



# Lijf & gezondheid

*Lees je fit!*

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

maart 2024



**In beweging komen:  
kies de manier die bij je past**

Verjaardagfeestje of gewoon  
zomaar visite over de vloer?

**Daarom houden niet alle mensen  
van dezelfde voedingsmiddelen**

## Ben jij er klaar voor om samen te werken aan jouw mooiste huid?

Laura van der Hooft is eigenaresse van Laurora's, praktijk voor huidtherapie en huidverbetering. Met haar unieke concept helpt ze jou naar het bereiken van jouw mooiste huid. Laura licht toe: „Mijn unieke concept concentreert zich op het stimuleren en revitaliseren van jouw huid op een natuurlijke wijze. Hierbij vermijden we symptoombestrijding, omdat ik sterk geloof dat échte huidverbetering start bij het begrijpen van jouw huid.“

De werkwijze van Laura bestaat uit een uit een aantal fasen, waarbij het Intake Consult de eerst stap is. Samen vormen ze de fundamente van een op maat gemaakt huidtraject. Het Intake Consult overstijgt een gebruikelijk gesprek. Met een uitgebreid intakegesprek, professionele huidanalyse met geijkte meetapparatuur en een eerste behandeling biedt Laura inzicht in de oorzaken van jouw huidproblemen en geeft ze jou een eerlijk en onafhankelijk advies en behandelplan. Laura: „Veel klanten beschrijven het Intake Consult als een soort workshop. De informatie die je over jouw huid krijgt, laat je inzien waarom je bepaalde klachten ervaart of je stoort aan cosmetische problemen zoals anti-aging. We gaan precies uitzoeken wat er misgaat in de huidfuncties, zodat we op een natuurlijke maar vooral huideigen manier aan jouw mooiste huid kunnen werken.“

### Behandelmethode afgestemd op jou en jouw huid




Bij Laurora's wordt gebruik gemaakt van behandelmethoden als microneedling, fotobiostimulatie, facial cupping en coagulatie. Deze methoden worden zorgvuldig gekozen om precies aan te sluiten bij jouw behoeften en verwachtingen, allen gericht op het stimuleren van het zelfherstellend vermogen van jouw huid. „Ik beschouw het werken aan jouw mooiste huid als een samenwerking. Laten we starten met een kosteloos kennismakingsgesprek, waarin we jouw verwachtingen bespreken en onderzoeken of mijn werkwijze en aanpak aansluiten bij jouw behoeften en wensen.“ Wil jij graag samen met Laura werken aan jouw mooiste huid? Neem een kijkje op [www.lauroras.nl](http://www.lauroras.nl) of maak via deze website meteen een afspraak voor een kennismakingsgesprek.



Laura van der Hooft. Foto: aangeleverd



## Wil jij samen werken aan jouw mooiste huid?

-  Kosteloos kennismakingsgesprek
-  Intake Consult, professionele huidmeting en advies
-  Behandelmethode afgestemd op jou en jouw huid

Kerkweg 8 • Santpoort-Noord • 06-43276768  
[www.lauroras.nl](http://www.lauroras.nl) • [info@lauroras.nl](mailto:info@lauroras.nl)

## Een verjaardagfeestje of gewoon zomaar wat visite over de vloer?

**Je wilt ze graag iets lekkers voorschotelen. Maar steeds meer mensen zijn zich ervan bewust dat (te) veel ongezonde hapjes niet bijdragen aan een goede gezondheid. Het is dus zaak om een goede balans te vinden tussen lekker en gezond, zodat je visite niet op een houtje hoeft te bijten.**

Meestal komen op verjaardagen na verloop van tijd schalen met toastjes met beleg voorbij. Over het algemeen zeer gewaardeerd, maar niet per definitie gezond, want die toastjes bevatten veel koolhydraten. Je kunt ze echter ook vervangen door plakjes komkommer. Snijd mooie dikke plakjes (ongeveer 8 millimeter) en leg er een klein stukje brie op. Daar bovenop een stukje gerookte zalm. Zo heb je een heerlijke snack die je gasten zeker zullen waarderen. Tip: laat de schil om de komkommer! Juist in de schil bevinden zich waardevolle voedingsstoffen. Natuurlijk kun

je deze komkommertostjes ook met andere lekkernijen beleggen, zoals een huisgemaakte tonijnsalade, een toefje filet American met een plakje ei of een plakje avocado, bestreken met wat chilisaus. Behalve toastjes zie je ook vaak spiesjes rondgaan op verjaardagen. Rijg hier eens zoete stukjes fruit aan, zoals mango of ananas. Daarna een stukje feta en zo creëer je jouw eigen unieke, gezonde spiesjes.



## Kickboksen bij ELLA'S: stevige training in stoere omgeving

In een stoer pand, onderdeel van 'Les Halles' aan de Vissershavenstraat 46 zit ELLA'S, het kickbox coaching centre van Ella Grapperhaus; 'Stevige en rauwe training in een bedrijvige omgeving'.

Ella geeft trainingen aan de jeugd en volwassenen, beginner en gevorderde. Zij begeleidt bij het behalen van persoonlijke doelstellingen. Ella is professioneel kickbokster met verschillende titels op haar naam. Ze neemt haar vechtervaring in internationale boksringen mee in haar lessen. Ella: „Ik geloof in de kracht van de basale uitingen van het schoppen en slaan. Dat kan zo bevrijdend werken! En natuurlijk gaan voeding en beweging hand in hand.“ Ella heeft gediplomeerde kennis op het gebied van voeding, darmgezondheid en burn-out coaching. Zij steekt sport en gezondheid in een ruig jasje. „Kickboksen is the way to

go!“ Wie hier traint zal zichzelf uitdagen en snel zien wat voor voordelen dat geeft voor het fysieke en mentale uithoudingsvermogen. Leer omgaan met weerstand, dat geeft kracht!



