

Marnie Krom

Ben jij opgebrand?
Dan ziet het er naar uit dat je body & mind niet congruent zijn. Niet in overeenstemming leven. Onze body & mind zijn in onbalans wanneer een burn-out zich manifesteert. Omdat we uiteindelijk anders doen, anders in het leven bewegen, dan dat we ons bewust zijn en vooral bewust denken.

We leven in een spagaat en vinden het uiterst moeilijk om weer met twee benen op de grond te komen staan.
We vinden het over het algemeen lastig om te luisteren naar onze intuïtie. Waardoor we vooral leven, zoals we misschien denken dat een ander het op deze manier van ons verwacht. Leven naar de maatstaven van ons vertroebelende denken, leven naar iemand anders z'n maatstaven. Maatstaven van onze ouders, onze partner, onze werkgever et cetera. Bijvoorbeeld: Studeren omdat je ouders dat misschien heel belangrijk vinden. Maar jij het liefst iets heel anders zou willen doen, maar hen niet wil teleurstellen.

Voor een werkgever werken waar je het gevoel hebt je altijd te moeten bewijzen en denken dat je altijd perfect moet zijn. Of omdat wij vinden dat we zelf iets moeten. En er met tegenzin mee bezig zijn.
Welk effect denk je dat dat bewerkstelligt bij ons? Jaar in, jaar uit. Altijd maar heel negatief bezig zijn, kan weinig positiefs opleveren. Wanneer het vuur van enthousiasme in ons brand, vraagt het van ons om dit niet te negeren.

Wanneer onze beweging tegengesteld is, gooien we steeds meer hout op het vuur zodat we geen overzicht meer hebben wat we nu daadwerkelijk willen nastreven. Een burn-out zegt dat we uit ons eigen authentieke jasje branden.

Belangrijk is de brandende negatieve fik te doven en je vlammetje te laten branden. Dat vlammetje dat jou gelukkig maakt. En niet de ander.

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • *Mindcoach*
Beverwijk
www.minddrops.nl

MEDISCH

Endometriose en zwangerschap

Eén op de tien vrouwen in de vruchtbare leeftijd heeft endometriose

Denk hier eens over na… In elke klas op de middelbare school zitten één of twee meiden die endometriose hebben. 's Ochtends zitten in elke intercity tientallen vrouwen met endometriose die naar hun werk gaan, elk jaar bezoeken duizenden vrouwen met endometriose het LINDA. festival of de Libelle Zomerweek en honderdduizenden vrouwen met endometriose zijn in 2018 naar het Rijksmuseum geweest. Wereldwijd treft deze ziekte zo'n 176 miljoen vrouwen!

Jolien Spoelstra

Endometriose is een chronische ziekte, waarbij weefsel dat op het baarmoederslijmvlies lijkt zich buiten de baarmoeder bevindt. Dit weefsel kan bijvoorbeeld op het buikvlies, de eierstokken en eileiders, de darm, de blaas en urineleiders gaan zitten en daar voor ontstekingen en verklevingen zorgen. Een veelheid aan klachten kan het gevolg zijn, zoals extreme pijn rond de menstruatie, rug- en buikpijn, blaas- en darmproblemen, vermoeidheid, pijn bij het vrijen en vruchtbaarheidsproblemen.

Wat endometriose veroorzaakt is nog niet bekend en de ziekte wordt vaak pas laat ontdekt. Hierdoor kan het lange tijd doorwoekeren en steeds meer schade aanrichten. Veel vrouwen komen er pas achter dat ze endometriose hebben, wanneer het niet lukt om zwanger te worden en ze om die reden een arts bezoeken. Geschat wordt dat twee derde van de vrouwen met endometriose spontaan zwanger kan worden, maar bij ongeveer een derde is uiteindelijk hulp vereist. Soms kunnen de ontstekingen en verklevingen tijdens een operatie verwijderd worden, waardoor de kans op zwangerschap vergroot. Maar ook vruchtbaarheidsbehandelingen zoals IUI en IVF worden geregeld toegepast om een zwangerschap mogelijk te maken. Hoe ernstiger de endometriose, hoe groter de kans op vruchtbaarheidsproblemen. Om deze reden wordt vrouwen met endometriose die een kinderwens hebben meestal aangeraden om niet te lang te wachten om te proberen om zwanger te worden. Maar daarvoor moet je natuurlijk wel weten dat je endometriose hebt! Voorlichting aan vrouwen en bewustwording bij artsen is daarom essentieel. Het gebeurt momenteel nog te vaak dat vrouwen met extreme pijn rond de menstruatie geen hulp zoeken en als ze wel een arts bezoeken, wordt hen nog te vaak aangeraden om een pijnstiller te nemen.

Gelukkig wordt er de laatste jaren steeds meer aandacht aan dit belangrijke onderwerp besteed. Zo zijn er inmiddels in verschillende ziekenhuizen gespecialiseerde behandelcentra opgezet, was er onlangs een Endometriose Awareness Event in Zwolle en is er de Endometriose Stichting, die veel goed werk verricht. Maar het belangrijkste is wel… Heb je symptomen, heb je vragen of twijfels, wacht dan niet te lang en maak het bespreekbaar. Vertrouw op je onderbuikgevoel!

OVER DE AUTEUR

Drs. Jolien Spoelstra
• *GZ-psycholoog/seksuoloog NVVS*
Move for Motion, praktijk voor psychotherapie
www.moveformotion.nl

BijKarin Acupunctuur

Aanbieding!
1e behandeling gratis
Geldig tot 1 juli 2019

Bel of mail Karin voor een afspraak
Hogeduin 8 (Nieuw Koningsduin), 1901 ZM Castricum, www.bijkarinacupunctuur.nl
T: 06 47 48 82 82, info@bijkarinacupunctuur.nl

YUNO ACUPUNCTUUR

Acupunctuur voor
VROUWEN
*Menstruatieklachten * Menopauze
* Vruchtbaarheid * Zwangerschap & Bevalling

Tevens gespecialiseerd in
PIJNKLACHTEN
Ervaar direct resultaat!

Maar ook bij *vermoeidheid *slaapproblemen *hoofdpijn en vele andere ongemakken kunt u snel verlichting ervaren!

- Geen verwijzing van huisarts nodig
- Komt NIET ten laste van eigen risico
- Vergoeding vanuit aanvullende verzekering
- Behandelt ook in de avond

Butterlaan 47
1851 MG Heiloo
06-33.37.10.60
yunoacupunctuur.nl

De zomer is het moment om uw lichaam optimaal te verzorgen en beschermen, met producten waarmee u op een verantwoorde manier van de zon kunt genieten.

