



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2019

Man, bevrijd uzelf!

De 20e eeuw was de eeuw, waarin het leven van de vrouw veranderd is.
De 21e eeuw wordt de eeuw van de mannen.

–Esther Perel–



facebook.com/LijfenGezondheid

Jolien Spoelstra

GZ-psycholoog/seksuoloog
NVVS



Ooit kocht ik lingerie, waar ik eenmaal thuis toch spijt van had. Een vriendin raadde aan om het online te verkopen. Het was immers een gewild Amerikaans merk. Nadat ik een foto van het setje had geplaatst, kreeg ik dezelfde dag nog vier reacties. Tot mijn verbazing, allemaal van mannen!

In de eerste mail werd gevraagd of ik een foto kon sturen, waarop ik het setje zelf aan had. Dan kon de afzender de pasvorm beter inschatten. Daarna mailde een vriendelijke meneer dat hij niet zozeer geïnteresseerd was in nieuw ondergoed. Maar had ik misschien ook wat gedragen ondergoed te koop, dan zou hij het graag afnemen. Vervolgens ging mijn mobiel. Een man vertelde dat hij samen met zijn vriendin aan het zoeken was naar iets leuks. Of het setje echt nieuw was en de kaartjes er nog aanzaten? Of het een push-up bh betrof? En bolden mijn borsten ook mooi op in dit setje? Daarop heb ik opgehangen. Toen ik de advertentie wilde verwijderen, had een andere mogelijke koper nog net een dick-pic mijn mailbox binnen weten te krijgen.

Naast vele andere interessante vragen, riep deze ervaring toch vooral het volgende bij me op. Wat is er aan de hand met deze mannen? En wat kunnen we doen om een verandering teweeg te brengen, wanneer het gaat om seksueel overschrijdend gedrag? Uit een onderzoek van Rutgers (2017) blijkt dat 53% van de vrouwen en 19% van de mannen in Nederland te maken

heeft gehad met seksuele grensoverschrijding. Het is dus niet alleen een probleem waar vrouwen mee geconfronteerd worden, ook mannen krijgen ermee te maken. En hoewel mannen vaker over de schreef gaan, zijn ook vrouwen soms de daders.

Als we ons echter beperken tot hetgeen het meest voorkomt, ontoelaatbaar seksueel gedrag van mannen naar vrouwen, noemen verschillende denkers over dit onderwerp de 'socialisatie van de man' als oorzaak.

In zijn TEDtalk 'A call to men' beschrijft Tony Porter dat jongens opgevoed worden met het idee dat een 'echte man' hard en dominant is, iemand die de leiding neemt en vrouwen als ondergeschikt ziet, als object zelfs, met name als seksueel object. Hij noemt dit 'the collective socialization of men', of 'the Man Box'. Vastomlijnde ideeën waar een man aan moet voldoen. Ideeën die seksueel overschrijdend gedrag in de hand werken. Porter roept op om deze opvattingen over mannelijkheid te heroverwegen en jongens uit 'the Man Box' te bevrijden. Ook Esther Perel, psychotherapeut en schrijver, is van mening dat we kinderen niet groot moeten brengen binnen 'narrow boxes', krappe omschrijvingen van mannelijkheid en vrouwelijkheid. Zij pleit ervoor om vooral jongens meer ruimte te geven om gevoelens te uiten en kwetsbaarheid te tonen. Uitgaand van het idee van Porter, zal seksuele grensoverschrijding hierdoor uiteindelijk afnemen.

Jackson Katz geeft in zijn TEDtalk 'Violence against women - it's a men's issue' echter aan dat we de druk van verandering niet alleen op de schouders van onze jongens moeten leggen. Hij moedigt iedereen aan om een ander op gedrag aan te spreken, wanneer het te ver gaat. Maar met name vraagt hij de leiders van de wereld om een standpunt in te nemen. Want wanneer leiders ontoelaatbaar seksueel gedrag openlijk afkeuren, zullen daders aan status inboeten, zo stelt hij. Vrouwen laten hun stem echter al geruime tijd horen. Denk aan de suffragettes, de feministen van de jaren '60 en het huidige #MeToo. Wat mij betreft is het nu echt de man die aan zet is. Wanneer we jongens meer ruimte geven, mannen zich uit 'the Man Box' bevrijden en ook zij zich uit durven te spreken, leider of niet... Pas dan kan er een volgende stap worden gezet.

Tony Porter vat het in zijn TEDtalk uiteindelijk treffend samen: "My liberation as a man, is tied to your liberation as a woman".

Depressie

Tijdens een depressie is de biochemische balans in de hersenen langdurig verstoord. Dan heb je niet alleen depressieve gevoelens, maar heb je ook lichamelijke klachten. Zo kan het zijn dat je niet meer in beweging komt, dat je spieren stram worden en je last hebt van je darmen. Het leven is uitzichtloos geworden, de zon is totaal verduisterd en je bent ook niet meer in staat om te bedenken dat die zon ooit weer terugkomt.

