



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

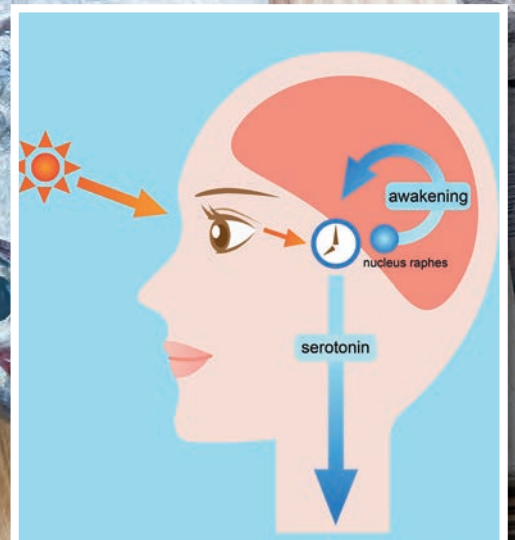
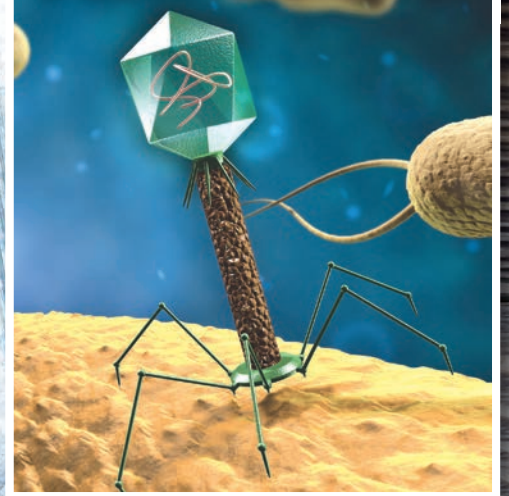
maart 2018



facebook.com/LijfenGezondheid

## BeZink eer ge begint

### Bacteriofagen?



### Het mysterie van de pijnappelklier

Mail  
en win!

- \* KRACHTSAPPEN
- \* ENERGETIC FACELIFT





Iemand die een geitenwollensok is, leeft supergezond en zoekt zijn eigen waarheid. Dat juich ik als personal trainer toe. Maar hoe onderscheid je onzinverhalen van feiten die echt belangrijk zijn voor je lichaam? Want net als de geitenwollen sok niet is wat hij lijkt - hij wordt gemaakt van schapenwol! - is ook niet alles wat gezond feit wordt gepresenteerd waar. In deze column lees je de belangrijke mythes en een antwoord op de vraag: waarom geloven wij die onzin?

## Ach, morgen is weer iets anders gezond Zo worden gezondheidsmythes de wereld in geholpen

Het klassieke voorbeeld van zo'n urban gezondheidsmythe is rode wijn. Jarenlang waren de verhalen juichend; een paar glazen per dag zou goed zijn tegen een verhoogd cholesterol en zelf hart - en vaatziekten. Maar we lazten ook dat alcohol en de kans op kanker en een beroerte vergroot. Helaas is het laatste waar; uit herhaald onderzoek blijkt dat regelmatig alcohol drinken meer kapot maakt dan je lief is. Een rode wijn doet dat net zo hard als bier of jenever. De gezondheidsraad koos daarom voor het advies om helemaal geen alcohol te drinken. En toch blijft het positieve imago rond rode wijn hangen. Hoe komt dat? De wens is de vader van de gedachte. We willen graag geloven dat wijn goed voor ons is en die boodschap gaat erin als zoete koek. Ook nu blijkt dat slechts een klein beetje alcohol als schadelijk is voor onze gezondheid.