Zonbescherming met glamour!

Een prachtig egale teint zonder de huid te beschadigen.
Een optimaal resultaat bereikt u door voor en na de zon uw huid te verzorgen met heerlijke producten. Geniet thuis in uw eigen badkamer van kleine geluksmoment tijdens uw dagelijkse rituelen.

Laat u inspireren door de mooie merken bij ons in de winkel.
Wij verkopen o.a. producten van Rituals, Nuxe, Collistar, Clarins, Clinique, Estee Lauder, Biotherm, Lancome, Lancaster, Dior en Chanel. Kom binnen en laat u adviseren!

Tot ziens in onze winkel in Geesterduin.

mooi van den Haak

Geesterduin 54
1902 EL Castricum
Tel: (0251) 67 15 61

Volg ons voor acties en aanbiedingen ook op facebook en Instagram

MEDISCH

Nog beter met Shiatsu

Iedereen heeft wel eens last van vermoeidheid, pijn of slecht slapen. Regelmatig terugkerende klachten zijn een signaal van een verstoorde energiebalans. Meestal kan het lichaam dit zelf herstellen. Wanneer dit niet lukt ervaart u klachten.

Shiatsu heeft veel raakvlakken met acupunctuur maar werkt in plaats van naalden met de handen. Met de vingers en de handen wordt druk uitgeoefend op bepaalde punten en meridianen die de energie doorstroming van en naar de organen verbetert. Bij shiatsu wordt niet alleen gekeken naar de klacht maar juist naar jou als geheel. Deze persoonlijke aanpak werkt. Shiatsu versterkt je immuunsysteem en brengt het centrale zenuwstelsel tot rust. Zo verbetert de weerstand en krijgen ziekte en klachten minder kans zich te manifesteren. Shiatsu werkt goed bij spier- en gewrichtsproblemen, bij slaapproblemen, bij stress en burn-out, het combineren van herstel met terugkeren naar werk. Ook voor mensen die last hebben van misselijkheid en vermoeidheid bij de chemo. En ter verlichting van chronische aandoeningen. Door shiatsu verbetert het contact tussen lichaam en geest. Shiatsu wordt deels vergoed en gaat niet ten koste van het eigen risico. Shiatsu een wereld van verschil!

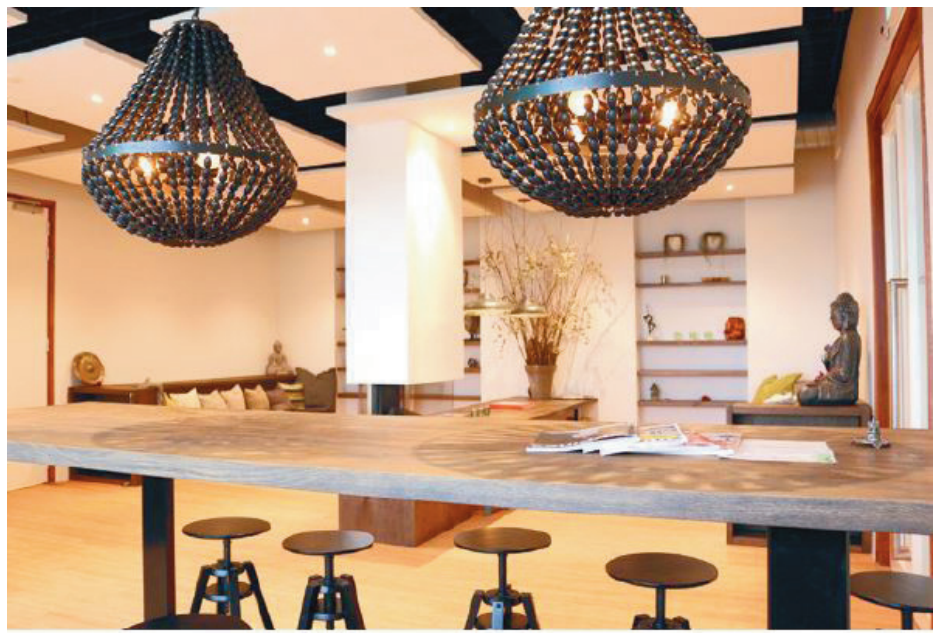
Shiatsupraktijk Oprecht & rechtop, Oude Parklaan 111, Castricum. www.oprechtenrechtop.nl tel. 06-30335321.

MEDISCH

Hot Yoga bij Victorie Plaza

Zodra je de yogastudio van Victorie Plaza betreedt wordt je omringt door een oase van rust.

Victorie Plaza biedt een ruim aanbod van yogalessen, waaronder Hot Yoga! Met een warmte tot wel 40 graden worden de voordelen van yoga en sauna gecombineerd. Spieren zijn flexibeler, minder kans op blessures en door de warmte ontdoet je lichaam zich van afvalstoffen. Probeer het proefabonnement voor slechts 27,50 en ontdek welke yogavormen jou het best liggen. Yoga is voor iedereen; jong, oud, man, vrouw, lenig, stijf, energiek, vermoeid of zwanger. Iedereen is welkom! Meer informatie op www.victorieplaza.nl (Foto's: aangeleverd)

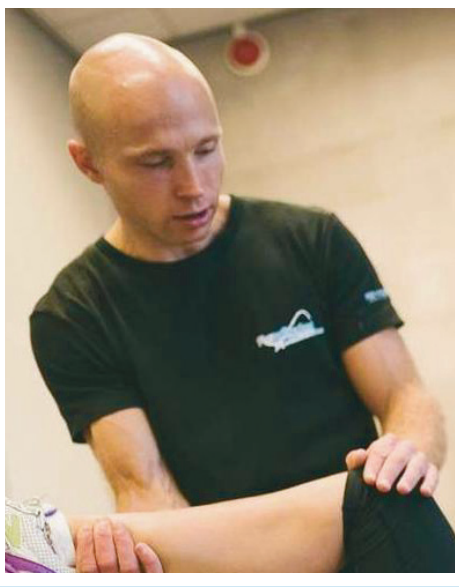


MEDISCH

Onopgeloste pijnklachten? Doe de 'pijncheck' bij Reactivated.nl

Vaak lopen mensen nog steeds met pijnklachten rond terwijl ze al verschillende specialisaties hebben bezocht. Willem de Boer van Reactivated richt zich op mensen met pijnklachten die elders vastlopen.

