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.

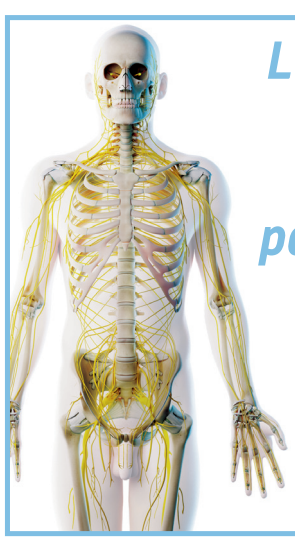
Symptomen van diabetes
Diabetes type 1 wordt vaak snel ontdekt omdat de symptomen zeer heftig zijn en de patiënt raakt op den duur bewusteloos. Diabetes type 2 wordt ook wel een sluipmoordenaar genoemd omdat de symptomen vaak niet erg duidelijk zijn of niet herkend worden. Vaak is een test van het bloed 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:



Langer leven of genezen door stimulatie parasympatisch zenuwstelsel bij kankerpatiënten

Je vetverbranding weer op gang krijgen

Ben jij opgebrand?

BEN JIJ DE PLEEGOUDER DIE WIJ ZOEKEN? WWW.KENTERJEUGDHULP.NL

Mark (7) zoekt pleegouders met een fijne tuin

Als je **Mark (7 jaar)** ontmoet, zie je een vrolijke en enthousiaste jongen! Hij springt en danst door het leven en kletst honderduit. Mark is creatief, gek op dieren en kan urenlang knutselen en spelen. Hij is opvallend slim en heeft een brede interesse. Tegelijkertijd is Mark nog een klein en kwetsbaar jochie.

Kenter Pleegzorg is namens de familie van Mark op zoek naar een pleeggezin, dat in staat is langere tijd voor Mark te zorgen. We zoeken een één of twee ouder gezin, dat positief en stabiel in het leven staat.

Het is belangrijk dat het gezin voldoende tijd en aandacht heeft voor Mark. We zoeken een pleeggezin zonder kinderen of met oudere kinderen.

Als ze mij maar aardig vinden
"Als ze mij maar aardig vinden!", zegt Mark zelf. "En ik wil graag een tuin!"
Omdat Mark nog graag bij zijn familie komt, is het fijn als het gezin niet te ver van Haarlem woont.

Bent u of kent u een gezin? Belt u ons dan alsjeblieft!

Pleeggezinnen worden gescreend en begeleid vanuit Kenter Jeugdhulp, afdeling projectgezinnen. Voor meer informatie kunt u bellen met Cindy of Rianne.

Namens de familie van Mark bedankt voor het meedenken!!

De naam en foto van Mark zijn gefingeerd.

kenter JEUGDHULP

Middenduinerweg 44
2071 AN Santpoort-Noord
www.kenterjeugdhulp.nl

Cindy 06 24 98 90 56 cindyboonstra@kenterjeugdhulp.nl
Rianne 06 24 97 12 47 riannevanhuijstee@kenterjeugdhulp.nl

MEDISCH

Kinderen altijd het meest op hun plek in 'gewoon' gezin

Kinderen zijn het meest op hun plaats in een omgeving die zoveel mogelijk lijkt op een natuurlijke gezinssituatie als ze voor korte of wat langere tijd, om de één of andere reden niet thuis kunnen wonen. Dat is nu ook landelijk het uitgangspunt. En omdat kinderen onder de 12 jaar het beste opgevangen kunnen worden in een gezin in plaats van binnen een leefgroep of in een kindertehuis, stijgt het aantal kinderen dat op zoek is naar een (tijdelijke) plek in een stabiel gezin nog altijd.

Kenter Jeugdhulp zoekt pleeg- en projectgezinnen
Daarom is Kenter Jeugdhulp dringend op zoek naar pleeg- en projectgezinnen. Naar mensen die ondanks hun eigen drukke leven de ruimte hebben om een kind dat (even) niet thuis kan wonen, opvang te bieden. Dat kan kortdurend, langdurend of af en toe een weekend zijn, want er zijn veel verschillende vormen van Pleegzorg.

Een projectgezin biedt voor korte (ongeveer een jaar) of langere tijd één of twee jeugdigen binnen het eigen gezin specifieke opvoeding en begeleiding. In het laatste geval krijgt de opvoedouder een part-time dienstverband aangeboden.