Er kunnen meerdere neurotransmitters betrokken zijn bij een depressie. Je kunt denken aan serotonine, dopamine, noradrenaline en acetylcholine. In feite is een depressie niets anders dan een verstoring van die stoffjes. Dat betekent niet dat er geen andere oorzaak is. De reden dat die stoffjes ontregeld raken kan heel erg divers zijn. Meestal denk je dan een emotionele oorzaak, zoals onverwerkt verdriet uit het verleden. Toch kan er ook een andere, veel voorkomende reden zijn waarom de neurotransmitterhuishouding uit balans raakt. Ik denk dan aan een erfelijke verstoring van één van de stoffen die de neurotransmitters moeten opbouwen. Neurotransmitters komen namelijk niet zomaar uit de lucht vallen. Ze moeten door je lichaam zelf gemaakt worden uit aminozuren (dat zijn stukjes van eiwitten), met behulp van diverse vitaminen en mineralen. Als je een erfelijke fout hebt in de opname of transport van één van

die vitaminen of mineralen, een bakfoutje dus, dan loop je de kans dat het mis gaat. Dan kan het zijn dat je depressief wordt, of de ziekte van Parkinson krijgt, of obstipatie, of problemen met het bewegingsapparaat, of verslavingsgevoelig, of nog veel meer.

Jammer genoeg denkt er bijna niemand aan vitaminen en mineralen als je last hebt van een depressie. Nee, erger nog, er worden meestal meteen anti-depressiva voorgeschreven door de arts. Het starten met chemische stoffen die ingrijpen in je hersenstofwisseling is echter niet zonder gevaren. Je beïnvloedt namelijk niet alleen je gevoelsleven, maar ook diverse andere lichamelijke processen. Het komt veel voor dat je juist je bewegingsapparaat beïnvloedt, dan krijg je last van ongecontroleerde bewegingen als gevolg van de pillen.

Iets wat veel mensen niet weten, is dat met name in de opbouwfase van de anti-depressiva het risico op zelfdoding toeneemt. Daar wordt bijna nooit iets over gezegd door de voorschrijvend arts, omdat je er anders natuurlijk niet aan gaat beginnen. Ik zeg niet dat het daarom onverstandig is om aan anti-depressiva te beginnen. En ik zeg al helemaal niet dat je er om die reden maar acuut mee moet stoppen. Nee, mijn boodschap is dat je voordat je eraan begint eerst goed geïnformeerd moet worden over de risico's en de bijwerkingen. Het opbouwen én het afbouwen is iets wat onder hele goede begeleiding zou moeten gebeuren. Maar wat ik zou toejuichen is, dat er voordat je eraan begint, eerst onderzoek gedaan zou worden naar de vita-

Yvonne van Stigt

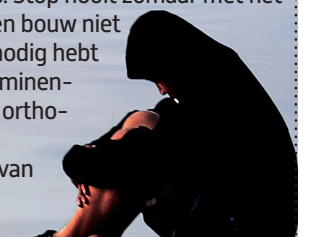
Master in de klinische
psycho neuro immunologie



minen en mineralen status.

De belangrijkste bakfoutjes die betrokken zijn bij depressie vind je in de vitamine B12, foliumzuur, vitamine B6 en magnesium huishouding. Het is alleen niet zo eenvoudig om met een simpele bloedtest inzicht te krijgen in de werkzaamheid van vitaminen zoals B12. Een goede bloedwaarde zegt niet alles, en de normen voor normale waarden liggen zo laag dat alles al gauw als goed beoordeeld wordt. Aardig om te weten is dat met name het sporenelement lithium essentieel is om vitamine B12 de cel in te transporteren. Het is daarom niet gek dat lithium ingezet wordt bij manische depressiviteit.

Als jij (of iemand in je omgeving) wil starten met anti-depressiva, zou ik eerst aandringen op onderzoek naar de vitaminen- en mineralenstatus. Stop nooit zomaar met het innemen van anti-depressiva en bouw niet op eigen houtje af. Als je hulp nodig hebt bij het onderzoeken van je vitaminen- en mineralenstatus kun je ook bij orthomoleculaire artsen terecht. Zij leveren maatwerk in plaats van protocolleneeskunde.



“Wat me het meest verbaast bij de westerse mens is dat hij zijn gezondheid opoffert om veel geld te verdienen.

Vervolgens offert hij het geld weer op om zijn gezondheid te herstellen.

En dan is hij weer zo bezorgd over de toekomst, dat hij niet geniet van het heden, met als gevolg dat hij niet in het heden, maar ook niet in de toekomst leeft.

Hij leeft alsof hij nooit zal sterven en sterft terwijl hij nooit geleefd heeft.”

Dalai Lama

Healthyjeltje's wraps met avocado en tonijn!

Deze wraps met avocado en tonijn zijn een lekker gerechtje als lunch of als bijgerecht als je bijvoorbeeld groentesoep eet zoals wij nu. Zo heb je een volwaardige maaltijd met de goede koolhydraten (wel volkorenwraps gebruiken!), eiwitten en goede vetten.