Een mooi voorbeeld: veel mensen kunnen niet doen wat ze willen doen vanwege rugklachten. Bijvoorbeeld niet meer sporten, een partijtje voetballen of tennissen. Ze voelen zich minder lekker en gaan daarom maar niet meer overal naartoe. Hoe fijn zou het zijn om je weer lekker fit te voelen, een partijtje te voetballen of tennissen zonder dat het in je rug schiet of er weer lekker op uit te gaan en energie op te doen.



,,De oorzaak van rugklachten vinden wij vaak terug in de heup en niet in de rug zelf'', aldus Willem de Boer van Reactivated. ,,Dit kan ontstaan door bijvoorbeeld veel zitten waardoor de heupbuigers korter worden en de heupstrekkers niet goed kunnen aanspannen waardoor er veel spanning op de rug komt. Wanneer je hier niets aan zou doen, slijt het probleem verder in en wordt de klacht steeds hardnekkiger.''

Willem de Boer snapt dat er veel aanbod is en dat mensen met pijn echt willen weten of Reactivated kan helpen. Daarom heeft Reactivated een vrijblijvende 'pijncheck'. De Boer: ,,Vaak kunnen wij tijdens de 'pijncheck' al verlichting bieden en kunnen we laten zien en voelen of wij iets kunnen betekenen.

Meer informatie is te vinden op www.reactivated.nl, of bel 06-49104827.

PSYCHE

Boek tijdelijk vrijblijvende stress-check

Hans Luijendijk Outdoor Coaching bestaat 5 jaar en trakteert!

Aanhoudende vermoeidheid, de beleving dat werk en taken nooit ophouden, angst om tijdens je examen ineens alles te vergeten, het eenzame gevoel dat je niet begrepen wordt, frustratie dat je een sportdoel niet haalt, boos om je eigen of een anders onvermogen: stress kent vele bronnen en kan tot serieuze gezondheidsproblemen leiden zoals burn-out.

Meet nu vrijblijvend jouw stressniveau bij Hans Luijendijk Outdoor Coaching, hét adres voor maatwerkaanpak op het gebied van e**nergie, emotie en ambitie**, en ontvang direct een persoonlijke versterking.

Enkele reacties van klanten, die onder meer het Persoonlijk Ambitie Programma hebben gedaan:
,,De boks- en meditatiesessies, nooit gedacht ooit te doen, hebben er toe geleid dat ik meer zelfkennis en gevoel heb mét toepassingen. Hierdoor stel en bereik ik nu helderder doelen voor mezelf en in mijn bedrijf. En oprechte gesprekken. Aanrader, topcoach, gewoon doen!''
,,Geen kunstmatige technieken, maar echt no nonsens contact. Daardoor obstakels overwonnen en ruimte voor nieuwe ambities! Hans is een creatieve, écht betrokken coach. Hij schuwt de confrontatie niet, maar altijd vanuit respect."

,,Authentiek en warm, prikkelend."
Meld je nu aan voor 'vrijblijvende stress check' via https://www.hansluijendijk.nl/aanmelden/. Let op: beperkt aantal plaatsen!

Hans Luijendijk Outdoor Coaching, Oude Parklaan 111 in Castricum.

Oude Parklaan 111

ALLE AANDACHT VOOR JOUW GEZONDHEID!

Dat is wat je krijgt op landgoed Duin & Bosch. In het monumentale Oude Adminstratie Gebouw vind je de verschillende unieke, met elkaar samenwerkende, behandelaars onder één dak. Kijk verder op deze pagina waarvoor je bij ons terecht kunt.

LOS&ZO

MASSAGEPRAKTIJK & PEDICURE

• Pedicure • Ontspanningsmassage
• Voetreflexmassage • Hotstone massage

Kijk voor actuele informatie op de site
www.losenzo.nl

Oude Parklaan 111
1901 ZZ Bakkum

0621821550
info@losenzo.nl

Zomersactie

(geldig t/m 31 augustus 2019)

Botox behandeling: 50% korting op de 2e regio

(en t/m 30 juni €100,- korting op een profhilo behandeling)

SB CARE
BOTOX EN INJECTABLES

Wil je meer weten of advies, maak dan een vrijblijvende (gratis) afspraak!

NIMEB
Nederlands Instituut Medisch Esthetische Behandelingen

Saskia Bouwens, MSc

Esthetic Clinic SBCare in Castricum: Dé Specialist in botox- en fillerbehandelingen!
Esthetic Clinic SBCare • Oude Parklaan 111 • T 06-37611599 • www.sbcare.nl • info@sbcare.nl

FYSIOTHERAPIE BALANS

CASTRICUM

ADEMTHERAPIE
ONTSPANNINGSTHERAPIE

(METHODE VAN DIXHOORN)

Oude Parklaan 111, 1901 ZZ Castricum, 06-46 77 70 45
www.fysiotherapie-balans-castricum.nl

Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij: Hooikoorts, Slaapproblemen, Stress/burn-out, Herstel na ziekte ev. Vergoeding mogelijk.

Shiatsu, een wereld van verschil.

www.oprechtenrechtop.nl
Shiatsupraktijk Oprecht & rechtop

Oprecht & rechtop
Iokai shiatsu
Do – In

Marga van Koeveringe, shiatsu therapeut
Praktijk Oude Parklaan 111, Kamer 1.14, 1901 ZZ Castricum
Tel. 06 – 303 353 21, marga@oprechtenrechtop.nl

PIJN CHECK

"Boek vrijblijvend een afspraak"

" Wij **helpen mensen met vitaliteit** die elders vastlopen"

Kijk voor meer informatie op
www.reactivated.nl of bel **06 - 49 10 48 27**
Oude Parklaan 111 (kamer 0.36) Castricum
Nu ook actief bij 't Gymlokaal in Heiloo

HOE VER SLAAT JOUW STRESSMETER UIT?

HANS LUIJENDIJK MC OOTDOOR COACHING BESTAAT 5 JAAR EN TRAKTEERT!

"BOEK NU TIJDELIJK VRIJBLIJVENDE STRESS CHECK"

via https://www.hansluijendijk.nl/aanmelden/

Hans Luijendijk
Mental Coaching

Locatie praktijkruimte
Oude Administratiegebouw
Duin en Bosch
Oude Parklaan 111
1901 ZZ Castricum

Tel: 0621215865 E-mail: info@hansluijendijk.nl

(Beperkt aantal plekken beschikbaar, op volgorde van aanmelding)

UITERLIJK

Waarom Do It Yourself zonnebrandcreme?