De trainingsruimte van ELLA'S in IJmuiden. Foto: aangeleverd



Ervaar hoe leuk kickboksen kan zijn, kom snel langs voor een **GRATIS** proefles en voel je welkom!



Direct een abonnement of rittenkaart? Scan deze code!

Vissershavenstraat 46 • IJmuiden  
T. 06-10455887 • [info@ellas-training.nl](mailto:info@ellas-training.nl)  
[www.ellas-training.nl](http://www.ellas-training.nl)

## Deze app begeleidt jou naar een gezonder leven

**Meer bewegen? Iedereen is het er wel over eens dat dit een goede zaak zou zijn, maar lang niet iedereen is goed in staat om zichzelf daartoe te zetten.**

Vaak hebben mensen een duwtje in de rug nodig. Een persoonlijke coach, die je stap voor stap begeleidt naar een gezondere leefstijl. Vanuit deze gedachte werd door zorgverzekeraar Zilveren Kruis de app Actify ontwikkeld. In samenwerking met experts op het gebied van vitaliteit en gezondheid biedt men hiermee de ultieme vorm van hulp aan iedereen die zelf niet voldoende discipline weet op te brengen om de juiste stappen naar een gezonder leven te zetten. En het mooiste is: het is helemaal gratis!

### Goede reviews

Mensen die de app inmiddels

een tijdje gebruiken, zijn lovend over de werking ervan. Met Activity heb je een compleet pakket aan tips en trucs voor een gezondere leefstijl binnen handbereik. Niet alleen op het gebied van bewegen door middel van concrete work-outs, maar ook op het gebied van voeding en mentale gezondheid. Gebruikers laten in hun reviews weten dat ze meer fruit zijn gaan eten, meer rust en regelmaat in hun leven ervaren en beter in staat zijn om hun persoonlijke doelen te behalen.

**De kracht van herhaling** Iedereen die graag gezonder wil leven, kan hiervoor de app Actify gebruiken ter

ondersteuning. Het concept is gebaseerd op het zetten van kleine stapjes voorwaarts, die je steeds herhaalt. Hierachter gaat een wetenschappelijk bewezen filosofie schuil. Hoe vaker je iets doet, hoe vanzelfsprekender het wordt en hoe minder moeite je ermee zult hebben. Je creëert dus gezonde gewoontes, die er uiteindelijk voor zorgen dat je leefstijl ten goede verandert.

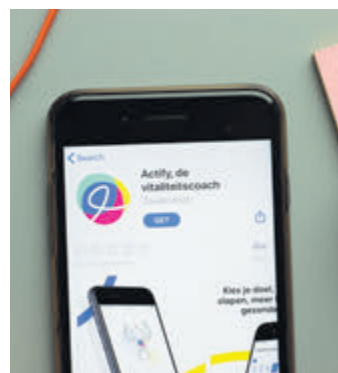
### Psychologisch effect

In de app kies je een bepaalde bewegingsoefening om uit te voeren. Als je die hebt volbracht, geef je dit aan in de app. Je zult hierdoor een zeker gevoel van trots ervaren en de app zal je stimulerende teksten tonen. Hierdoor ervaar je daadwerkelijk het gevoel dat je een persoonlijke coach naast je hebt staan, die toeziet op jouw prestaties. Het psychologische effect dat hiervan uitgaat, vormt een belangrijk onderdeel van het concept. Het is net dat extra duwtje dat je nodig hebt

om verder te gaan op de ingeslagen weg.

### Doen wat bij je past

Het mooie van deze app is dat je weliswaar gecoacht wordt, maar toch altijd zelf de regie behoudt. Je kiest immers zelf welke opdrachten of oefeningen (in de app worden ze mini's genoemd) je wilt uitvoeren. Hierdoor blijf je dus altijd trouw aan je eigen wensen en principes. Wanneer je doet wat echt bij je past, ben je beter in staat om dit vol te houden. Meer weten? Kijk op [actify.nl](http://actify.nl) voor uitgebreide informatie.



## Registerpodoloog Erica Last

**“Wanneer u de therapiezool in de verkeerde schoen draagt, is het effect van de therapiezool veel minder, of zelf helemaal weg.”**

Het is al weer 7 jaar geleden dat registerpodoloog Erica Last de vestiging van Podozorg geopend heeft in het gezondheidscentrum aan de Driehuizerkerkweg 93.

### Met welke klachten kunt u bij Erica terecht?

- Uw voet heeft een afwijkende vorm
  - De stand van de voet is afwijkend
  - Verminderde bewegelijkheid van de voet of enkel
  - U kunt uw voet minder belasten
  - U heeft houdingsklachten, bijvoorbeeld in uw knie, heup, nek of rug
  - U heeft teenproblemen
- Uiteindelijk gaat het natuurlijk vooral om het verbeteren van uw dagelijks functioneren. Vaak kan een therapiezool daarbij helpen.

### Wat zijn therapiezolen?

Een therapiezool is een inlegzool voor in uw schoen, die speciaal voor uw voet op maat wordt gemaakt. Het doel van de zool is om uw klacht te verhelpen, te verminderen of te voorkomen. Er zijn zolen die extra steun geven en zolen die een bepaald deel van de voet ontlasten. Er zijn ook zolen die de vorm van de voet wat corrigeren. Het effect van een therapiezool wordt mede bepaald door de schoen waarin u de zool draagt. Wanneer u de therapiezool in de verkeerde schoen draagt, is het effect van de therapiezool veel minder, of zelf helemaal weg. Benieuwd naar wat Erica voor uw voeten kan betekenen? Maak een telefonische afspraak via 0255-515733 of maak een afspraak online op: [www.podozorg-driehuis.nl](http://www.podozorg-driehuis.nl).