Kenter Jeugdzorg is een gespecialiseerde instelling voor jeugdhulp die (onder andere) verschillende soorten pleegzorg biedt aan jeugdigen en hun ouders in de regio IJmond, Kennemerland, Haarlemmermeer en Amstelland. Kenter Jeugdhulp begeleidt zo'n 325 pleegouders en hun pleegkinderen. Meer weten over de verschillende varianten van jeugdhulp in gezinsvormen? Kijk op www.kenterjeugdhulp.nl

Do It Yourself zonnebrandcreme

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

MEDISCH

Een indringende voorstelling over dementie

Op woensdagmiddag 19 juni bent u om 14.00 van harte welkom op de thema-middag die Nobilis Thuiszorg dan voor u organiseert!

Steeds meer mensen krijgen in hun nabijheid te maken met dementie. Het is heftig als je dat in je eigen omgeving meemaakt. Woorden die bij dit proces passen zijn angst, verlies, acceptatie, schaamte.

De bekende Haarlemse theatermaker Marijke Kots speelt haar solovoorstelling "Is dat uw moeder?", een voorstelling over de moeite en schaamte die sommigen voelen bij het dementeringsproces van een dierbare. In dit geval wat er gebeurt met de dochter als bij haar moeder zich de ziekte van Alzheimer openbaart. Daarna is er ruimte voor wat napraten onder het genot van een gezellig drankje. Een indrukwekkende middag, die Nobilis Thuiszorg u aanbiedt.

Waar? In De Luifel, Herenweg 96 in Heemstede.
De middag wordt u aangeboden door Nobilis. De toegang is gratis, aanmelden is gewenst. Dat kan via info@nobilis.nl of even bellen naar 023-5100333.
Graag tot dan!

10 KILO IN 4 WEKEN TIJD!!

Al 20 jaar de nr.1 op afslank-gebied

In 4 weken tijd klaar voor de zomer!

Bevries & verlies Cryolipolyse

De vetoplossing voor mannnen en vrouwen

Vet definitief weg! Zonder operatie

- ✓ Buik
- ✓ Billen
- ✓ Benen
- ✓ Heupen
- ✓ Armen

Wij kunnen 8 zones tegelijk behandelen!

v.a. €99,-

IJskoude aanbieding: 5 halen = 4 betalen

Snel en veilig afslanken bij de nr. 1 van Nederland

Cellulitis weg! Nieuw! VELA SHAPE!!

Vetcellen en cellulitis verdwijnen binnen 4 weken

Mijn vakantie was super! 12 kilo kwijt en 42 cm

Gratis intake gesprek t.w.v. € 29,95
Start nu, kom vrijblijvend naar de Open dagen:

VRIJDAG 14 JUNI
MAANDAG 17 JUNI
DINSDAG 18 JUNI
VRIJDAG 21 JUNI

BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompenmakerstraat 7, 1991 JJ Velserbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL

MEDISCH

Grootste fan Max Verstappen woont in Heemskerk

Woonomgeving op maat voor mensen met beperking

Philadelphia Zorg biedt door het hele land mensen met een beperking knusse woonlocaties, met meer of minder zelfstandigheid. Cees Lokhorst woont al een jaar of zes naar volle tevredenheid in de locatie te Heemskerk.

Daarvoor woonde hij zelfstandig, maar met het ouder worden voorzag hij dat hij meer zorg nodig zou hebben. Hij koos voor Philadelphia: de plek en de mensen bevielen hem wel, maar hij moest eerst nog wat onderhandelen…

"Het beleid is dat iedereen 's avonds om elf uur binnen moet zijn", zegt Cees. "Maar ik mag graag stappen, dus dat ga ik niet doen." Dat hoefde ook niet, dus Cees kan lekker met zijn vrienden een biertje gaan drinken en dan vooral heerlijk bomen over hun aller favoriete onderwerp: autoracen. Cees is groot fan van Max Verstappen, zo getuigen ook de vele posters rond zijn voordeur. Cees: 'Er zijn veel autocoureurs, maar niemand die het zo goed doet als Max.'