Reguliere zonnebrandcrèmes maken meestal gebruik van een combinatie van twee synthetische filters, zoals bijvoorbeeld oxybenzone, avobenzone, octisalaat, octocryleen, homosalaat en octinoxaat. Het probleem met deze stoffen is dat uit laboratoriumstudies is gebleken dat de moleculen klein genoeg zijn om via de huid in onze bloedbaan terecht te komen, ze lichaamseigen hormonen imiteren en zo ons hormoonsysteem verstoren met alle problemen van dien. En ook bijdragen aan datgene dat ze juist proberen te voorkomen: huidkanker.

Zinkoxide en titaniumdioxide zijn veilig wanneer het om grotere deeltjes gaat (non-nano) en zijn vaak in natuurlijke zonnebrandcrèmes verwerkt die te vinden zijn in bijvoorbeeld natuur- en gezondheidswinkels. Er zijn ook oliën die van nature een SPF bevatten, zoals frambozenpitolie (SPF 6-8), kokosolie (SPF 2-8), shea butter (SPF 3-6) en jojoba olie (SPF 4). Als je zeker wilt zijn van goede bescherming is zelf zonnebrandcrème maken met non-nano zinkoxide de beste optie. Verder is het altijd verstandig de zon te vermijden op de heetste uren en/of beschermende kleding te dragen als dit nodig is.

Dit heb je nodig:
- **40 gram kokosolie**
- **30 gram zoete Aamandelolie**
- **15 gram shea butter**
- **5 tot 20 gram zinkoxide**
- **1 tot 2% essentiële olie (geen citrus)**

Zo maak je het:
1. Om te weten welke SPF je krijgt na het mengen van de zinkoxide houd je de onderstaande percentages van het gewicht van de olie die je gebruikt aan.

Voor SPF 2-5: gebruik 5% zinkoxide
Voor SPF 6-11: gebruik 10% zinkoxide
Voor SPF 12-19: gebruik 15% zinkoxide
Voor SPF >20: gebruik 20% zinkoxide
Als je bijvoorbeeld een zonnebrandcrème met SPF 6-11 wilt maken met 100 gram olie gebruik je dus 10 gram zinkoxide.
2. Smelt de kokosolie, bijenwas en shea butter au bain-marie.
3. Laat het mengsel afkoelen tot ongeveer 35 graden en meng alle andere ingrediënten erbij.
4. Giet het snel over en bewaar het in een potje van glas.

Bron: tekst & foto www.naturalheroes.nl

Martine Ruiter
Fysio- Manuele Therapie

Loop je al langer met klachten aan je nek of rug?
En kom je er maar niet van af, wat je ook probeert?
Wil je graag weer vertrouwen in je lijf krijgen, ontspannen en pijnvrij kunnen bewegen?
Kom dan langs in mijn praktijk!

Door een combinatie van Manuele Therapie, Dry Needling en de nieuwe revolutionaire behandelmethode Mylogenics zijn de meest hardnekkige klachten goed te behandelen! Mijn manier van werken? Ik kijk naar de oorzaak van het probleem, luister naar het verhaal achter de klacht en help je zelf weer grip op je lijf te hebben.

Nieuwsgierig?
Maak (online) een afspraak en ervaar wat deze behandeling voor je kan doen!

www.martineruiter.nl | info@martineruiter.nl | 06-48904753
Kennemerstraatweg 464, kamer 1.11 Heiloo

Heeft u geen tijd om een volledige EHBO cursus te volgen maar wilt u wel weten wat te doen bij voorkomende situaties?

Wij verzorgen voor u bij ons op locatie of bij u thuis een workshop op maat, bijv. met als onderwerp: sportletsels, EHBO kinderen, reanimatie, EHBO senioren, verbandleer….

We kunnen ook alle andere gecertificeerde EHBO opleidingen, NIBHV en Rode Kruis organiseren

Wilt u meer weten: bel of mail mij:
Louise Schalkoort 06-29437224
of louise@schalkoort.net

WWW.SCHALKOORT-ADVIES.NL

MOLENWEIDE 38
1902 CH CASTRICUM
06 29 43 72 24

SCHALKOORT TRAINING & ADVIES

MEDISCH

Witte plekjes in de mond

Dr. Just de Mol van Otterloo

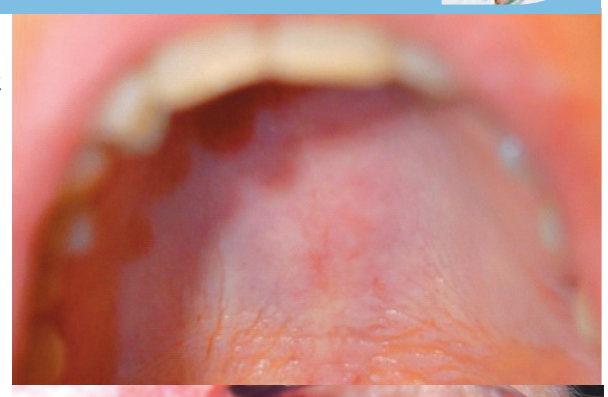
Het slijmvlies van de mond (tandvlees, wang, harde en zachte verhemelte en tong) wordt levenslang bloot gesteld aan allerlei potentieel irriterende prikkels zoals ijskoude spijzen en dranken, hete drank, zure producten en harde structuren van bijvoorbeeld stokbrood en dergelijke. Het kan hier goed tegen, bij eventuele beschadiging treedt eigenlijk altijd verbazingwekkend snelle genezing op, waarbij de met de beschadiging gepaard gaande klachten beperkt blijven. Voor blijvende klachten van het mondslijmvlies kunnen echter diverse oorzaken gevonden worden. Een drietal vaker voorkomende afwijkingen worden besproken.