## In beweging komen: kies de manier die bij je past

**Dat bewegen goed voor ons is, mag inmiddels genoegzaam bekend zijn. Maar niet elke vorm van bewegen is voor iedereen even leuk.**

Als je gaat bewegen, laat het dan op een manier zijn die bij je past. Wanneer je namelijk iets tegen je zin doet, zul je steeds eerder geneigd zijn te zoeken naar uitvluchten. Op die manier houd je het bewegen niet lang vol en dat is zonde. Als je een vorm van bewegen hebt gevonden waar je echt plezier aan beleeft, zul je lange tijd in staat zijn om dit te blijven doen. Hierdoor verbeteren je conditie en je algehele gezondheid. Vooral ook op mentaal vlak zul je de positieve effecten van het bewegen gaan merken. Je voelt jezelf beter en je lijkt opeens tot van alles in staat. Dit komt omdat de hersenen

ook in actie komen, wanneer jij je lichaam in beweging zet.

### Welke vorm van bewegen is passend?

Zomaar lukraak aan een willekeurige sport beginnen is over het algemeen niet het beste idee. De kans is groot dat het je dan tegenvalt, puur omdat jij je er niet voldoende in hebt verdiept. Het is beter om eerst voor jezelf helder te krijgen wat het precieze doel is van het bewegen. Gaat het om conditieopbouw, het kweken van meer spiermassa of het verliezen van overtollig lichaamsgewicht? Het kan ook heel goed een combinatie van deze factoren zijn. Maar het is ook denk-



## Podozorg.nl

Driehuis

### Voet- en houdingsklachten kennen diverse oorzaken.

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

**Heeft u voetklachten?**

Afspraak maken?

**Podozorg Driehuis**  
Erica Last  
Registerpodoloog en  
MSU echografist  
Driehuizerkerkweg 93,  
1985 HA Driehuis  
T: 0255 - 515733  
[driehuis@podozorg.nl](mailto:driehuis@podozorg.nl)

[www.podozorg-driehuis.nl](http://www.podozorg-driehuis.nl)  
Aangesloten bij  
stichting LOOP



baar dat geen van deze redenen specifiek ten grondslag liggen aan je besluit om meer te gaan bewegen. Misschien wil je slechts de dagelijkse beweegnorm halen? Geen enkel probleem!

### Tussen de bedrijven door

Eén van de redenen die mensen opgeven voor het feit dat ze niet voldoende bewegen, is dat ze er geen tijd voor hebben. Het drukke dagelijkse schema met werk of studie, een gezinsleven en andere hobby's laat geen ruimte meer voor bewegen. Maar is dat wel echt zo? Als je televisie kijkt, zijn er regelmatig reclameblokken te zien. Die kun je prima gebruiken om wat krachttraining te gaan doen. Zoek online naar video's met oefeningen die je gewoon in de huiskamer kunt doen. Je kunt natuurlijk ook een apparaat aanschaffen voor cardiofitness, zoals een loopband, een crossfiets of een roeimachine. Ben je dagelijks onderweg met het openbaar vervoer? Stap

dan eens een halte eerder uit en loop de rest. Ook dat biedt je weer wat extra beweging, die je gemakkelijk integreert in je dagschema. Ook in je lunchpauze kun je een ommetje gaan maken, in plaats van de hele tijd te blijven zitten.

### Blijf de leuke dingen herhalen

Heb je veel plezier in een bepaalde vorm van bewegen? Blijf die vorm dan steeds herhalen. Het is veel gemakkelijker om iets te doen waarin je toch al plezier hebt, dan jezelf iets op te leggen waar je eigenlijk tegenop ziet. Dit heeft alles te maken met hoe je hersenen werken. Als je zelf niet volledig achter iets staat, maar je doet het puur omdat het nodig is voor het bereiken van je doel, dan zul je vroeg of laat uiteindelijk een keer afhaken. Je doet het namelijk feitelijk nog steeds tegen je zin. Pas als je iets gevonden hebt waar je veel plezier uit kunt halen, zul je niet meer geneigd zijn om af te haken.

# Wat te doen bij benauwdheid



HUISARTSENPRAKTIJK  
WESTBROEKERPLAS



**Benauwdheid kan een verontrustend symptoom zijn dat diverse oorzaken kan hebben. Het gevoel van moeite met ademen kan beangstigend zijn en variëren van mild tot ernstig en kan optreden als gevolg van verschillende aandoeningen.**

Een veel voorkomende oorzaak van benauwdheid is astma. Het is een chronische aandoening waarbij de luchtwegen ontstoken raken, wat kan leiden tot piepende ademhaling, hoesten en een beklemmend gevoel op de borst.

Allergieën kunnen ook benauwdheid veroorzaken. Reacties op stoffen zoals pollen, huisstofmijt of huisdieren kunnen de luchtwegen vernauwen en ademhalingsproblemen veroorzaken bij gevoelige mensen.

Een ernstige aandoening die de luchtstroom naar de longen belemmert is COPD. Klachten zijn kortademigheid en benauwdheid, vooral bij inspanning.

Verder zijn er nog acute aandoeningen die benauwdheid kunnen veroorzaken, zoals longontsteking of hartfalen. Hierbij is onmiddellijke behandeling vereist. Het is dus belangrijk dat u contact opneemt met uw huisarts als u benauwd bent, terwijl u dat anders nooit bent. Of als u benauwder bent dan normaal bij een chronische aandoening. Samen kunnen jullie de oorzaak vaststellen en een

behandelplan opstellen om uw ademhalingsproblemen te verlichten en de kwaliteit van leven te verbeteren.

Als u al inhalatiemedicatie gebruikt voor bijvoorbeeld astma, wees dan zo consequent mogelijk met het gebruik hiervan. Let ook op de juiste manier van innemen, zodat de medicatie zo effectief mogelijk werkt. Schroom niet om bij vragen of klachten contact op te nemen met uw zorgverlener. Zij staan graag voor u klaar.