### Vooroordelen

Hoe werkt dit mechanisme? De kennis over wat gezond is of ongezond, begint als kind. Je krijgt van huis mee wat goed voor je is. Zo zijn we in Nederland dol op zout; over de aardappelen, ons eitje en het vlees. Niets mis mee - je oma werd er ook oud mee. Toch? Misschien werd je oma oud, maar zij at geen kant-en-klare producten en chips, waar veel zout op zit. Op dit moment consumeert meer 85 procent van de Nederlandse bevolking meer zout dan de aanbevolen maximum richtlijn van zes gram. Onze gewoonten kunnen we moeilijk loslaten, en wat erbij komt als voeding tellen we niet meer mee. "we denken vanuit onze eigen vooroordelen en overtuigingen. Als iemand daar een andere mening over

heeft, staan we daar niet voor open. Dat zie je overduidelijk bij genotsmiddelen zoals alcohol, sigaretten en drugs. Niemand kan beweren dat roken gezond is, maar als dit jouw gewoonte is, zul je je afsluiten voor wat je wilt horen." Dit beïnvloedt ook hoe we onderzoeken en nieuws over gezondheid lezen en selecteren. Soms, zonder dat we het zelf doorhebben, schuiven we onbewust het nieuws dat niet bij ons past weg. "We lezen graag onze eigen krant en websites, dat past in je visie, maar versterkt ook je vooroordelen."

### eten als religie

Bij onze mening over voeding: gebeurt dit ook. Iedereen eet en heeft er een mening over. Vooral op internet struikel je over de blogs van folies van die suiker vergif noemen en de oorlog verklaren aan brood. Niets mis mee, als je zo'n blog tot inspiratie leest. Maar als je weet dat de bloggers vanuit een sterke persoonlijke overtuiging en geen medische opleiding hebben of diëtist of wetenschapper zijn, wordt hun mening wat meer discutabel. Aan de andere kant: raken die meningen stiekem wel kant of wal? Veel mensen vertrouwen de adviezen van officiële instanties niet meer blindelings; "die bezorgdheid is begrijpelijk. Aan producten wordt van alles toegevoegd en krijgen het stempel 'veilig', terwijl er vroeger nauwelijks hulpstoffen waren en geen fast foods of sterk industrieel bewerkte voedingsmiddelen. Dat mensen bang zijn voor het onbekende dat in ons eten zit, is dus niet verassend". Die zorg wordt aangewakkerd als er zaken zijn die eerst als ongezond werden bestempeld en toch niet zo slecht zijn als we dachten. Eieren en room-

boter zijn daar het voorbeeld van (eerst ongezond, en nu gezond). Ook E-nummers zijn daar een goed voorbeeld van. "Het klopt dat alle E-nummers zijn onderzocht, maar wat weten we over het gebruik op langere termijn? Dat is niet van alle stoffen precies bekend. Aan mensen met overgewicht wordt bijvoorbeeld aangeraden om de suiker in de thee te vervangen door een zoetje om de calorie-immers te beperken. Maar dat zoetje om de calorie-inname te beperken. Maar dat zoetje bestaat uit het nummer E951, oftewel aspartaam. In het wetenschappelijke tijdschrift Nature verscheen in 2014 nieuw onderzoek waaruit naar voren kwam dat aspartaam de darmbacteriën beïnvloedt en daardoor bij proefdieren zou kunnen bijdragen aan het ontstaan van diabetes." Als officieel goedgekeurde stoffen tot discussie leiden in de wetenschap, schaad dat imago van officiële adviezen studies van onderzoeken. 'Ze zeggen zoveel, morgen zeggen ze weer wat anders.' En zo verdwijnen goede adviezen men gemak in de prullenbak van ons brein. En het tegenovergestelde: slechte adviezen blijven in ons brein bewaard!

### Feiten of fabels

Informatie kritisch tegen de lamp houden is dus essentieel bij nieuws over een gezonde levensstijl. Wees je bewust waar je het nieuws leest en wie dat zegt. "je moet niet vergeten dat ook de wetenschap afhankelijk is van publiciteit. En veel media richten vooral op een boodschap die goed verkoopt. Als je als wetenschapper onderzoek doet met product A en dat blijkt niet het verwachte effect te hebben - anders gezegd: 'Er komt niets uit' en dat komt veel

voor - probeer het dan maar eens te verkopen als interessant."