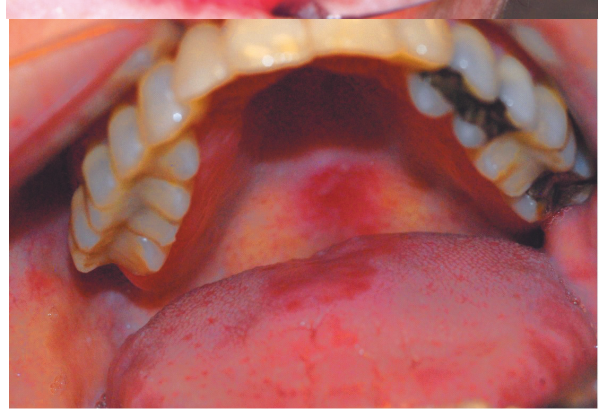
1. Lichen Planus van het mondslijmvlies: deze afwijking kan voorkomen op in de wangmucosa, tong en tandvlees en is een chronische, ontstekingsachtige ziekte van huid en/of slijmvliezen. Lichen Planus van de mond manifesteert zich meestal pas op volwassen leeftijd. De oorzaak is onbekend. De afwijking komt vaak dubbelzijdig voor, meestal middels wittige lijnen op het slijmvlies, soms ook met rode veranderingen. Dan zijn er meestal ook af en aan optredende klachten, met name tijdens het gebruik van gekruid voedsel of zurige drank (bijvoorbeeld sinaasappelsap) of tijdens het tandenpoetsen. Oorzaak is niet bekend, waardoor er ook niet echt een geneesmiddel voorhanden is. Wel kan bij klachten het aanbrengen van een corticosteroïden bevattende mondzalf of mondspoelvloeistof, de klachten dempen. Het wordt aanbevolen de diagnose te laten stellen door een MKA-chirurg waarna bij vastgestelde diagnose kan worden volstaan met een jaarlijkse controle, eventueel ook door tandarts of mondhygiëniste.

2. Leukoplakie: deze benaming staat voor een onbegrepen wittige of wit-rode afwijking van het mondslijmvlies. Vaak ligt er een irriterende factor aan ten grondslag zoals roken, scherpe randen van gebitselementen. Wordt echter soms ook gezien zonder dat er sprake is van irritatie. Leukoplakie kan soms een voorloper van mondkanker zijn. Derhalve is het vaststellen van de diagnose en elimineren van de oorzaak van belang. Het stoppen met roken kan de verandering van het slijmvlies volledig doen verdwijnen. Aan te bevelen is om in iedere geval, na bevestiging van de diagnose door de Patholoog (na microscopisch onderzoek van het voor onderzoek verwijderde stukje afwijkende weefsel) tot een halfjaarlijkse of jaarlijkse controle (door de MKA-chirurg) over te gaan, ook wanneer het afwijkende beeld volledig lijkt te zijn verdwenen.

3. Schimmelinfectie: iedereen draagt in haar of zijn mond miljoenen bacteriën en schimmels bij zich. Onder normale omstandigheden bevinden deze organismen zich ten opzichte van elkaar in de mond in een soort van balans. Er kunnen echter omstandigheden zijn (gebruik van pufjes bij astma en dergelijk, na bestraling van het mondholtegebied vanwege bijvoorbeeld mondkanker, roken of een niet goed ingestelde suikerziekte) die kunnen leiden tot het ontstaan van een schimmelinfectie op basis van de in de mond voorkomende schimmel Candida Albicans. We noemen dat Candidosis. Deze uit zich in het ontstaan van een wittig, afschraapbaar beslag in combinatie met pijnlijke, rode plekken (soms bloedend) met vaak een branderig gevoel. Behandeling bestaat ook nu weer uit het elimineren van de oorzaak en de schimmelinfectie bestrijden met behulp van een speciale anti-schimmelspoeling, -mondpasta en soms anti-schimmeltabletten.

In de mond komen vele soorten afwijkingen voor, de hier besproken voorbeelden komen regelmatig voor. Uw huisarts, tandarts en mondhygiëniste zullen u bij twijfel doorverwijzen naar de MKA-chirurg voor verder onderzoek en diagnostiek.





OVER DE AUTEUR

Dr. Just de Mol van Otterloo • *MKA-chirurg*
Spaarne Gasthuis en Rode Kruis Ziekenhuis
www.mkakennemerland.nl

MEDISCH

Wat is myopie?

Myopie, oftewel bijziendheid, is een oogafwijking waarbij het zicht op afstand onscherp is. Dit komt voor bij kinderen vanaf zes jaar die veel computeren, veel op hun mobieltje of tablet kijken of intensief lezen.

De ogen zijn dan ingesteld op een punt dichtbij waardoor de ontwikkeling van het zien in de verte achterblijft.
Als kinderen myopie ontwikkelen is het belangrijk dat dit op tijd wordt gesignaleerd, want dan is het nog goed te behandelen met een min-bril of contactlenzen.

Wat je er zelf aan kan doen is de '20-20-2'-regel toepassen. Na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden ver weg kijken. De 2 staat voor 2 uur buiten spelen.
Mocht u hierover vragen hebben dan kunt u mailen naar e.roorda@opsisoogziekenhuis.nl.

Elianne Roorda heeft ruime ervaring op het gebied van orthoptie en optometrie. Zij werkt op woensdag en vrijdag bij Opsis Oogziekenhuis in Alkmaar.
Voor algemene informatie: opsisoogziekenhuis.nl, of bel 088-6649674.

RECEPT

Geitenkaas maaltijdsalade

Ingrediënten per persoon:

1 wortel
1/2 rode ui
1 plak geitenkaas
2 eetlepels pijnboompitten
1,5 eetlepel mayonaise
1 theelepel mosterd
3 theelepels azijn
1 theelepel honing
Zout (naar smaak)
75 gram (gemengde) sla
Zwarte peper (naar smaak)
Nog 2 theelepels honing

Bereidingswijze:
Rasp de wortel en snipper het halve rode uitje fijn. Doe dit in een kom. Zet de heteluchtoven op 150 graden Celsius en haal het rooster er uit. Leg een stuk bakpapier op het rooster en leg daar het stuk geitenkaas op. Als de oven warm is, doe je dit op het rooster in de oven. Laat de kaas maximaal 20 minuten in de oven warm worden.
Doe in de tussentijd de pijnboompitten in een pan en zet het vuur zachtjes aan. Houd ze tussendoor goed in de gaten, anders verbranden ze!
Doe de mayonaise, mosterd, azijn en honing in een bakje, roer het door elkaar en breng het op smaak met wat zout. Schep de dressing door de wortel en ui heen. Snijd de tomaat in blokjes en schep dit voorzichtig door de wortel, ui en dressing heen.
Check je pijnboompitten en schud ze om!

Was de sla en maak de sla droog in een slacentrifuge. Leg de sla vervolgens op een bord.
Check je pijnboompitten en schud ze om!

Doe over de sla het 'prakje' met wortel, ui, tomaat en de dressing. Leg daarop de plak geitenkaas. Strooi er vervolgens wat (versgemalen zwarte) peper overheen.