**Met de app MedGemak regelt u zorgzaken nog sneller!**

De app MedGemak helpt u bij het optimaal regelen van uw zorgtaken. Zo heeft u via uw smartphone 24/7 inzicht in uw medicatie en bestelt u deze direct online. MedGemak is een aanvulling op het patiëntenportaal MijnGezondheid.net.



ALLES OVER MEDGEMAK

## Slapeloosheid kan veel verschillende oorzaken hebben

**Kun je 's avonds moeilijk in slaap komen? Lig je letterlijk uren te draaien voordat je eindelijk in slaap valt? Of slaap je maar heel kort, om vervolgens bijna elk uur van de klok voorbij te zien gaan? Ben je 's ochtends nog uitgeput? Als dit tenminste tweemaal per week gebeurt, spreken de experts van slapeloosheid. Soms kun je er zelf al heel wat aan doen om dergelijke problemen te voorkomen. Maar dan moet je wel weten wat de oorzaak van jouw slapeloosheid is.**

Laten we eerst eens kijken naar het begrip slapen op zich. Wat is slaap precies? Het is de fase waarin we lichaam en geest laten herstellen van de dag en gereed maken voor de volgende dag. We verwerken de indrukken die we hebben opgedaan, we maken nieuwe cellen en afweerstoffen, kortom we laden ons weer goed op voor wat nog komen gaat. Onze slaap bestaat uit een vast patroon, dat de slaapcyclus genoemd wordt. Zo'n cyclus bestaat uit vier stadia, te weten de sluimerfase, de lichte slaap de diepere slaap en de REM-

slaap (REM staat voor Rapid Eye Movement). Alles bij elkaar duurt zo'n complete cyclus anderhalf tot twee uur. We maken deze cyclus gemiddeld drie tot vijf keer per nacht door.

### Hoe laat en hoe lang moeten we slapen?

Brits onderzoek leert ons dat tussen 22.00 en 23.00 uur de meest ideale tijd is om te gaan slapen. Dit geldt voor volwassenen, kinderen hebben een heel ander slaapritme en slapen ook meer uren per etmaal. Een volwassene slaapt gewoon-

lijk zeven tot negen uren. De hoeveelheid slaap die je zelf echt nodig hebt, verschilt per persoon. Onvoldoende slaap is niet goed, maar te veel ook niet. Als je 's ochtends lang op bed blijft liggen, kan dat een oorzaak zijn van slapeloosheid. Ritme is heel belangrijk en de slaap moet zo goed mogelijk afgestemd worden op jouw biologische klok. Maar ja, als je veel naar het buitenland vliegt (jetlag!) of in ploegdiensten werkt, is dat vrijwel niet te doen. Ook daardoor kun je last van slapeloosheid krijgen.

### Oorzaken van slapeloosheid

Andere oorzaken van slapeloosheid zijn laat in de avond eten, heel intensief bezig zijn vlak voordat je naar bed gaat, onvoldoende moe zijn (als je 's middags twee uur geslapen hebt, is je lichaam nog niet aan nieuwe slaap toe), roken, alcohol drinken, onvoldoende daglicht op je huid en onvoldoende beweging. Stuk voor stuk zijn dit zaken waarop je zelf grote invloed hebt.



Door je leven anders te leven en gezondere keuzes te maken, kun je al heel wat bereiken. Daarnaast kunnen ook psychische klachten, grote zorgen of spanningen tot slapeloosheid leiden. Is voor jou niet duidelijk waar de slapeloosheid door veroorzaakt wordt? Hou dan eens een tijdje een gedetailleerd dagboek bij, waarin je exact noteert wat je zoal doet, wat je eet en drinkt, hoe laat je gaat slapen, enzovoort. Elk detail telt, dus beschrijf alles zo gedetailleerd mogelijk. Bespreek je slaapdagboek met een expert om te mogelijkheden voor een passende oplossing te verkennen. Zo'n oplossing zou acupunctuur kunnen zijn. Veel mensen hebben slapeloosheid succesvol met acupunctuur bestreden.



### Biab

De nieuwste techniek in de nagelstyling. Biab is een gel die de nagel verstevigt. Het product is niet schadelijk voor de eigen nagel.

**Start vanaf €45,-**

### Gelpolish

Wil je mooie nagels zonder verlengingen of versteviging? Dan is de gelpolish behandeling voor jou.

**Start vanaf €27,50**

### Powder brows

De wenkbrauwen worden ingeschaduwed met pigment. Deze manier van make-up wordt met een PMU apparaat op een heel subtiele manier pigment aangebracht.

**Vraag naar de mogelijkheden**

### Microblading

Een semi-permanente make-up die handmatig wordt aangebracht op de wenkbrauwen.

**Vraag naar de mogelijkheden**





## Werking van de schildklier: de thermostaat van ons lichaam

**Vraag je aan mensen wat het belangrijkste orgaan in het menselijk lichaam is, dan zeggen ze vermoedelijk het hart of de hersenen. Een logisch antwoord, maar in feit zijn al onze organen van essentieel belang. Ons lichaam is namelijk een soort machine waarin elk onderdeel nodig is om goed te kunnen functioneren. Als daarin iets uit balans raakt, heeft dat grote gevolgen voor het geheel. Onze schildklier is een mooi voorbeeld van een orgaan dat veel mensen niet direct in gedachten hebben als ze nadenken over de vitale levensprocessen, maar dat juist een hele grote rol speelt.**

De schildklier is een klein vlindevormig orgaan dat zich bevindt onderin de hals. Het produceert een hormoon dat we overal in ons lichaam nodig hebben. Dit hormoon speelt onder meer een rol bij onze stofwisseling, groei en mentale ontwikkeling. Maar dit houdt tevens in dat heel veel zaken in ons lichaam samenhangen met het correct functioneren van de schildklier. Je eetlust, de snelheid waarmee je het voedsel verbrandt, je lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddruk bijvoorbeeld. Maar ook de mate waarin je jezelf ergens op kunt concentreren, de energie die je hebt om dingen te doen en je mentale stabiliteit worden door de schildklier beïnvloed. Een gezond mens met een normaal functionerende schildklier zal van dit alles niets merken, maar voor ongeveer een half miljoen Nederlanders geldt dat zij grote problemen ondervinden doordat er iets mis is met de schildklier.