Ik heb eerst de avond van tevoren een mooie tomaten groentesoep gemaakt met een doosje zoete tomaten, tomatenpuree, 2 courgettes, 1 stengel bleekselder, ui, knoflook en verse gember. Uittje en knoflook even fruiten in de olijfolie en daarna gewoon alles in een pan doen, water en biologisch bouillonblokjes (zonder smaakversterker!) erbij, even laten koken, op smaak brengen met peper en kurkuma en klaar!

Voor de wraps heb je het volgende nodig voor 3 grote wraps:

- volkoren wraps
- blikje tonijn, beetje mayo, beetje ketchup, wat kurkuma en zwarte peper
- 1 ons fricandeau
- 1 grote rijpe avocado
- 1 grote bosui
- beetje goede olijfolie

Meng de tonijn met een lepel mayonaise en een lepel ketchup en een beetje peper, zout en kurkuma tot je een smeuge tonijnsalade hebt. Snij de bosui in dunne ringetjes en de avocado in plakjes. Besmeer 3 wraps eerst met de tonijnsalade, leg er vervolgens 3 plakjes fricandeau op, plakjes avocado, bosui en druppel er wat olijfolie over. Oprollen en in stukken snijden en opeten bij de soep. Soms maak ik per persoon 1 wrap en verwarm deze eventjes in een grillpan, dat is ook heel erg smakelijk!!

www.healthyjeltje.com



VOEDING



Ik kwam er achter dat er ook in de reguliere geneeskunde meer verschuiving plaatsvindt. Ik sprak met Tamara de Weijer, huisarts en oprichter van Vereniging Arts en Voeding, waarbij zij artsen en andere zorgprofessionals helpt inspireren om patiënten, met leefstijl gerelateerde klachten, te helpen met de eerste interventie volgens de NHG-richtlijnen, namelijk: het aanpassen van de leefstijl. Bij veel aandoeningen staat de interventie ‘aanpassen voeding en leefstijl’ als eerst genoemde behandeling, alleen is deze stap in de afgelopen jaren overgeslagen en wordt er sneller overgestapt op medicatie, waardoor de NHG standaard niet goed wordt toegepast.

Ongeveer 6 jaar geleden is Tamara anders gaan eten nadat zij 20 kilo zwaarder was dan nu na haar zwangerschap. Alle bekende diëten heeft zij geprobeerd, zonder blijvend resultaat. Tamara is meer groenten, fruit, zaden en noten gaan eten, bleef van de snelle suikers af en is toen binnen 3-4 maanden 15 kg afgevallen. Maar wat ze nog belangrijker vond is dat ze zich veel fitter voelde en beter in haar vel zat. Ook haar Prikkelbare darm Syndroom verdween na 15 jaar. Deze eigen ervaring is Tamara gaan delen met een nieuwe aangemelde patiënt met diabetes, die geen medicatie wilde, maar graag geholpen wilde worden met zijn leefstijl. Deze patiënt werd hierin begeleid, viel af en had na 3 maanden geen diabetes meer. Dit smaakte naar meer en hierdoor is Tamara tijdens het laatste jaar van haar opleiding zich gaan verdiepen in voeding en leefstijl, wetenschappelijke onderzoeken gaan lezen en er ging een wereld voor haar open. Ze heeft sinds 5 jaar in de praktijk ervaren dat ze vaker brandjes aan het blussen was dan het daadwerkelijke probleem van de patiënten aan te pakken en kreeg hier steeds meer weerstand tegen. “Medicatie voor een hoge bloeddruk of diabetes wordt gezien als een “geneesmiddel”, maar je geneest niet de aandoening met een pil. Dit wil niet zeggen dat je het wel kan genezen met voeding en leefstijl, maar je kan er wel van je klachten af komen/dit in remissie brengen”. Tamara streeft er naar om achter de oorzaak van een probleem te komen en heeft dit aangepakt door inzicht te krijgen door het uitvragen van een leefstijlanamnese (stress factoren, sport/beweging, voedingsinname). Hierdoor krijgt Tamara duidelijkheid over de manier van leven en het eetpatroon zodat de juiste interventie, gericht op voeding en leefstijl, kan worden ingezet. Dit betekent niet dat ze zelf alle leefstijl- en voedingsadviezen hoeft te geven, maar dat ze de patiënten wel kan doorverwijzen naar de juiste disciplines, zoals een diëtiste, fysiotherapeut of praktijkondersteuner die voeding en leefstijl ook als basis in hun behandelplan hebben staan. Tamara heeft hierdoor meer een signalerende rol, in preventie, in behandeling en in het motiveren van patiënten, waarna patiënten na een aantal weken/maanden worden gebeld om te vragen hoe het gaat. De ervaring van patiënten is dat zij dit erg prettig vinden en Tamara ziet blijere patiënten op het spreekuur.

Tamara geeft aan dat ze bijvoorbeeld veel patiënten ziet met

Interview met Tamara de Weijer, huisarts en oprichter van Vereniging Arts en Voeding'

Als hbo-verpleegkundige was ik erg geïnteresseerd in voeding en leefstijl. In combinatie met de studie ‘Orthomoleculaire geneeskunde en voedingsleer’ kreeg ik nog meer inzicht in de vele voedingsgerelateerde oorzakelijke verbanden. Dit gaf mij een hele andere kijk op gezondheid, die ik kon gaan toepassen in een praktijk voor integrale/orthomoleculaire geneeskunde. Met behulp van o.a. een uitgebreide vragenlijst en ontlasting- en bloedonderzoeken kan ik oorzaken van klachten achterhalen, om deze vervolgens aan te pakken door het aanpassen van de voeding en leefstijl.