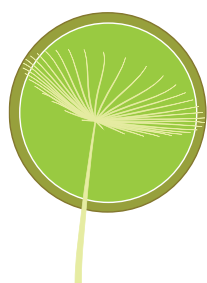
Andersom gebeurt dit ook. Als uit een onderzoek over een populair onderwerp slechts een klein resultaat naar voren komt, wordt dit breed opgepakt. Gezonde adviezen als 'beweeg meer', 'eet gevarieerd' en slik vitamine D' gaan er niet zo goed in omdat je wat extra moet doen. Adviezen als 'Eet elke dag chocolade' worden breed omarmd. "Als je dol op chocolade, is dat een reden om rustig door te eten. Maar als je nooit beweegt en dit ineens moet gaan doen, is dat een behoorlijke stap. Hier komt weer bij kijken dat als het niet in jouw straatje past en ook nog eens moeite voor moet doen, het niet blijft hangen." Daarom het advies: niet zwart-wit denken. "Probeer breder te kijken. We moeten af van een beperkte tunnelvisie. Doe daarbij met mate en blijf vooral je gezonde verstand gebruiken."

In de wereld van informatie over gezondheid draait alles om een gezond verstand en een scherpe brein. En helaas, soms even streng zijn voor jezelf, terwijl je de makkelijke weg had willen kiezen. En qua gezondheidsnieuws is het met reclame: als het te mooi klinkt om waar te zijn, is het ook niet waar.

### OVER DE AUTEUR

Roel Klasen • Personal trainer bij PT Raak Heemstede

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

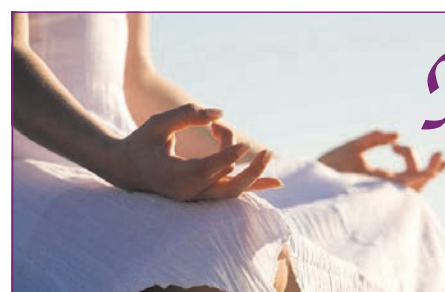


Natuurwinkel  
Overveen

### Kleurrijke zomertenen met NEO BIO Natuurlijke nagellak met Arganolie

Marokkaanse Arganolie is goed voor sterke en gehydrateerde nagels. Het voordeel van deze nagellak? U hoeft uw nagels nu niet meer zelf in te smeren met deze olie en zo houdt u tijd over om uw nagels te lakken met een fijne nagellak van Neobio. Verkrijgbaar in elf kleuren.

Deze nagellak is vrij van Formaldehyde, toluen, DBP, formaldehydharms en kamfer. Geniet dus van mooie en verzorgde nagels, zonder bovenstaande chemicaliën!



## Mindfulness

Ontspannen via mindfulness.  
Het beste cadeau aan jezelf.

### Eerstvolgende trainingen in Castricum:

- maandag 14 mei (8 avonden)
- woensdag 16 mei. (8 ochtenden)

Aanmelden via:  
[www.mindfulness-holland.nl](http://www.mindfulness-holland.nl)  
of 06-30003065



Vereniging Mindfulness Based Trainers  
Nederland en Vlaanderen





## Sperma en water

Steeds vaker lees ik dat de kwaliteit van het drinkwater niet altijd is wat men denkt. Onlangs las ik dat mannen een lichte borstontwikkeling kunnen krijgen vanwege het hoge gehalte aan vrouwelijke hormonen. Ook e-nummers, fluor, resten van geneesmiddelen en landbouwgif zijn vanwege de enorme hoeveelheden niet volledig uit het drinkwater te zuiveren.

Hoe meer men beweert dat het allemaal wel meevalt en dat de nog aanwezige hoeveelheden onder een gevaarlijke grens zitten, hoe blijer ik ben met mijn eigen gezuiverde water. Een RIVM-onderzoek toont aan dat het aantal chemische stoffen in het grondwater veel groter is dan uit reguliere onderzoeken blijkt. Ik denk dat we geen idee hebben wat er alleen al per dag door het toilet wordt gespoeld. Velen denken dat het in Nederland allemaal wel los loopt maar wist je dat Nederland één van de meest vervuilde landen van Europa is? Op zich niet zo vreemd, want het is een dichtbevolkt land met relatief veel vee, industrie en auto's.