**De thermostaat van je lichaam**  
Je zou de werking van de schildklier kunnen vergelijken met de thermostaat van de verwarming. De thermostaat

zet het verwarmingssysteem in werking wanneer de temperatuur onder een bepaalde drempelwaarde komt. Vervolgens warmt de ruimte op, waardoor uiteindelijk de maximale drempelwaarde wordt bereikt. Dat is het moment waarop de thermostaat opnieuw een signaal afgeeft en daarmee het verwarmingssysteem stopzet. In onze hersenen bevinden zich twee kleine organen, de hypothalamus en de hypofyse. Zij maken respectievelijk de stoffen TRH en TSH aan. Dit gebeurt op basis van de hoeveelheid schildklierhormoon in het bloed. Is er onvoldoende schildklierhormoon, dan zorgen deze stoffen ervoor dat de schildklier wat meer hormonen gaat produceren. Is er juist teveel van, dan worden deze stoffen niet geproduceerd en gaat de schildklier dus langzamer werken. Al met al is er door dit geavanceerde terugkoppelingssysteem altijd precies voldoende schildklierhormoon aanwezig.

**Oorzaken van een niet-correct werkende schildklier**  
Er zijn diverse oorzaken moge-

lijk voor een niet-correct werkende schildklier. Op de eerste plaats kan een te eenzijdige voeding de boosdoener zijn. Om schildklierhormoon te kunnen aanmaken, heeft ons lichaam bijvoorbeeld jodium nodig. Dit krijgen we binnen via onze voeding. Het zit bijvoorbeeld in brood, maar ook in melk en eieren. Gemiddeld heeft een volwassene ongeveer 150 microgram jodium per dag nodig om de schildklier correct te kunnen laten werken. Om aan dat aantal te komen, zou je bijvoorbeeld vijf sneetjes brood en twee glazen melk moeten consumeren. Jodium zit echter ook in gejodeerd keuzenzout, dus al met al krijgen we er gewoonlijk bij een normaal voedingspatroon voldoende van binnen. Het kan echter ook zijn dat er een tekort is van het aminozuur tyrosine. Die kans is minder groot, want dit zit in vrijwel alle eiwitrijke voedingsproducten. De schildklier produceert twee verschillende hormonen: T3 en T4. In sommige gevallen gebeurt dat echter niet in voldoende mate. We spreken dan van een te traag werkende schildklier. Dit kan een aangeboren afwijking zijn, maar het kan ook veroorzaakt worden door medicatie of door bestralingen. Een andere bekende oorzaak is de ziekte van Hashimoto, een auto-immuunziekte waarbij de schildklier chronisch ontstoken is.

### **Te traag of juist te snel**

Hoewel van een te traag werkende schildklier het vaakst sprake is bij mensen met schildklierproblemen, kan het ook anders: te snel werkend. Naar schatting 130.000 mensen in Nederland kampen met dit probleem. Dit zorgt ervoor dat allerlei processen in je lichaam sneller verlopen dan de bedoeling is. Hierdoor kun je last krijgen van hartkloppingen, overmatig transpireren en een gejaagd gevoel. Ook kun je hierdoor in relatief korte tijd gewicht verliezen. Het spreekt voor zich dat zowel een te snel werkende als een te traag werkende schildklier niet fijn is. Er bestaan medicijnen die de effecten enigszins verlichten, maar iemand met een schildklieraandoening is veelal de rest van zijn leven aan deze medicijnen gebonden. Hoewel men daarmee goed in staat is om een zo normaal mogelijk leven te leiden, zullen hevige vermoeidheid en mentale instabiliteit wel vaak een rol blijven spelen.

### **Bloedwaarden**

Bij een analyse van het bloed kan worden vastgesteld of de schildklier correct functioneert. Hierbij wordt gekeken naar de hoeveelheid TSH in het bloed. Dit is de stof die de hypofyse heeft aangemaakt. Wanneer namelijk de schildklier zijn werk niet goed doet, zal de hypofyse dat signaal interpreteren als alarmsignaal voor een gebrek aan schildklierhormoon en dus meer TSH aanmaken om de schildklier aan het werk te zetten. Bij een defecte schildklier heeft dat echter geen effect. In normale omstandigheden hoort de hoeveelheid TSH in je bloed tussen de 0,4 en 4,0 milli-eenheden per liter te zijn. Ligt de waarde (aanmerkelijk) hoger, dan duidt dat dus op een schildklierprobleem. Tegelijk bekijkt men ook de hoeveelheid T4 in het bloed. Die waarde behoort tussen 12 en 24 picomol per liter te zijn. Is deze waarde lager, dan heeft de schildklier kennelijk onvoldoende werk geleverd.

# Vette vis, gezond of niet?

**Hersencfuncties en vette vis. We horen vaak dat teveel vet niet gezond is. Tegelijk wordt ons verteld dat vette vis juist heel gezond is.**

Dat klinkt nogal tegenstrijdig. Wat is nu werkelijk waar...? Het antwoord op die vraag schuilt in het type vet dat we binnen krijgen. Ons lichaam heeft namelijk niet alleen koolhydraten en eiwitten, maar ook vetten nodig. Maar vetten zijn er in verschillende soorten. De verzadigde vetzuren zijn ongezond, terwijl de onverzadigde vetzuren juist bijdragen aan een goede werking van ons lichaam. Vette vis bevat Omega 3, een vetzuur dat kan bijdragen aan de werking van ons lichaam door bijvoorbeeld cholesterolverlagend te werken. Ze zijn daarmee essentieel in ons voedingspatroon. Vooral de hersencfuncties halen profijt uit de vetten van vis. Uit diverse studies blijkt dat mensen die geen vette vis eten meer kans hebben op depressies, uitingen van geweld of neigingen tot zelfmoord. Ook de intelligentie van mensen die geen vis eten zou aanzienlijk lager zijn dan die van viseters. Bovendien blijkt dat mensen die vaak vette vis eten 20 tot 30 procent minder kans hebben op sterfte door hart- en vaatziekten. Ook de kans op dementie of een hartstilstand wordt dras-

tisch kleiner voor mensen die vaak vette vis eten. Zwangere vrouwen verkleinen door het eten van vette vis het risico op een te vroeg geboren of onderontwikkeld kind.