Check je pijnboompitten en schud ze om! Zijn ze bruin? Doe dan 2 theelepels honing bij de pijnboompitten in de pan. Roer het geheel door en doe dit over de geitenkaas en de rest van de salade.
Tadaaaa, eet smakelijk!

www.combivitaal.nl

EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

NÚ IS AFVALLEN WEL LEUK!

Hoe dan?

Intake: de eerste keer dat je komt, leggen we precies uit hoe ons apparaat werkt. Jij geeft aan wat je doel is, wij adviseren jou hoe je dit kan bereiken.

Hierna krijg je de behandeling, die ongeveer 40 minuten duurt.

Hoe vaak?

Hoeveel keer je moet komen, hangt af van het resultaat dat je wilt bereiken en in welke tijd.
Hoe snel het gaat hangt uiteraard ook van je leefpatroon af.

"Stel je voor dat je 10 kilo kwijt wilt en daarnaast ook op je eten let en beweegt; dan gaat het sneller dan wanneer je alleen de behandelingen doet. Aan jou de keus!"

20 KG 40 KG 45 KG 5 KG 15 KG 35 KG 30 KG 10 KG 50 KG 25 KG
Verlies WAT JIJ WILT!

ACTIE
Intake incl. behandeling van ~~89,-~~ voor **49,-**
Geldig t/m 30 juni 2019

Easyslim.nu Limmen ● limmen@easyslim.nu ● 06-8585 2603
Easyslim.nu Beverwijk ● beverwijk@easyslim.nu ● 06-3654 6338
Of boek nu online via www.easyslim.nu

Pedicurepraktijk Sol:
Voor specialistische en cosmetische voetbehandelingen

Iedere dinsdag bij **Cosmo hairstyling** aan het **Bakkerspleintje** in Castricum

GRATIS VOETENCHECK!

Behandeling op afspraak telefoon: 06 51 30 46 51 of kom langs.

Bakkerspleintje 24, Castricum
Pedicurepraktijksol@gmail.com

ProVoet
Brancheorganisatie voor de Pedicure

LAST VAN KALE PLEKKEN OF DUNNER WORDEND HAAR?

Door leeftijd, erfelijkheid, ziekte of levensstijl?
Inkx huid & haar heeft dé oplossing!

inkx huid & haar

Stem cell hair treatment en **scalp pigmentatie** zijn bewezen methoden om haaruitval en (beginnende) kaalheid te herstellen of te camoufleren.

Bel ons vrijblijvend voor meer info!

Inkx huid & haar
Gildenplein 1
1967 KL Heemskerk
inkx.nl
0251 - 208448

maanden juli en augustus
GÉÉN INSCHRIJFGELD

Victorie Plaza Yoga
Terborchlaan 311 • 1816 MH Alkmaar
072-5111390 • **www.victorieplaza.nl**

victorie plaza Yoga

VOEDING

Langer leven of genezen door stimulatie parasympatisch zenuwstelsel bij kankerpatiënten

Steeds meer humane studies laten zien dat kankerpatiënten langer leven door stimulatie van hun parasympathisch zenuwstelsel (PZS). Er zijn zelfs gevallen bekend dat sommige kankerpatiënten genezen bij stimulatie van het PZS.

Ellen Geestman

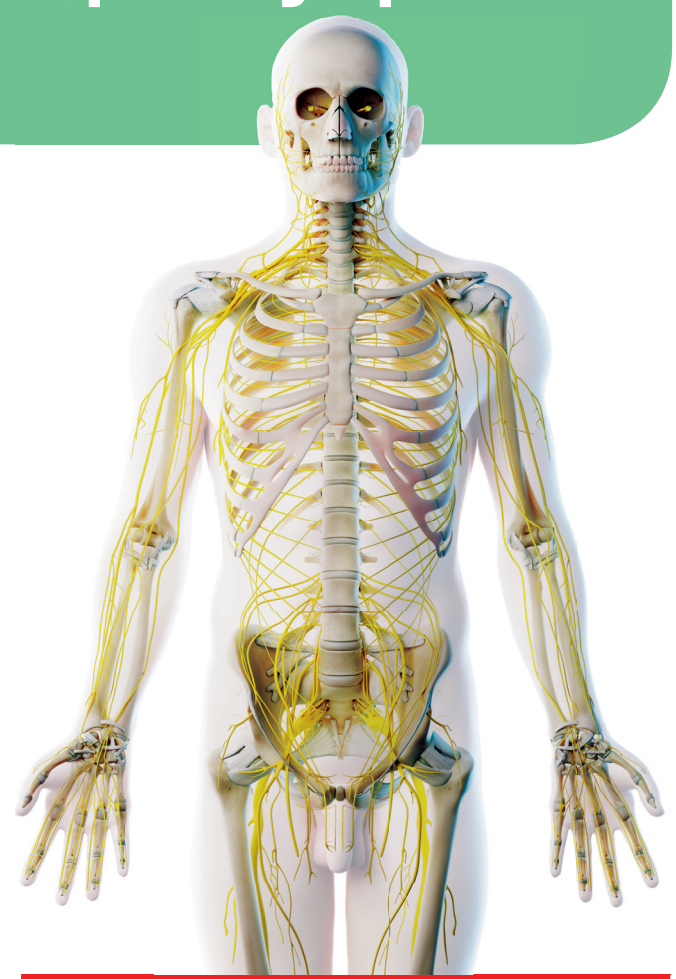
Kanker door DNA schade
Doorgaans ontstaat kanker door beschadigingen aan het erfelijke materiaal in onze lichaamscellen (DNA schade). Dit gebeurt vaak op drie manieren:
Het DNA wordt bestormd door toxische stoffen en vrije radicalen:
Giftige stoffen en vrije radicalen kunnen het DNA beschadigen. Daarbij maakt je lichaam zelf ook vrije radicalen aan, hoe gezond je ook eet. Stress, roken, het drinken van alcohol en ongezonde voeding eten zorgt voor nóg meer vorming van vrije radicalen. Hoe meer deze in je lichaam aanwezig zijn, hoe groter de kans op kanker.

Antioxidanten tekort:
Antioxidanten gaan in je lichaam de strijd aan tegen vrije radicalen. Antioxidanten zoals vitamine A, C, E, het spoorelement selenium, het stofje glutathion en antioxidantenzymen krijg je binnen door voldoende broccoli, avocado, asperges, kiwi, (sinaas)appel, watermeloen, amandelen, walnoten, volkorenproducten en rijst te eten. Ook kun je antioxidanten suppleren, maar doe dit alleen onder begeleiding van een deskundige (natuur-)arts of diëtist.