Cherelle Oosterveen

Hbo-verpleegkundige en Orthomoleculair therapeut



vermoeidheidsklachten. Door inzicht te krijgen in voeding en leefstijl zag ze bij een patiënte van 17 jaar dat ze geen groenten at, omdat zij dit niet lekker vond en alleen witte broodjes met Nutella at. Tamara heeft haar doorverwezen naar een diëtiste en na 3 maanden zag zij een positief veranderd meisje op de stoel zitten. Hiervoor hoeft een arts geen diëtiste te zijn, maar is die signalerende rol dus enorm belangrijk om vervolgens door te verwijzen. Dit geldt ook voor de groep patiënten met diabetes en darmklachten. Tamara zegt “Je geeft de patiënten letterlijk de regie over hun leven terug.” Hierdoor is Tamara er van overtuigd dat alle leefstijl gerelateerde problematiek met leefstijl moet worden aangepakt en niet met medicatie.

Tamara geeft aan dat er binnen de opleiding ‘Geneeskunde’ sinds een tijd meer aandacht is voor voeding/leefstijl met een 3 maanden ‘keuze-onderwijs’. Ook binnen haar vereniging zijn nu ongeveer 850 zorgprofessionals aangesloten sinds de start 2 jaar geleden, met veel huisartsen, specialisten, geneeskunde studenten en verpleegkundigen. Hierdoor is een beweging gaande richting gezond eten en leefstijl. De sceptische zorgprofessionals worden nu min of meer gedwongen om zich meer te verdiepen in voeding en leefstijl, omdat patiënten hier steeds meer om vragen.

Tijdens lezingen vraagt Tamara bijvoorbeeld wie er patiënten krijgt die om advies vragen over voeding en leefstijl, waarbij bijna iedereen hun hand opsteekt, maar de artsen vervolgens vaak niet weten hoe zij hier mee om moeten gaan. De mooie verandering wordt steeds groter en breder gedragen. Via de website www.artsenvoeding.nl is bijvoorbeeld ook te zien welke huisartsen zijn aangesloten bij Vereniging Arts en voeding. Zoals de website beschrijft, zijn deze artsen niet zozeer opgeleid tot leefstijlarts, maar staan ze open om mee te denken in het aanpassen van voeding en leefstijl.

Tamara denkt dat de grootste winst de behalen valt in de leefstijl geneeskunde en wil dat mensen de keuze krijgen tussen het kiezen van medicatie of aanpassen van leefstijl. Tamara heeft een kookboek geschreven dat op 4 september 2018 is uitgekomen. Dit boek moet gezien worden als een onderdeel van een totaalpak en om andere gewoontes aan te leren. Het is niet zozeer gericht op afvallen, maar bevat veel natuurlijke voeding en recepten waarin groenten de boventoon voeren om o.a. meer energie krijgen en gezonder te worden. Tamara hoopt dat er een revolutie ontstaat waarbij patiënten zelf initiatief gaan nemen om te vragen naar leefstijladviezen bij artsen. Tamara geeft aan dat er in een onderzoek uit 2016 staat beschreven dat 95% van de mensen vindt/denkt dat de huisarts/arts de hoogste autoriteit is op het gebied van voeding. Hieruit blijkt dan ook dat de huisartsen/artsen zich daarom zo snel mogelijk moeten gaan verdiepen in dit onderwerp!

info@artsenvoeding.nl

Cherelle Oosterveen

Mitochondriën: biljoenen leuke oplaadbare batterijtjes in je lichaam

Mitochondriën. Een woord waar nog maar weinig mensen van hebben gehoord, laat staan op googelen. Ik verwacht dat dit de komende jaren flink gaat veranderen. Mitochondriën zijn namelijk verantwoordelijk voor het hoog houden van ons energieniveau én het gezond houden van ons lichaam. Het is mijn passie om zoveel mogelijk vrouwen zoveel mogelijk energie te geven. Daarom ga ik je vandaag vertellen over je mitochondriën. Dit wil je echt weten, ook al weet je nog niet dat je dit echt wilt weten!

Marjolein Dubbers



Alleen de zon gaat voor niets op

Bijna niemand weet waar levensenergie in ons lichaam vandaan komt. We gaan er gewoon maar vanuit dat deze er iedere ochtend weer is, net zoals iedere ochtend ook de zon weer opkomt. We gaan er ook vanuit dat deze energie 's nachts ook wordt geproduceerd want we willen graag dat 's nachts ons hart blijft kloppen en onze ademhaling niet al te lang stilstaat. We staan er weinig bij stil, maar ook daarvoor is energie nodig. Voor niets gaat alleen de zon op.

Waar wordt levensenergie eigenlijk gemaakt?