**Nederland scoort gemiddeld** Betekent dit dan ook automatisch dat niet-vette vis ongezond is...? Nee...! In tegendeel. Het is in elk geval gezonder dan voedsel met verzadigde vetzuren. Toch blijft de visconsumptie flink achter bij die van andere Europese landen. Onze zuiderburen eten bijvoorbeeld al ruim twee keer zoveel vis, terwijl de Italianen vier tot vijf keer zoveel vis naar binnen werken. Nederland scoort een gemiddelde van ongeveer 70 gram per persoon per week. Dit komt overeen met eens in de twee tot drie weken een stukje vis. De gezondheidsraad adviseert al jaren om twee keer per week vis te eten. Naast de eerder genoemde vetzuren is vis ook een belangrijke bron van B-vitamines, mineralen en goed verteerbaar eiwit. Niet voor niets staat in veel diëten regelmatig vis op het menu. Het is voedzaam, gezond

**FISH & SEAFOOD**  
Waasdorp

Halkade 27 • IJmuiden-Haven  
**Tel. 0255-512796**  
7 dagen per week geopend  
Ruim terras • GRATIS parkeren  
[www.waasdorp.nl](http://www.waasdorp.nl)

**FISH & SEAFOOD**  
Waasdorp

**VOOR AL UW VISWENSEN  
MET DE PASEN!**

1E PAASDAG  
GESLOTEN

2E PAASDAG GEOPEND  
08.00 - 20.00

Kies uit: Uw verse  
**Rode Zalm**  
vanaf **15<sup>50</sup>** per kg

Deze wordt gratis vakkundig gefileerd  
en gratis op verzoek vacuüm verpakt!

Kweek zalm uit Noorwegen

**Vis is gezond en goed  
voor je geheugen!  
Advies 2x per week  
vis eten!!!**

**SUPER AANBIEDING** **FISH & SEAFOOD** Waasdorp **OP-OP**

**Verse Zeebaars**

p/stuk **6<sup>00</sup>**

**2 voor 9<sup>99</sup>**

**Vis duur?  
Pak uw voordeel!**

**Direct van de visafslag!**

**VERSE NOORDZEEVIS**

PUUR 100% VIS

**Kilo Kabeljauwfilet**  
**Kilo Lekkerbekfilet**  
**Kilo Rode Poon gevild**  
**Kilo Botfilet**

**VISEMMER SUPER ACTIE 49<sup>95</sup>**

Bij aankoop van een kilo of meer

**KABELJAUWFILET**

Actieprijs **€ 19,50** per kilo

**GRATIS een GEROOKTE MARKREEL**

[www.waasdorp.nl](http://www.waasdorp.nl)

Alles vacuüm verpakt om direct in te vriezen!

**Gratis VISEMMER** voor duurzaam hergebruik! Om vis te vervoeren, te koelen, te spoelen en te zouten.

**VISKOOP.NL**  
ONLINE VIS BESTELLEN

en natuurlijk ook erg lekker...! Het verdient aanbeveling om elke week een stuk magere vis en een stuk vette vis te eten. Magere vis is meestal witte vis, zoals kabeljauw, tilapia, schelvis, rog, victoriabaars, schol, heilbot of heek. Deze vissoorten bevatten veel proteïne en

weinig vet en calorieën. Bij vette vis kan worden gedacht aan ansjovis, haring, makreel, zalm, sardine, sprot, tonijn en forel. Informeer gerust eens bij een goede visspecialzaak of een goed visrestaurant naar de vele mogelijkheden voor een lekkere gezonde vismaaltijd...!





# Zo overwint Willem de Boer met succes de ziekte van Parkinson

**Ruim zes jaar geleden werd bij Willem de Boer (1977) de ziekte van Parkinson vastgesteld. Deze hersenaandoening gaat gepaard met tal van lichamelijke klachten, waarvan stijfheid en trillende ledematen het meest kenmerkend zijn.**

Door Raimond Bos

Waar veel mensen zich schikken in hun lot en medicatie gebruiken om de symptomen te verlichten, pakte Willem het anders aan. Hij ontdekte een methode om de energiestromen in je lichaam te kunnen beïnvloeden. Vanuit een zeer donkere periode in zijn leven werkte hij aan een proces van superherstel. Onmogelijk, volgens artsen. Willem bewees het tegendeel en is nu overweldigend klachtenvrij. De opgedane kennis geeft hij nu middels workshops door aan anderen. Van oorsprong komt Willem de Boer uit Friesland, maar hij woont en werkt al vele jaren in

Noord-Holland. Zo'n zes jaar geleden kwam zijn leven in een negatieve spiraal terecht. Net de veertig voorbij, op dat moment vader van twee kinderen, scheidde hij van zijn toenmalige echtgenote. Niet lang daarna werd hij steeds vaker geplaagd door lichamelijke klachten. Onderzoek wees uit dat het om de ziekte van Parkinson ging. Willem: „Het gebeurt vaak, dat deze ziekte zich juist openbaart op dergelijke momenten. Zo'n fase in je leven is niet de oorzaak van de ziekte, maar zorgt er wel voor dat het eruit komt.” Na het lezen van het boek 'Becoming Super Natural' van de Amerikaanse dr. Joe Dispenza

wist Willem hoe hij ten strijde zou kunnen trekken tegen de aandoening waardoor hij was getroffen. Dispenza is een bekende spreker en schrijver op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en neurowetenschappen. Hij wijdde een groot deel van zijn carrière aan het bestuderen van de werking van de hersenen en het menselijk bewustzijn. Wilskracht vormt de kernboodschap van het herstelproces. Willem: „Ik maak elke dag de keus om mijn energie te veranderen. Ik kies er bewust voor om geen Parkinson te hebben. Dit is niet iets voor iedereen, want het gaat niet vanzelf. Je moet de wil hebben om dit te doen. Het komt erop neer dat je in een zeer hoge staat van bewustzijn terecht komt om alles in je lichaam met elkaar te laten samenwerken.”