Grand Prix Spa

Hij volgt de Formule 1 al jaren, vroeger was hij elk jaar met zijn broers op Zandvoort te vinden. Dit jaar wordt Cees 70 en toen zijn familie vroeg of hij nog wensen had meldde hij met een stalen gezicht dat hij graag naar de Grand Prix van Monaco wilde. "Dat was toch een beetje te duur", zegt hij lachend. Maar niet getreurd, want als alternatief heeft hij een reis gekregen naar de Grand Prix in Spa in september. Met mede-fans van zijn vaste reisorganisatie Buitenhof, vier dagen lang, in oranje shirtjes, natuurlijk op de Max Verstappen tribune. "Dat is een circuit dat Max erg goed ligt en waar hij graag racet, hij zou zo maar kunnen winnen", zegt Cees hoopvol. Dan komt er vast weer een mooie poster bij in die gang.

Cees Lokhorst leeft toe naar de Grand Prix van Spa, waar hij zijn held Max Verstappen in actie kan zien. (Foto: Vincent de Vries)

NOG STEEDS EEN OUDE GASGEISER (OPEN TOESTEL) IN BIJVOORBEELD UW KEUKEN OF BADKAMER?

Van de overheid mogen deze toestellen i.v.m. veiligheid niet meer geleverd en geplaatst worden.

Wilt u straks niet voor verrassingen komen te staan? Bel ons dan voor een vrijblijvende offerte voor het plaatsen van een gesloten gasgeiser of boiler. Zodat u weer veilig de toekomst in kunt.

LOODGIETERSBEDRIJF KERSSENS b.v.

VERGIERDEWEG 17, 2025 TG HAARLEM
T: 023-5372763 • WWW.KERSSENSHAARLEM.NL

Wist u dat...

Een mens gemiddeld 2 cm langer is in de ochtend dan in de avond?

...

De meest actieve zweetklieren in het lichaam zitten in de voeten? De voeten hebben ongeveer 500.000 zweetklieren, en ze kunnen meer dan een halve liter zweet dagelijks produceren.

...

Een kwart van alle botten in je lichaam kunt vinden in… je voeten?

...

Niemand met de ogen open kan niezen? Probeer het maar eens!

...

Op onze site www.lijfengezondheid.nl nog veel meer artikelen te vinden zijn?

Een flexibele (bij)baan in de zorg!

- Een (bij)baan die aansluit op jouw beschikbaarheid
- Veel zelfstandigheid en vrijheid
- Onregelmatigheidstoeslag (ORT) voor avond, weekend en feestdagen
- Ruime reiskostenvergoeding
- Directe uitbetaling vakantiegeld en vakantiedagen
- Scholings- en doorgroeimogelijkheden
- Goed te combineren met andere baan, opleiding, schoolgaande kinderen…
- Afwisselende werkzaamheden
- En je kunt direct aan de slag!

Wij zoeken leuke collega's!

Wie ben jij?

Je bent een echte aanpakker. Je verleent zorg bij mensen die dit zelf niet meer kunnen. Onze cliënten rekenen op kwaliteit, maar ook op persoonlijke aandacht en een gezellig praatje.

Je kunt al aan de slag vanaf het tweede jaar van je opleiding (MMZ niveau 3 of 4, verzorgende IG, verpleegkunde of geneeskunde) als *ADL, aan- en uittrekken van steunkousen en medicatie aanreiken, aftekenen en uitzetten* zijn beoordeeld met een voldoende.

FlexiCura
Zorg voor iedereen

Solliciteer direct via **info@flexicura.nl** of **023-5100300** en check onze socials!

flexicura.nl

Philadelphia

Het beste uit jezelf

Kom je...

...bij ons werken? Bij ons wonen mensen met uiteenlopende beperkingen en van verschillende leeftijden en nationaliteiten.

Kun jij die diversiteit aan?

Ga naar www.werkenvoorphiladelphia.nl

Beautiful &You

Boerderij Landzicht
Hofgeesterweg 6
Velserbroek
Tel.: 06-28247938
www.beautifulandyou.nl

Yvonne van Ewijk

- Gezichts-behandelingen
- Massages
- Healing

Vertrouw op de combinatie van wetenschap & natuur en laat je huid stralen als nooit tevoren!