Waar komt al deze levensenergie eigenlijk vandaan? Energie wordt aangemaakt in je mitochondriën, die zich bevinden in vrijwel al je lichaamscellen. Je hebt er biljoenen van en je kunt ze zien als minuscuul kleine batterijtjes. Oplaadbare batterijtjes gelukkig, anders zouden we het niet lang volhouden op deze planeet. Door middel van een ongelooflijk complex proces dat celademhaling wordt genoemd, worden in je mitochondriën bepaalde voedingsmoleculen samen met zuurstof omgezet in energie. Voeding plus zuurstof is dus de brandstof voor energie. Het valt me vaak op dat veel kennis van over ons lichaam nog zo jong is. Pas in de zeventiger jaren ontdekte professor Peter Mitchell hoe dit complexe proces van energieproductie in een mensenlichaam in zijn werk gaat. Hij kreeg hiervoor in 1978 de Nobelprijs voor Scheikunde.

ATP; levensenergie én energie voor fun

De energie die je mitochondriën produceren wordt ATP ofwel adenosinetrifosfaat genoemd. ATP wordt voor een groot deel (bij een gezond persoon zo'n 70%) gebruikt voor vitale levensfuncties. Met andere woorden: dit is nodig om jou in leven te houden. Alles wat extra wordt geproduceerd kan jij gebruiken om leuke dingen mee te doen. Ben jij te moe om volop leuke dingen te doen, dan betekent dit dat je mitochondriën te weinig energie produceren. Overmatige vermoeidheid is een eerste signaal van je lichaam dat er iets aan de hand is: vrijwel alle ziektes beginnen met gebrek aan energie.

Ziektes beginnen vaak met slecht werkende mitochondriën

Recent onderzoek over de belangrijke rol van onze mitochondriën wijst dan ook uit dat als iemand lijdt aan een chronische ziekte, de kans heel groot is dat het probleem begonnen is met minder goed functionerende mitochondriën. Dit betekent dat niet alleen vermoeidheidsziektes zoals CVS en ME maar ook ziektes als diabetes type 2, allergieën, auto-immuunziektes en zelfs neurologische problemen als depressies en dementie lijken te starten met mitochondriën die het niet meer zo naar hun zin hebben. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk je mitochondriën zijn voor je vitaliteit en gezondheid. Problemen met mitochondriën worden ook steeds meer in verband gebracht met vroegtijdige veroudering.

Mitochondriën; ook heel belangrijk voor gezonde hersenen
Ook in je hersenen zijn je mitochondriën heel belangrijk:

alleen al je hersenen in rust gebruiken 20 procent van de geproduceerde ATP. Ook terwijl je slaapt! Dromen bestaan omdat je hersenen 's nachts heel actief zijn. Je mitochondriën bepalen niet alleen je energieniveau, maar zijn in feite beslissers over leven en dood van al je cellen. Toen ik dit zo'n twee jaar geleden ontdekte, besepte ik pas hoe ongelooflijk belangrijk mitochondriën zijn. Ik vroeg me af waarom ik nog nooit eerder van mitochondriën had gehoord. Waarom heeft niemand me ooit iets over ze verteld?

Hoe zorg je goed voor je mitochondriën?

Ik werd enorm getriggerd door deze biljoenen oplaadbare batterijtjes in mijn lichaam. Ik werd er helemaal enthousiast over! Hoe kon ik er nou voor zorgen dat ze zoveel mogelijk energie voor me zouden blijven produceren, ook (en misschien wel vooral) bij het ouder worden. Ik ben heel diep gedoken in dit mega-interessante onderwerp en ontdekte dat, net zoals op mijn hormonen, ik grote invloed kon uitoefenen op mijn mitochondriën.

Hoe? Met mijn voeding!

Welke voeding is gezond voor je mitochondriën? Zo langzamerhand begint het tot ons door te dringen hoe belangrijk voeding is voor onze gezondheid. Ook al spreken artsen er nog weinig over, we voelen allemaal het verschil in ons lijf, als we een tijdje gezonder (of slechter) eten dan we normaal gesproken gewend zijn.

In mijn eerste boek, Het Energieke Vrouwen VoedingsKompas, heb ik beschreven hoe je met voeding invloed hebt op je hormonen. Ik hoop dat je dit boek hebt gelezen. Gelukkig blijkt deze voeding ook gezond te zijn voor onze mitochondriën! Maar toch bleek dat ik nog meer kon doen. Ik kon wat puntjes op de i zetten.

Waarom weet niemand dit?

Het bleek dat mijn mitochondriën van vetmoleculen uit voeding twee keer zoveel energie kunnen produceren als van glucosemoleculen. Eiwitmoleculen spelen nauwelijks een rol als het gaat om de productie van energie. Gezonde vetten blijken dus hele belangrijke energieleveranciers te zijn! Laten we nou juist de afgelopen tientallen jaren gezonde vetten hebben geschrapt van ons dagelijks menu. We zijn bang gemaakt voor gezonde vetten want ze zouden ons dik maken en hart- en vaatziektes veroorza-

ken. Zou dit de reden zijn dat zoveel mensen zo moe zijn? Of erger: dat zoveel mensen een chronische ziekte onder de leden hebben?