Slecht herstel van en schade aan DNA:
Schade aan het DNA is onvermijdelijk. Gelukkig herstelt de cel veel van deze schade. Ontstekingen geven schade aan de (immuun)cel. Als er teveel ontstekingen zijn, kan ons afweersysteem niet goed genoeg reageren op beschadigde cellen. Deze cellen kunnen zich vervolgens verder gaan delen en woekeren.

Het PZS stimuleren bij kankerpatiënten
Ons zenuwstelsel heeft twee systemen die elkaar in evenwicht houden. Ons sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor activiteit, stress, de vecht-/vlucht-/bevries reactie en ontstekingen. Daarentegen is ons parasympathisch zenuwstelsel (PZS) verantwoordelijk voor rust, ontspanning en ontstekingsremmende activiteit. Juist voor kankerpatiënten is het heel belangrijk om, naast een gezond eet- en leefpatroon, stress te vermijden en zoveel mogelijk tot rust te komen.

Volgens onderzoekers speelt het PZS een belangrijke rol bij processen die aan de basis liggen van het ontstaan van kanker: oxidatieve stress, inflammatie (ontstekingen) en stress. Ze concludeerden zelfs dat de activiteit van het PZS een onafhankelijke factor is in de kankerprognose. Om het PZS zelf te stimuleren, kunnen kankerpatiënten naast het nemen van rust en ontspanning, moed houden, positief blijven en dankbaar zijn, ook meditatie, yoga en taichi uitoefenen. Daarbij zorgen sociale contacten die ondersteunend en medelevend zijn voor gevoelens van minder angst, meer rust en geborgenheid.



OVER DE AUTEUR

Ellen Geestman • *Natuurdiëtiste*
Broek op Langedijk
www.combivitaal.nl

PSYCHE

Botox als middel tegen depressie

Botox wordt voornamelijk gebruikt voor cosmetische doeleinden: het tegengaan van rimpels in het gezicht. Onderzoekers hebben ontdekt dat het ook een effectief middel is tegen depressie.

Saskia Bouwens

Aan het onderzoek namen 30 chronisch depressieve patiënten deel. De deelnemers werden verdeeld in 2 groepen; 15 patiënten ontvingen een injectie met botox en de andere 15 patiënten ontvingen een injectie met placebo (zoutoplossing). Zowel behandelaar als patiënt waren niet op de hoogte over de inhoud van de injectie.
Bij mensen die de botox geïnjecteerd hadden gekregen werden na twee weken al positieve resultaten gevonden, en na 6 weken waren de depressie symptomen met gemiddeld 47,1% afgenomen. Bij de andere groep waren amper verbeteringen te zien. Deze bevindingen zijn inmiddels ook gezien in 5 andere grote wetenschappelijke studies waar in totaal 194 patiënten aan deelnamen (Parsaik et al., 2016)

Reden om het onderzoek te starten was voor de wetenschappers de signalen van cliënten die na een botox behandeling aangaven beter gehumeurd te zijn. Botox verlamt de zenuwen die de gelaatspieren aansturen: de (boze) frons verdwijnt. De studies lijken het idee te bevestigen dat gezichtsuitdrukkingen er niet alleen zijn om emoties op andere over te brengen, maar belangrijk zijn voor de geëmotioneerde persoon om eigen gevoelens te identificeren en te ervaren.

Weinig bijwerkingen
De behandeling heeft volgens de artsen relatief weinig bijwerkingen en is efficiënt. Eén spuitje heeft meerdere maanden effect in tegenstelling tot antidepressiva die dagelijks ingenomen dienen te worden en waarbij de kans op bijwerkingen relatief groot is.

Worden de kosten vergoed door de zorgverzekering?
Behandelingen van botox tegen overmatig zweten en bijvoorbeeld migraine worden, afhankelijk van de specifieke situatie, vergoed. De behandeling tegen depressie, waar dit artikel over handelt, staat nog in de kinderschoenen. Kijk in de polis van uw zorgverzekering of een botox behandeling voor therapeutische toepassingen een optie is, en informeer naar de mogelijkheden voor een vergoeding. Een positieve referentie van een bevoegde behandelaar kan helpen de verzekering te overtuigen van de medische noodzaak van de behandeling.

Indien u meer wilt weten, neemt u dan contact op met Saskia Bouwens, MSc. (Specialist Wet BIG), tel. 06-37611599, info@sbcare.nl

OVER DE AUTEUR
Saskia Bouwens • *Klinisch expert*
Castricum
www.sbcare.nl

Counselling Kennermerland
Jeannette Hoek
Stress counsellor

Last van stress op het werk of thuis, door een druk leven of piekeren?
Met mijn hulp als counsellor ga je zelf in 3 stappen zelf een weg vinden naar een gelukkiger leven met minder stress. Nieuwsgierig? De eerste 2 afspraken zijn gratis!
www.counsellingkennemerland.nl • 06 - 242 232 15 • Castricum

道 Tao Dao Acupunctuur
• Depressie
• Emotionele problemen
• Overgangsklachten
Email: taodao@hotmail.com
Telefoon: 06 - 4285 1717
Praktijk adres Castricum:
Westerplein 2 a/b, 1901 NA Castricum
www.acupunctuur-annemarie.nl
taodao@hotmail.com, 06-42851717

Gezond, Afvallen en Fit
Voeding en Beweging
Lifestyle en Mindset
• Persoonlijke Aandacht
• No Nonsense Methode
• Aangename Werkwijze
• Gemakkelijk Toepasbaar
• Sporten met Plezier

Gratis Eerste Consult
06-53656794
www.sjoerdbos.com
SJOERD BOS
Personal Training & Lifestyle Coaching

BEWEGEN

Je vetverbranding weer op gang krijgen

Meer dan de helft van de vrouwen boven de 50 worstelt met overgewicht (zeggen de statistieken) en ik krijg regelmatig mails van vrouwen die me bijna in paniek schrijven: "Marjolein, help! Ik eet minder en beweeg meer maar ik val niet meer af! Wat moet ik doen?" Ik leg het je uit. Zet je schrap want mijn verhaal is anders dan wat je altijd te horen hebt gekregen.