### Rapport

Ik noem een paar punten uit het rapport van Natuur en Milieu. De luchtkwaliteit in Nederland behoort tot de slechtste van Europa. De Nederlandse bodem is het meest verontreinigd met stikstof en fosfaat van alle Europese landen. Nederland heeft het meest vervuilde oppervlaktewater van Europa. Wat betreft de bescherming van belangrijke natuurgebieden scoort Nederland als een van de laagste in Europa. de uitstoot van broeikasgassen in Nederland is boven het Europese gemiddelde en de trend is stijgend. Nederland haalt het Kyoto-doel alleen door aankoop van buitenlandse emissierechten.

### Vrouwelijke hormonen

Vroeger ging men ervan uit dat een te strakke broek, laptop op schoot, alcohol en sigaretten de oorzaak waren van slecht sperma. Maar er zijn steeds meer aanwijzingen dat het vroeg in de zwangerschap al misgaat. In deze periode ontwikkelt de mannelijke foetus de zaadbal. Twintig jaar geleden hadden we nog zestigmil-

joen zaadcellen per millimeter en nu nog maar veertigmiljoen. Blijft een hoop gekrioel per millimeter, maar is toch een stuk minder. Vandaar dat het voortplanten steeds meer een technische aangelegenheid wordt met behulp van bijvoorbeeld een IVF-behandeling. Allerlei pesticiden, die de zwangere moeder binnenkrijgt via ons drinkwater, stapelen zich op in het vetweefsel van de vrouw en komen via de placenta. En dat resulteert in een minder goed ontwikkelde zaadbal. Ook de chemische stof BPA tast mogelijk de kwaliteit van sperma aan. Deze stof zit onder andere in verpakkingen van etenswaren. Water is uiteraard beter om te drinken dan frisdrank, maar wellicht is een goed filter zoals ik zelf ook heb een aanrader. Zelfs mijn planten doen het er beter op, dus ik zelf waarschijnlijk ook denk ik dan maar.

Frits Raadsheer

Lees je fit!

## VOEDING

# Antibiotica, bacteriofagen versus eigen immuunsysteem



Frank Jonkers

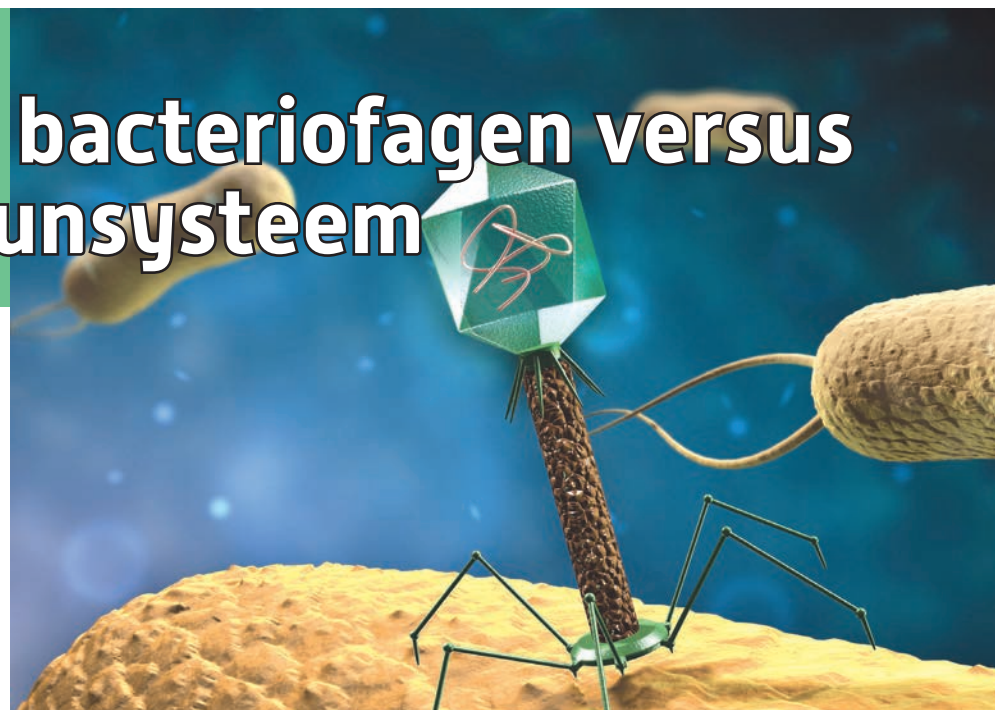
De laatste tijd hoor je veel over bacteriofagen als alternatief voor antibiotica. Dit lijkt een goede oplossing voor de antibiotica resistentie wat een steeds groter wordend probleem is. Bacteriën reageren dan niet meer op de inzet van antibiotica. Bacteriën zijn slim en passen zich continu aan om te kunnen overleven. Maar wat is een bacteriofaag en wat is het verschil met antibiotica en waarom zou je het nodig hebben? Want je lichaam heeft toch een krachtig beschermingsmechanisme gekregen die je beschermt tegen indringers? Namelijk je eigen immuunsysteem! Maar als dit faalt door zwakte als gevolg van onvolwaardige voeding, medicatie, slechte leefstijl en milieuverontreiniging, dan krijgen o.a. bacteriën grip op je gezondheid. Jouw eigen immuunsysteem is dan onvoldoende in staat om dit op eigen kracht op te lossen. Wat ga je dan doen?