Is de wereld dan toch plat?

Er komt steeds meer onderzoek naar buiten dat het eten van gezonde vetten belangrijk is als het gaat om onze gezondheid en veel minder slecht als altijd is gedacht. Ze blijken gewoon gezond te zijn. Ook de verzadigde vetten. Veel mensen geloven dit nog niet. Dat begrijp ik. Het is een beetje alsof een klein groepje mensen opeens gaat beweren dat de aarde toch plat is in plaats van rond. Maar hoe meer ik hierover lees, hoe meer ik hierover leer en misschien wel het belangrijkste: hoe meer ik ze op mijn dagelijkse menu zet, hoe meer ik voel dat dit inderdaad hele belangrijke energiegevers voor me zijn! En nee, ik word er niet dikker van!

Hoe veranderen we hardnekkige mythes?

Ik heb mezelf tot taak gesteld om deze nieuwe boodschap de wereld in te brengen. Niet omdat ik zo nodig mythes wil ontzenuwen maar omdat deze mythe, dat vetten slecht voor ons zijn, ons zoveel gezondheid en energie kost. Onze mitochondriën snakken naar gezonde vetten en de mensheid snakt naar meer energie. Is er een verband? Absoluut! Wil je hier meer over weten, bestel en lees dan vooral mijn boek Eet meer energie. Hier ga ik veel dieper in op dit belangrijke onderwerp, laat ik je zien welke onderzoeken hieraan ten grondslag liggen, wat je beter kunt vermijden als het gaat om voeding en deel ik 30 van mijn favoriete, heerlijke, recepten met je. Recepten die je volop energie zullen geven

OVER DE AUTEUR

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

Lincherie Santpoort nu ook voor borstprotheses

Regio - Vrouwen uit de regio kunnen bij Lengerique, onderdeel van Lincherie Santpoort, lingerie en badmode specialist in de Hoofdstraat in Santpoort-Noord terecht voor het aanmeten van borstprotheses. Eigenaar Debby Thijssen: "Met deze nieuwe service willen wij onze klanten in een vertrouwde en smaakvolle omgeving van dienst zijn."



Volgens Debby Thijssen zijn er in de omgeving weinig mogelijkheden om borstprotheses in een vertrouwde en smaakvolle omgeving te laten aanmeten. "Dames hebben al een gevoelig verleden achter de rug. Ik krijg veel reacties van bestaande klanten dat ze het niet prettig vinden om prothesen in een winkel te moeten laten aanmeten, waar hoofdzakelijk allerlei prothesen en medische hulpmiddelen te koop zijn." Met het aanbieden van deze nieuwe service gaat een lang gekoesterde wens in vervulling van Debby, Susan en Gina. Zowel Susan, werkzaam geweest bij Jolie, als Gina, werkzaam geweest bij Lingerieland in Schalkwijk, hebben al jaren ervaring in het aanmeten van borstprotheses. De kennis, ervaring én benodigde SEMH certificaten zijn in huis om borstprotheses te mogen aanmeten. Gina: "Wij hebben een speciaal ingerichte, sfeervolle en af te slui-

ten kamer achterin onze winkel gecreëerd, waarin de vrouwen ongestoord alle vragen kunnen stellen en kunnen passen. Wij beschikken over diversiteit in merken, soorten en maten prothesen, die ze in deze veilige huiskameromgeving kunnen passen. De grote voorraad en korte levertijden zorgen ervoor dat de dames niet te lang hoeven te wachten om weer vol zelfvertrouwen het leven in te gaan." Debby luistert en kijkt trots naar Gina en Susan. Ze is onder de indruk van hun betrokkenheid. "Met deze dames verwacht ik dat we aan een grote vraag uit de regio kunnen voldoen."

Voor aanvullende vragen kunt u langskomen in de winkel of bellen met Susan, Gina of Debby, 023-5375822 of een mail sturen naar info@lengerique.nl. Zie ook: www.lengerique.nl.

Vanaf heden is het mogelijk om borstprothesen aan te laten meten en aan te schaffen in een speciaal daartoe ingerichte af te sluiten kamer bij Lincherie in de Hoofdstraat in Santpoort. Aanmeten is mogelijk op afspraak van dinsdag tot en met zaterdag. Informeer gerust naar de mogelijkheden (foto: aangeleverd)



Lincherie Santpoort

Hoofdstraat 154, Santpoort-Noord, tel. 023-5375822
info@lengerique.nl, www.lengerique.nl

Kenter Jeugdhulp

Dichtbij en deskundig

Wil jij een belangrijke bijdrage leveren aan de ontwikkeling van kinderen en jongeren en wil je werken in een dynamische en uitdagende omgeving?

Wij hebben momenteel vacatures voor o.a.:

- Jeugdpsychiaters
- Klinisch en GZ psychologen
- Verpleegkundig specialisten

Kenter Jeugdhulp biedt kinderen en jongeren met ontwikkelings-, gedrags- en gezinsproblemen én hun gezinnen gespecialiseerde opvoedhulp en psychische hulp. Kijk voor al onze vacatures op kenterjeugdhulp.nl.