道 Tao Dao Acupunctuur

- Depressie
- Emotionele problemen
- Overgangsklachten

Email: taodao@hotmail.com
Telefoon: 06 - 4285 1717

Praktijk adres Santpoort-Noord:
Wulverderlaan 65a, 2071 BH Santpoort-Noord
www.acupunctuur-annemarie.nl
taodao@hotmail.com, 06-42851717

UITERLIJK

Beautiful & You: meerdere huidspecialisaties

Yvonne van Ewijk is huidspecialist. Sinds begin dit jaar heeft Yvonne haar eigen salon: Beautiful & You in boerde¬rij Landzicht op de Hofgeester¬weg 6 in Velserbroek. De praktijk is gelegen in een zeer rustige om¬geving, het geeft je echt het ge¬voel dat er tijd wordt genomen voor de klanten. In haar salon biedt Yvonne meerdere specialisaties aan op het gebied van huidverjonging, huidverbetering, huidproblemen en ontspanning.

Naast huidspecialisaties heeft Yvonne altijd een grote interes¬se gehad in het totaalplaatje van de mens. „Een gezonde, stralende huid komt namelijk ook van binnen¬uit'', vertelt ze. „Door mijn mas¬sagetechnieken en helende han¬den draag ik hieraan bij. Elke huid is voor mij een nieuwe uitdaging, samen met de cliënt bekijk ik wat de doelen en wensen zijn om zo een optimaal resultaat te beha¬len.''

Yvonne mag zich sinds kort ook specialist noemen op het gebied van de huid tijdens en na een oncologietraject. Zij werkt met de pure en zuivere producten van het merk Clephar. Met de speciaal ontwikkelde producten en behandelingen van Clephar kan Yvonne op een gepaste en kundige manier omgaan met een huid die te maken heeft met de gevolgen van kanker. De behandelingen zijn inclusief de speciaal ontwikkelde 'soft touch massage' die op een veilige en prettige manier toegepast kan worden.

Kijk voor informatie over een van de behandelingen op www.beautifulandyou.nl of bel op 06-28247938. (foto: aangeleverd)

MEDISCH

Witte plekjes in de mond

Dr. Just de Mol van Otterloo

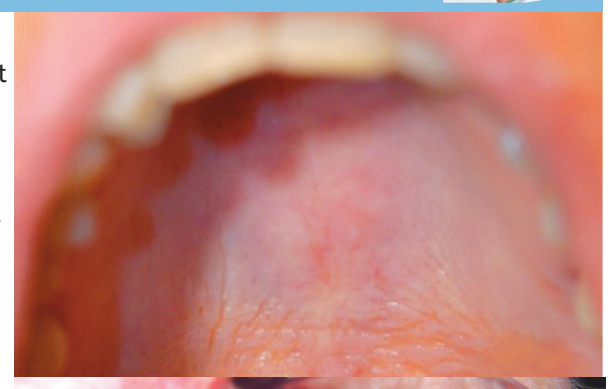
Het slijmvlies van de mond (tandvlees, wang, harde en zachte verhemelte en tong) wordt levenslang bloot gesteld aan allerlei potentieel irriterende prikkels zoals ijskoude spijzen en dranken, hete drank, zure producten en harde structuren van bijvoorbeeld stokbrood en dergelijke. Het kan hier goed tegen, 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.

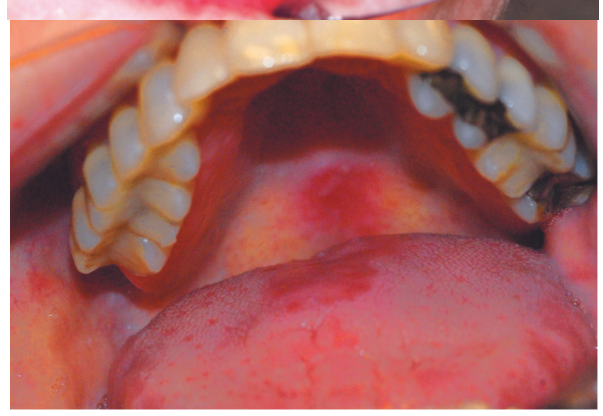
1. Lichen Planus van het mondslijmvlies: deze afwijking kan voorkomen op in de wangmucosa, tong en tandvlees en is een chronische, ontstekingsachtige ziekte van huid en/of slijmvliezen. Lichen Planus van de mond manifesteert zich meestal pas op volwassen leeftijd. De oorzaak is onbekend. De afwijking 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

Niet zelf koken, wel lekker warm eten?