### 1. Antibiotica inzetten?

De inzet van antibiotica ondermijnt het natuurlijke immuunsysteem omdat het meestal ook de goede (beschermende) bacteriën in ons lichaam doodt en op die manier zorgt voor een steeds zwakker wordend immuunsysteem. De behandeling van bacteriële infecties met antibiotica kent dus zijn beperkingen. Sommige bacteriën zijn inmiddels resistent tegen de beschikbare middelen. Dat stelt de medische wereld voor een groot probleem omdat bepaalde patiënten niet meer geholpen kunnen worden.

### 2. Bacteriofagen inzetten?

De oplossing voor het antibioticaprobleem is in veel gevallen een behandeling met bacteriofagen. Een bacteriofaag is een virus dat een bacterie bestrijdt en zich blijft muteren zodat de bacterie niet resistent kan worden. Vlak na de Eerste Wereldoorlog ontdekte een groep Franse onderzoekers onder leiding van d'Herelle, dat in bepaalde gevallen in kweekplaten van bacteriën vreemde heldere vlek-



ken optraden. Op deze plekken waren bacteriën blijkbaar vernietigd door nog kleinere organismen die door d'Herelle bacteriofagen (letterlijk bacteriën-eters) werden genoemd. Het blijkt dat ieder bacteriesoort en vaak zelfs iedere afzonderlijke stam zijn eigen, specifieke faag heeft. Zo'n bacteriofaag bestaat uit een kop en een staart, samen totaal in lengte variërend van 4 tot 250 mn [één millimicron is één miljoenste deel van een millimeter].

In Nederland zijn bacteriofagen nog niet geregistreerd als wettig geneesmiddel en mag de behandeling dus nog niet toegepast worden. De kennis over bacteriofagen bestaat al meer dan honderd jaar en wordt in Georgië al bijna net zo lang toegepast.

Bacteriofagen lijken geen nadelige gevolgen te hebben omdat de werking geheel anders is dan die van antibiotica. Echter blijft het een tijdelijke oplossing omdat het immuunsysteem er niet sterker door wordt gemaakt. Het doodt uiteindelijk alleen de betreffende bacterie.

### 3. Je eigen immuunsysteem boosten?

Als een bacterie de kans krijgt om de overhand te krijgen, speelt een verzwakt immuunsysteem de hoofdrol. Een indringer kan immers pas toeslaan als de verdediging faalt. De verdediging optimaal houden is dus een must! Maar hoe doe je dat?

Je lichaam beschikt zelf over een krachtig wapen in de strijd tegen indringers zoals bacteriën. Een onderdeel hiervan zijn de zogenaamde macrofagen. Dit is een verzamelnaam voor witte bloedcellen die in staat zijn om (delen van) andere cellen op te eten en op deze manier schadelijke stoffen of bacteriën uit het lichaam te verwijderen. Maar denk ook aan lymfocyten en natural killer cellen. Deze vormen, zeg maar, een verdedigingleger tegen indringers.

Wat dus als dit faalt? Dan zet men vaak antibiotica of bacteriofagen in. Maar wat doe je dan daarna als de vijand is gedood? Want het immuunsysteem (verdedigingleger) is immers

nog steeds zwak.