[in](https://www.linkedin.com/company/kenterjeugdhulp) [f](https://www.facebook.com/kenterjeugdhulp) [@kenterjeugdhulp](https://www.instagram.com/kenterjeugdhulp)



kenter JEUGDHULP

Kenter jeugdhulp: Betrokken, Deskundig, Samenwerkend

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst!

Regio - Meestal gaat het goed, maar soms hebben gezinnen met kinderen extra ondersteuning of hulp nodig. Kenter richt zich op jongeren en hun opvoeders die net wat meer nodig hebben. Doel: optimale ontwikkelingsmogelijkheden voor elk kind en elke jongere. Kenter Jeugdhulp heeft alle specialistische kennis over opgroeien, opvoeden en de gezonde (psychische) ontwikkeling van jeugdigen in huis. Hulp en oplossingen, daar waar nodig en

zo dicht mogelijk bij huis. Doen wat nodig is en er zijn voor het hele gezin. Iedereen die te maken heeft met (vragen over) opgroeien en opvoeden kan bij Kenter terecht voor de best passende hulp. Mee bouwen aan de toekomst van jeugdigen (en hun gezinnen)? Kenter is een wendbare, professionele organisatie die staat voor kwalitatief hoogstaande specialistische jeugdhulp. Elke dag weer zetten ruim 450 medewerkers

zich vol overgave in om ervoor te zorgen dat doelen worden bereikt en bruggen worden geslagen. Samen werken we continu aan de meest passende oplossingen bij complexe zorgvragen van onze cliënten. Zij zijn het waar wij het voor doen. We zijn steeds op zoek naar nieuwe collega's die hetzelfde willen als wij: meebouwen aan de toekomst van jeugdigen en hun gezinnen. Meer weten? www.kenterjeugdhulp.nl.

Informatiebijeenkomst Rokers in beweging

Regio - Een goede conditie is belangrijk voor een fit gevoel. Samen met anderen bewegen maakt het nog leuker. Speciaal voor rokers van alle leeftijden wordt er in de regio een activiteit gestart waarbij gewerkt wordt aan fitter worden door buiten te bewegen. Eerst gaat de groep een uur bewegen in het Reinaldapark onder begeleiding van een fysiotherapeut. Daarna wordt onder het genot van een kop koffie of thee en thema besproken, dit kan gaan over lekker gezond eten, tijd voor jezelf, omgaan met stress en roken. Meer weten? Kom naar de gratis informatiebijeenkomst van SportSupport op woensdagavond 13 maart van 19.30 tot 20.30 uur in het Reinal-

dahuis, Leonard Springerlaan 1 te Haarlem bij de fysiotherapie, inloop vanaf 19.00 uur. Daarna zijn de bijeenkomsten elke maandagochtend van 9.30 tot 11.00 uur. Start maandag 18 maart. Kosten €30 voor 15x, HaarlemPas houders mogen gratis deelnemen. Meer informatie en aanmelden: Lgrooff@sportsupport.nl of 023-3037238.

Gratis gezondheidscheck, kleurenanalyse en tips gezond eten Kijkje achter de schermen bij Sint Jacob tijdens Open Dag

Regio - Op zaterdag 16 maart, tijdens de Week van Zorg & Welzijn, opent woonzorgcentrum Sint Jacob in de Hout in Haarlem haar deuren. Iedereen die benieuwd is hoe het er aan toe gaat in een woonzorgcentrum of die meer wil weten over werken of wonen bij een van de locaties van Sint Jacob is van harte welkom tussen 11.00 en 14.00 uur.

Bezoekers kunnen de sfeer proeven en een rondleiding krijgen door het huis. Ook over de andere woonzorglocaties van Sint Jacob en de Jacob Kliniek, waar men kan revalideren, is informatie te krijgen. Wie geïnteresseerd is in een opleiding, een baan of vrijwilligerswerk bij Sint Jacob kan zich uitgebreid laten informeren over de mogelijkheden.

Diverse activiteiten

Omdat vitaliteit zowel voor medewerkers als bewoners van groot belang is, is er op dat gebied van

alles te doen, zoals een gratis gezondheidscheck, een persoonlijke kleurenanalyse, massage, indoor golfen en tips over gezond eten. Natuurlijk zijn er ook diverse gezonde hapjes om te proeven. Daarnaast kan men kennismaken met diverse hulpmiddelen die contact en activiteiten met mensen met dementie beter mogelijk maken zoals de Beleef TV, de VR-fiets of de zeehondrobot.

Speeddaten

Voor mensen die meer willen weten over werken of leren bij Sint Jacob is er van alles te doen. Zo kan men tijdens een speeddate met zorgmedewerkers alles vragen over werken in de zorg. Het Jacob Leerhuis, waar de opleidingen van Sint Jacob plaatsvinden, laat zien welke opleidingsmogelijkheden Sint Jacob biedt. Verder is er informatie over de vacatures bij de woonzorgcentra en revalidatiekliniek en kan men meer te

weten komen over vrijwilligerswerk bij Sint Jacob.