Kievit
de maatwerk maaltijdservice

Kievit warme maaltijden

Elke dag voor jezelf een uitgebalanceerde warme maaltijd bereiden kan een grote opgave of zelfs een onmogelijkheid worden.
Wij bereiden elke dag verse, vitaminerijke warme maaltijden en brengen die gratis langs.
Ook vegetarisch, suikervrij of zoutarm.

Kievit boodschappenservice

Gemak dient de mens: heeft u geen gelegenheid of zin om boodschappen te doen?
Of bent u iets vergeten te halen?
Wij komen zonder extra kosten uw boodschappen langsbrengen. Samen met uw warm eten, dat gaat in één moeite door.

kievitbv.nl
023 - 531 91 43

Haarlem | Waarderpolder | Beverwijk | IJmuiden | Heemstede | Hoofddorp | Zandvoort

Natuurwinkel Overveen

Dr. Hauschka

Uit de natuur voor de mens
Natuurcosmetica van Dr. Hauschka is uniek: de uitgekozen heilzame planten afkomstig van biologisch-dynamische teelt of gecontroleerde biologische teelt ondersteunen de huid bij haar verzorging en regeneratie.

De hele maand juni
10% korting op alle
Dr. Hauschka producten!

Podozorg.nl
Driehuis

Voet- en houdingsklachten kennen diverse oorzaken.

Podozorg Driehuis helpt u bij het vinden van de oorzaak en behandelt deze.

Afspraak maken?

Podozorg Driehuis
Erica Last, Registerpodoloog
en MSU echografist
Driehuizerkerkweg 93
1985 HA Driehuis
T: 0255-515733
driehuis@podozorg.nl

Heeft u voetklachten?

www.podozorg-driehuis.nl
Aangesloten bij stichting LOOP

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

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

VOEDING

VOED JE GOED verbindt lichaam en geest

Nieuwe cursus voor persoonlijk eetpatroon

OOGST GOED.

Wat eet je om je fit en energiek te voelen? Hoe kan ik mijn eigen keuzes vertrouwen in het woud van voedingsadviezen en diëten? Voedingspraktijk Oogstgoed start in september met een nieuw concept; VOED JE GOED. Een zesdaagse cursus over voeding & leefstijl en de aansluiting op unieke lichamelijke en geestelijke kenmerken. Het resultaat: een persoonlijk eetkompas.

Suzanne Rotteveel, natuurvoedingscoach en initiatiefnemer: "Je spijsvertering is net als je vingerafdruk; uniek en persoonlijk. Daarom heeft voeding op ieder van ons een ander effect. De hoeveelheid, combinaties, bereiding en de beschikbaarheid van de juiste bacteriën en enzymen in je buik, het heeft allemaal invloed. Krijg je van brood energie of juist een dip? Ook zaken als stress, weinig tijd en een verstrooid hoofd, hebben impact op de manier waarop we eten verteren en welke voedingsstoffen ons lichaam kan opnemen."

De cursus VOED JE GOED biedt kennis van goede en gezonde voeding en van persoonlijke kenmerken die invloed hebben op het verteren van eten. Ook de invloed van leefstijl en de combinatie voeding, beweging en ontspanning komen aan bod. Rotteveel: "Ondanks de duizenden boeken, magazines en blogs met adviezen en recepten raken steeds meer mensen onzeker en vragen zich af of ze goed eten. De tegenstijdige berichten over wat wel en niet goed is bevordert dat hulpeloze gevoel. Of iemand heeft van alles geprobeerd en ervaart 'dat het niet werkt'. Voor al die mensen is er nu een cursus die ingaat op persoonlijke behoeften waarmee je een eigen eetkompas creëert."

VOED JE GOED start op 6 september 2019, de zes lessen zijn verdeeld over drie maanden en worden gegeven op Boerderij Landzicht in Velserbroek. Meer informatie is te vinden op www.oogstgoed.nl/cursus.