Marjolein Dubbers

Richt je focus op méér energie, niet op afvallen
Om te beginnen zeg ik tegen iedere vrouw (of man) die wil afvallen altijd de focus te richten op het krijgen van méér energie, niet op afvallen. Als je focust op méér energie heb je in ieder geval je focus op het verbeteren van je gezondheid. Méér energie vertelt je of je op de goede weg bent. Afvallen wil lang niet altijd zeggen dat je gezond bezig bent: veel vrouwen worden er doodmoe van.
Er wordt vaak gezegd: je moet afvallen om gezond te worden. Ik zeg: je moet éérst gezond worden, dan volgt afvallen bijna altijd als vanzelf (of aankomen als je te mager bent.) Deze twee hebben namelijk veel meer met elkaar te maken dan je denkt.

Er zijn vele redenen waarom je niet kunt afvallen
Laat ik voorop stellen dat er vele redenen kunnen zijn waarom het soms onmogelijk lijkt om af te vallen. De wereld om ons heen vertelt het verhaal dat het makkelijk is: minder eten en meer bewegen. Zo simpel is het absoluut niet. Afvallen is een complex proces omdat ons lichaam een uitermate complex organisme is en ieder lichaam uniek.

In mijn boek Het Energieke Vrouwen Voedingskompas beschrijf ik tien oorzaken waarom iemand niet afvalt ondanks minder eten en meer bewegen. Om er enkele kort uit te lichten:

- Dikmakende bacteriën in je darmen hebben de overhand gekregen (echt waar!)
- Je alvleesklier maakt steeds te veel insuline aan
- Je lever heeft moeite met ontgiften en afvoeren van hormoonverstorende stoffen die worden opgeslagen in je vetcellen
- Je stofwisseling staat als gevolg van jarenlang (crash) diëten in de overlevingsstand en slaat zoveel mogelijk vet op
- Je lichaam mist enkele belangrijke voedingsstoffen die nodig zijn om vetten te verbranden, zoals magnesium en zink
- Je gebruikt medicijnen (denk ook aan de pil) die maken dat je moeilijk kunt afvallen

Vandaag wil ik er een belangrijke aan toevoegen: je valt niet af omdat je je lichaam voortdurend laat branden op glucose in plaats van vetten. Ik ga je dit uitleggen. Het goede nieuws is dat veel van deze oorzaken met één slimme omschakeling verdwijnen als sneeuw voor de zon: de omschakeling van glucoseverbranding naar vetverbranding.

De grootste vijand van de waarheid is een mythe
John F. Kennedy heeft ooit gezegd dat de grootste vijand van de waarheid meestal niet een bewuste leugen is maar een hardnekkig mythe. Als het gaat om afvallen zijn we allemaal gaan geloven in de mythe dat we dik worden van het eten van vetten. Ik heb het ook jarenlang geloofd.

Vanaf de jaren 50 van de vorige eeuw hebben we vetten in de ban gedaan en zijn we nu als mensheid dikker, vermoeider en zieker dan ooit. Overgewicht neemt extreme vormen aan en hart- en vaatziektes zijn nog steeds doodsoorzaak nummer 1. Diabetes type 2 wordt een wereldwijde epidemie genoemd en steeds meer mensen worstelen met chronische ziektes. Hoe kan dit? Dit komt doordat het verhaal dat we dik en ziek worden van het eten van gezonde vetten een mythe is. Het is onzin.

Je lichaam heeft een natuurlijke aanleg om vetten te verbranden (!)
Al in de vijftiger jaren ontdekte dr. Alfred W. Pennington, een onderzoeker op het gebied van obesitas, dat het lichaam ongekende hoeveelheden vet kan verbranden.
Het vet dat we eten wordt grotendeels gelijk verbrand en gebruikt als energie: ons lichaam heeft een natuurlijk aanleg om vetten te verbranden. Ja, lees deze laatste zin nog maar eens een keer: ons lichaam heeft een natuurlijke aanleg om vetten te verbranden!

Je lichaam kan energie maken van koolhydraten en vetten die je eet. Het verbranden van vetten is echter een veel 'schoner' proces waarbij veel minder vrije radicalen worden aangemaakt. Vrije radicalen liggen ten grondslag aan chronische ontstekingen die op hun beurt zorgen voor chronische ziektes. Daarnaast kan je lichaam van een vetmolecuul meer dan twee keer zoveel energie maken als van een glucosemolecuul. Glucosemoleculen maakt je lichaam aan zodra het zoetigheid of koolhydraten heeft gekregen.

Lees verder op www.lijfengezondheid.nl

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers
• *Oprichtster Energieke Vrouwen Academie*
Rosmalen
www.energiekevrouwenacademie.nl

MEDISCH

Genieten van de zon

Karin Rutte

Zeker in de zomer moet de huid gedurende de hele dag extra beschermd en verzorgd worden tegen de schadelijke effecten van de zon; van zonsopgang tot zonsondergang. Maar wat is goed beschermen want de zon heeft ook een positief effect op mensen. Warmte en licht zorgen ervoor dat we ons goed voelen.

De zon geeft ook UV-straling af. Hierdoor maakt het lichaam vitamine D aan. Dit is goed voor sterke botten. UV-straling helpt ook bij het verminderen van bepaalde huidziekten zoals psoriasis. De zon kan echter ook schadelijke gevolgen hebben zoals huidveroudering en huidkanker. Zonnebrand zorgt ervoor dat schadelijke UV-straling de huid niet beschadigt en zorgt ervoor dat de huid niet snel veroudert. Voor het beste advies over zonbescherming, afgestemd op jouw huidtype, ga je naar de schoonheidsspecialist. De zon produceert UV-A stralen en UV-B stralen. Van te veel UV-A stralen veroudert je huid sneller. Van teveel UV-B stralen, kun je verbranden. Een goed zonnebrandproduct beschermt tegen beide. Hoe hoger de factor, hoe langer de zonnebrand beschermt tegen de schadelijke stralen van zon. Lees in ieder geval goed de verpakking. Het hangt van je huidtype af hoe lang je veilig in de zon kunt zitten zonder zonnebrand. Smeer je in ieder geval in voordat je in de zon gaat liggen. Smeer opnieuw nadat je gezwommen hebt. Een peeling verwijdert de dode huidcellen en zorgt voor een mooiere tint. Hiervoor zijn diverse producten voor thuis verkrijgbaar. Voor een goed product of een intensievere peeling, bijvoorbeeld microdermabrasie, ga je naar de schoonheidsspecialist.

OVER DE AUTEUR

Karin Rutte • *Schoonheidsspecialiste*
Caring, praktijk voor huidverzorging Santpoort
www.caringsantpoort.nl