Toneelstuk

Aansluitend aan de Open Dag wordt het toneelstuk 'Ons kan niets gebeuren' gespeeld, een indringende voorstelling over wat dementie te weeg kan brengen: Paul en Janine worden geconfronteerd met een diagnose die ze niet willen horen: dementie. Janine wordt patiënt en Paul belandt in de rol van mantelzorger. Een onomkeerbaar proces met ongeloof, angst, boosheid en om het verdriet draagbaar te maken de nodige humor; tot het verval compleet is. Aanvang 14.00 uur, toegang gratis. Aanmelden voor het toneelstuk kan tot 14 maart via mantelzorg@sintjacob.nl.

Woonzorgcentrum Sint Jacob in de Hout, Zuiderhoutlaan 1, Haarlem.

Mensen met empathisch vermogen gevraagd

Regio - Inloophuis Kennemerland, een laagdrempelige ontmoetingsplek voor (ex) kankerpatiënten en hun naasten is gevestigd op de Wulverderlaan 51 in Santpoort-Noord en aan het Leonardo Da Vinciplein 73 in Haarlem/Schalkwijk.

Voor beide locaties worden nieuwe vrijwillige gastvrouwen/heren gezocht die bereid zijn om een dagdeel per week (flexibel) aan-

wezig te zijn. Een groot empathisch vermogen, communicatieve vaardigheden een luisterend oor zijn ingrediënten om te kunnen starten.

Tevens moet er bereidheid zijn een interne training te volgen. Gasten verwelkomen, koffie en thee schenken, het huis gezellig houden, een goed gesprek kunnen voeren... mensen het gevoel geven dat ze er mogen zijn.

Indien u denkt voor de genoemde vrijwilligersfunctie in aanmerking te kunnen en willen komen, maak dan een afspraak voor een gesprek met de coördinator van Santpoort, Eline Wielinga, tel: 023-8885367 of de coördinator van Haarlem/Schalkwijk, Manon Boom, tel: 023-8885368. Voor verdere info over het Inloophuis zie: www.inloophuiskennemerland.nl

Alles over wonen of werken bij sint jacob

OPEN DAG

WOONZORGCENTRUM SINT JACOB IN DE HOUT
ZATERDAG 16 MAART - 11.00 TOT 14.00 UUR

Meer weten over wonen en zorg bij Sint Jacob? Op zoek naar een mooie baan in de zorg? Geïnteresseerd in een opleiding bij ons? Kom dan op 16 maart langs!

Wonen en zorg: rondleiding, sfeer proeven, informatie over wonen of revalideren bij Sint Jacob, demonstraties van hulpmiddelen

Werken bij Sint Jacob: speeddate met zorgmedewerkers, informatie over onze vacatures, opleidingen en vrijwilligerswerk

Vitaliteit: bloeddruk, zuurstofgehalte of suikergehalte meten, persoonlijke kleurenanalyse, massage, indoor golfen en tips over gezond eten

En verder... live muziek en gratis lekkere gezonde hapjes

Woonzorgcentrum Sint Jacob in de Hout
Zuiderhoutlaan 1, 2012 PJ Haarlem

OPEN
DAG
bij Sint Jacob



Toneelstuk 'Ons kan niets gebeuren', een voorstelling over wat dementie te weeg kan brengen. Aanvang 14.00 uur, toegang gratis. Aanmelden vóór 14 maart via mantelzorg@sintjacob.nl

www.sintjacob.nl

sint Jacob
» Hart voor zorg

HOE

RAAK IK MIJN
RUGPIJN
KWIJT

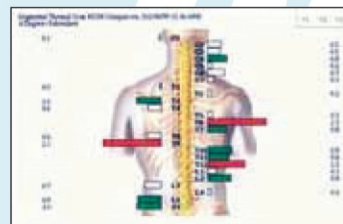


www.munksgaard.nl
DEN HAAG | HEEMSTEDEN | ZAAANSTAD

MEER DUIDELIJKHEID OVER RUGKLACHTEN?

Op zaterdag 6 april bent u van harte welkom op onze 'Scandag'. Chiropractie Munksgaard organiseert deze dag speciaal voor mensen die rugklachten (of andere klachten zoals nekkklachten of hoofdpijn) hebben en graag willen weten of chiropractie een oplossing kan bieden.

"Het komt regelmatig voor dat op röntgenfoto's of MRI-scans geen oorzaak kan worden gevonden van pijnklachten. Mensen krijgen dan te horen 'dat ze er maar mee moeten leren leven.' In dat geval zou de Substation Scan meer duidelijkheid kunnen geven over de oorzaak van de klachten. Hiermee worden afwijkingen in de wervelkolom en het zenuwstelsel gemeten." aldus Per Munksgaard, chiropractor.



Voorbeeld van een gemaakte scan

Nieuw:
decompressie therapie
voor behandeling hernia

De Scan kost op deze dag EUR 20,00 en dit is inclusief een persoonlijke uitleg van de resultaten.

We werken alleen op afspraak, **telefoon: 023-5290506**

Chiropractie Munksgaard
Herenweg 80a, 2101 MN Heemstede