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

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

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

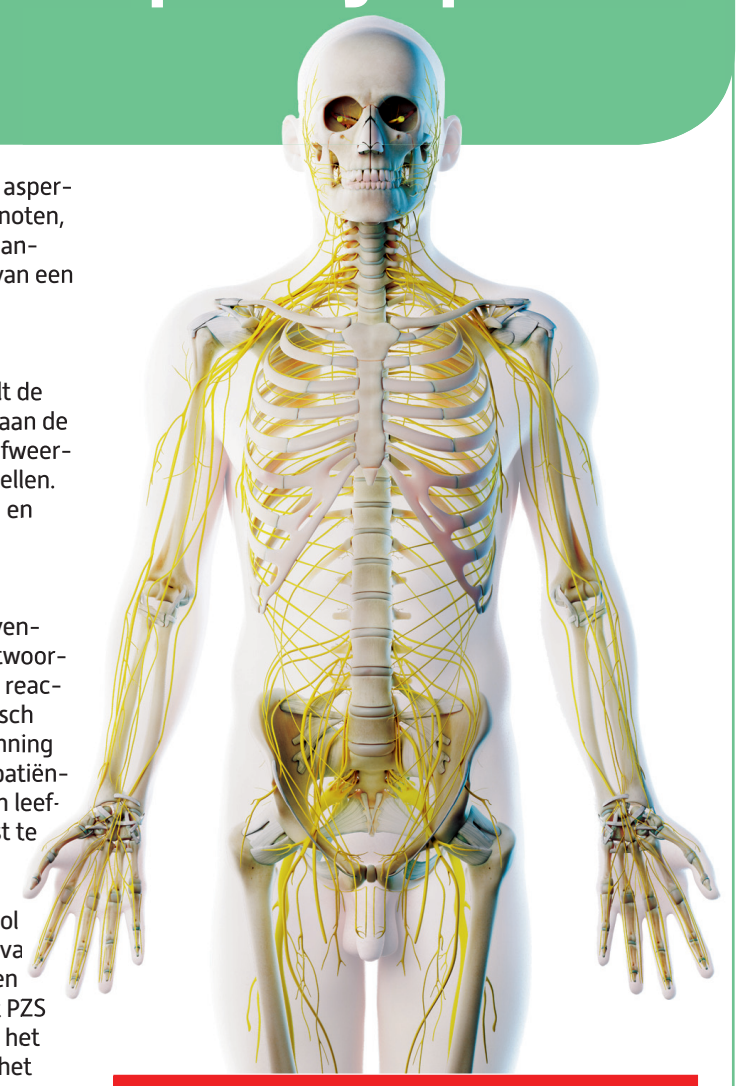
Kanker door DNA schade
Doorgaans ontstaat kanker door beschadigingen aan het erfelijke materiaal in onze lichaamscellen (DNA schade). Dit gebeurt vaak op drie manieren:
Het DNA wordt bestormd door toxische stoffen en vrije radicalen:
Giftige stoffen en vrije radicalen kunnen het DNA beschadigen. Daarbij 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 va 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

mka CHIRURGIE kennemerland

Bij de Mond-, Kaak- en Aangezichtschirurgie **(MKA-chirurgie)** denkt men als eerste aan het verwijderen van een (verstands)kies of het plaatsen van een implantaat. Naast ingrepen in de mond is de MKA-chirurg gespecialiseerd in de diagnostiek en behandeling van problemen van kaak, aangezicht en hals.

MKA Kennemerland is een samenwerkingsverband tussen 8 MKA-chirurgen, praktijkhoudend op 3 locaties: Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid, Spaarne Gasthuis Hoofddorp en het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk. Wij werken samen met regionale huisartsen, tandartsen, orthodontisten en medisch specialisten.

Ons streven is het bieden van **optimale zorg** in de regio op het gebied van MKA-chirurgie met een hoge klanttevredenheid als resultaat.

Onze **aandachtsgebieden** zijn:
- Cosmetische aangezichtschirurgie; zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
- Tandheelkundige implantaten
- Chirurgische kaakstandcorrectie
- Speekselklieraandoeningen
- Slijmvliesafwijkingen
- Ongevallen (trauma)

MKA-chirurgen Kennemerland:
V.T. Akkerman
Prof. dr. A.G. Becking
Dr. B. van den Bergh
Dr. J.P.B. Bouwman
E. Mellema
Dr. J.J. de Mol de Otterloo
H.J. Schouten
J. Vincente

Voor **meer informatie** bent u van harte welkom op een van onze locaties of kijk op **www.mka-kennemerland.nl**

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 224 00 80
Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 224 00 80
Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (0251) 26 56 97

Spaarne Gasthuis
Rode Kruis ziekenhuis

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