Willem de Boer tijdens een van zijn workshops.

Foto: aangeleverd

Wie de scanresultaten van Willem vergelijkt met die van andere Parkinsonpatiënten, komt tot de conclusie dat zijn fysieke gesteldheid inmiddels met ongeveer tachtig procent zou moeten zijn afgewonnen, maar het tegendeel blijkt het geval te zijn: „Ik voel me juist steeds beter!” Inmiddels helpt Willem andere mensen om hetzelfde doel te bereiken. Niet alleen Parkinsonpatiënten, maar ook mensen die bijvoorbeeld kampen met een burn-out. Hij licht toe: „vaak hebben mensen niet de energie om te herstellen. Een auto rijdt immers ook niet zonder brandstof. Ik laat mensen kennismaken met wat het is om energie in je lichaam te verplaatsen. Je moet wel bereid zijn om uit je oude patroon te willen stappen. In een workshop van twee uur ga je al direct dingen voelen. Ik laat de mensen zien wat de mogelijkheden zijn. Daarna moeten ze er zelf mee aan de slag gaan, eventueel met af en toe nog een sessie van mij.” Het is nauwelijks voor te stel-

len dat Willem zelf zes jaar geleden bijna kruipend over de vloer ging, omdat hij toen amper nog in staat was om te lopen. „Ondanks de progressieve en degeneratieve ziekte heb ik mezelf zo ontwikkeld dat ik mogelijkheden heb ontdekt en deze hierop kan toepassen, waardoor het functioneren zeventig tot tachtig procent omhoog gaat. Daardoor voel ik mij nu meestal fitter dan de klanten die ik krijg!”

De behandelend neuroloog was hiervan zeer onder de indruk. Willem: „Ik mocht een presentatie geven op de afdeling neurologie. Het ziekenhuis verwijst mensen nu door en ik mag op een specifiek podium voor mensen met Parkinson mijn verhaal doen.” Willem helpt in zijn eigen praktijk mensen met onopgeloste blessures en pijnklachten. Nieuwe cliënten kunnen altijd gebruik maken van de gratis pijncheck om de mogelijkheden te inventariseren. Informatie hierover is op [www.reactivated.nu](http://www.reactivated.nu) te vinden. Meer informatie over de workshops en het gratis intakegesprek: [www.re-energized.nu](http://www.re-energized.nu).



**Pijnvrij leven?!  
Ontdek hoe met de  
Gratis Pijncheck van  
Reactivated.**

Wij verhelpen onopgeloste pijnklachten

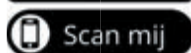
**Door de oorzaak te behandelen  
verdwijnen de symptomen zoals pijn.**

Tijdens de Gratis Pijncheck worden jouw zwakke schakels zeer snel in kaart gebracht. Je weet eigenlijk direct wat het probleem van jouw klacht is en vaak loop je direct al met minder pijn de deur uit.

**De Pijncheck is helemaal gratis.  
En er wordt niets van je verwacht.**

Reactivated is gevestigd in Wijk aan Zee, Castricum, Heiloo, Alkmaar en Heerhugowaard.

**Informatie en boeken kan via  
[www.reactivated.nu](http://www.reactivated.nu)  
of bel: 06-491 048 27**



Zie ook het artikel in deze bijlage over parkinson en burn out.

# 'Ongezond veel zitten' en vaker met rugklachten naar de chiropractor: scandagen bij Munksgaard

**Nederlanders zitten 'on gezond veel', blijkt uit een nieuw rapport van onderzoeksinstituut TNO. Tegelijkertijd groeit het aantal chiropractoren in ons land. Steeds meer mensen weten hen te vinden om rug- en nekklachten door het vele zitten te verhelpen.**

Volgens TNO wordt er nergens in Europa zoveel gezeten als in Nederland. Maar liefst 26% van de Nederlanders van 15 jaar en ouder zit op een gemiddelde dag 8,5 uur of langer. Te veel zitten wordt gelinkt aan verschillende gezondheidskwalen zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. In combinatie met beeldschermwerk kan te veel zitten ook klachten geven aan de nek, schouders of rug. En om die te verhelpen kiezen steeds meer mensen voor een chiropractor. De afgelopen vijf jaar kwamen er steeds meer chiropractoren bij: tussen 2019 en 2024 is het aantal gestegen van

356 naar 507. De chiropractor is de wervelkolom-specialist. Om klachten goed te kunnen behandelen, wordt eerst uitgebreid onderzoek gedaan naar de oorzaak. De chiropractor is universitair opgeleid om een diagnose te kunnen stellen. Bij Chiropractie Munksgaard wordt gebruik gemaakt van de nieuwste onderzoekstechnieken en moderne behandelapparatuur.

**Scandagen op 13 en 16 april**  
Wilt u meer duidelijkheid over uw rug-, nek- of schouderklachten? Kom naar de scandagen op 13 en 16 april bij Chiropractie Munksgaard op de Herenweg 80a in Heem-



Rugklachten, want we zitten te veel...

Foto aangeleverd door Chiropractie Munksgaard

stede. Voor €25,00 krijgt u een Substation scan met persoonlijke uitleg door de chiroprac-

tor. Aanmelden kan telefonisch op 023-5290506, meer info op [www.munksgaard.nl](http://www.munksgaard.nl).

## Meer duidelijkheid over rugklachten?

**Op zaterdag 13 april en dinsdag 16 april bent u van harte welkom op onze 'Scandag'. Chiropractie Munksgaard organiseert deze dag speciaal voor mensen die rugklachten of andere klachten zoals nekklachten 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.

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

Voor een consult bij de chiropractor is geen doorverwijzing van de huisarts nodig. Er is geen wachtlijst.



De scan kost alleen op deze dagen

**€25,00**

en dit is inclusief een persoonlijk gesprek met de chiropractor.

Amsterdam  
Den Haag  
Heemstede  
Wateringseveld  
Zaanstad





## Daarom houden niet alle mensen van dezelfde voedingsmiddelen

**Vraag eens in je kennissenkring wat ze vinden van spruitjes, olijven, witlof of haring. De kans is groot dat je van de ene helft te horen krijgt dat ze deze zaken heerlijk vinden, terwijl anderen al genoeg hebben aan de geur ervan en wit wegtrekken bij de gedachte het te moeten opeten. Maar hoe kan dat? Waarom vindt de ene mens iets heel erg lekker, terwijl hetzelfde product voor de ander nauwelijks te verteren is?**

Smaakbeleving is een complex proces. Simpel gezegd is smaak datgene wat we ervaren op het moment dat we ergens van proeven. Maar smaak hangt nauw samen met reuk. We kennen allemaal wel de situatie waarin we snipverkouden zijn en vrijwel niets meer kunnen ruiken. Op die dagen smaakt het eten ook vrijwel nergens naar. Maar het proeven doen we met onze tong. Daar bevinden zich de smaakpapillen, die prikkels doorsturen naar de hersenen. De smaakpapillen zijn in staat om de verschillende smaken te herkennen en onze hersenen geven daar vervolgens de juiste interpretatie aan. Lange tijd ging men ervan uit dat we met onze

tong vier verschillende smaken konden onderscheiden, namelijk zuur, zoet, zout en bitter. Daar kwam vervolgens umami als vijfde smaak bij, maar inmiddels menen wetenschappers nog een zesde smaak te hebben ontdekt.

### **Andere factoren**

Het wordt nog ingewikkelder, want er zijn nog andere factoren van belang bij het onderscheiden van smaken. Een product kan bijvoorbeeld heel anders smaken wanneer het op een andere manier geserveerd wordt, terwijl het feitelijk om precies hetzelfde product gaat. De structuur speelt dus ook een rol. Hetzelfde kan worden gezegd van de temperatuur

van het opgediende voedsel. Daar komt nog eens bij dat etenswaren ook een geur afgeven, die zowel via de mond als via de neus wordt opgenomen. Hierdoor krijgen de hersenen dus op twee manieren informatie binnen over het product in kwestie.

### **Jeugdherinneringen**

Voor een deel ligt al in onze genen besloten wat we wel en niet lekker vinden. Los daarvan bepalen ook onze prille jeugdherinneringen voor een belangrijk deel onze smaak. Dat zit zo: wanneer je ouders iets zelf niet lekker vinden, is de kans klein dat ze het jou vaak zullen voorschotelen. Iemand die zelf niet graag spruitjes eet, zal ze immers niet snel voor een ander bereiden. Hierdoor kom je dus als kind niet snel met die smaak in aanraking. Bovendien herinner jij je misschien ook hoe je ouders altijd negatief over spruitjes spraken. Zo creëer je onbewust een zekere aver-

sie tegen deze groente, zonder dat die ergens op is gebaseerd. Zou je wel vanaf het prille begin spruitjes hebben gegeten, dan was je gewend geraakt aan die smaak en zou je ze wellicht wel kunnen waarderen.

### **Waarschuwing**

Het eten van bittere voedingsmiddelen is in principe tegen onze natuur. Om die reden is het ook verwonderlijk dat de mens zo veel koffie drinkt. Koffie is een bittere drank en in de natuur staat bitter voor vergif. Van oudsher hebben we er dan ook een zekere afkeer van, want het is een soort waarschuwing om iets juist niet te consumeren, als het bitter is. We hebben het onszelf in de loop der jaren aangeleerd om het wel te drinken. Hetzelfde geldt voor bier en ook voor de eerder genoemde spruitjes, die soms een wat bittere smaak kunnen hebben. We zijn dat ook als baby niet gewend, want in de eerste maanden van ons leven drinken we alleen de zoetige moedermelk. Het is mede daarom dat we als kind vaak even moeten wennen aan voedingsmiddelen die geen zoete smaak hebben.

# VOLOP AANDACHT MET EEN EIGEN MAGAZINE?

## Heeft u een bedrijfsjubileum?

Wij maken de foto's, schrijven de teksten, drukken het krantenmagazine en verspreiden het samen met de Jutter|Hofgeest huis aan huis.

## Een nieuwe inrichting, huisstijl of uitbreiding van uw bedrijfsactiviteiten?

Wij zorgen voor bekendheid online en/of met een magazine zoals u nu in de hand heeft.

## Wilt u een reportage van uw bedrijf voor meer bekendheid of met als doel het vinden van personeel?

Wij maken en verspreiden voor u een krant op magazine formaat zodat elke inwoner uw boodschap ontvangt.

## Kan uw sportvereniging wat aandacht gebruiken, de sponsoren bedanken of uw teams in het zonnetje zetten?

Het is allemaal mogelijk.



**Bel 0255-533900 voor een  
vrijblijvend gesprek of een offerte.  
Mailen kan ook naar [verkoop@jutter.nl](mailto:verkoop@jutter.nl)**



REGIO MEDIA GROEP