Ook dan kun je, om te voorkomen dat je opnieuw besmetting oploopt, je immuunsysteem het beste op een natuurlijke manier sterker maken en ook sterk houden! Maar dat vergt dagelijks onderhoud. Onderhoud dat in de basis bestaat uit de juiste voedingsstoffen. Die vormen de basis voor de biljoenen cellen waaruit je lichaam is opgebouwd. Zonder die juiste voedingsstoffen kan het afweersysteem de functies niet juist vervullen. Het gaat haperen met alle gevolgen van dien.

### Hoe sterk is jouw immuunsysteem?

Heb jij vaak klachten, gebruik je veel antibiotica? Dan is er zeker al sprake van een zwak immuunsysteem en is er werk aan de winkel! Een verzwakt immuun systeem maak je niet sterker door de inzet van antibiotica of bacteriofagen. Daarmee los je immers niet de voedingstekorten op die ten grondslag liggen aan een verzwakt immuunsysteem. Maar weet jij wat je kunt doen om je eigen immuunsysteem sterk te maken en te houden?

### Tot slot

Boost dus je immuunsysteem met goede voeding, de juiste supplementen (zie ook mijn eerdere artikel: "Kan ik zonder voedingssupplementen?"), rust en beweging!

Ik wens u veel wijsheid bij het maken van de juiste keuzes, maar vooral een hele goede gezondheid!

### OVER DE AUTEUR

**Frank Jonkers • BodySwitch - Praktijken voor integrale geneeskunde**  
Integraal behandelaar, medisch onderzoeker en auteur van o.a. "Kerngezond-  
Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes".  
Heemskerk  
[www.bodyswitch.nl](http://www.bodyswitch.nl)

## Colofon

Lijf & gezondheid  
Lees je fit!

Uitgever:  
Spaarne Pers B.V.  
K.v.K. 34265164

Versijnt negen keer per jaar als bijlage in onderstaande 68.000 huis aan huis verspreide kranten:

de Jutter de Castricum  
de Hofgeest de Heemstede

Lijf & gezondheid versijnt in de volgende plaatsen: Limmen, Castricum, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, IJmuiden, Driehuis, Santpoort-Noord, Velsbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek,

Internet:  
[www.lijfgezondheid.nl](http://www.lijfgezondheid.nl)  
[facebook.com/LijfenGezondheid](https://facebook.com/LijfenGezondheid)  
[twitter.com/LijfGezondheid](https://twitter.com/LijfGezondheid)

Advertenties:  
Daniëlle van Leeuwen,  
[danielle@lijfgezondheid.nl](mailto:danielle@lijfgezondheid.nl), 06-11951223

Redactie:  
[redactie@lijfgezondheid.nl](mailto:redactie@lijfgezondheid.nl)  
Bos Media Services  
Frits Raadsheer

Opmaak:  
Kim Saarloos

Directie:  
Frits Raadsheer  
[frits@lijfgezondheid.nl](mailto:frits@lijfgezondheid.nl)  
Tel. 06-53951836

Kantoor:  
Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden  
Tel. 0255-533900,

Verspreiding:  
Verspreidnet B.V., Aalsmeer  
Tel. 0251-674433  
[www.verspreidnet.nl](http://www.verspreidnet.nl)

Druk:  
Janssen/Pers Rotatiedruk

Overname/kopiëren van advertenties en/of teksten uit deze uitgave is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

[www.lijfgezondheid.nl](http://www.lijfgezondheid.nl)  
[facebook.com/LijfenGezondheid](https://facebook.com/LijfenGezondheid)





# Groene Hart spirituele beurzen

Zondag 8 april van 11.00 tot 17.00 uur

Trefpunt 't Trionk, Van Oosten de Bruijnstraat 60, Haarlem

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



## Mail & winactie een Energetic Facelift

Deze maand verloten wij twee keer behandeling bij **BeBased.nl**. Er mag gekozen worden tussen een Energetic Facelift of een Access Bars behandeling t.w.v. € 60,00.

**Meedoen?**  
Ga naar [www lijfgezondheid.nl](http://www lijfgezondheid.nl) en vul hier je gegevens in.



Foto: Ilja Huner



Iedereen kan sporten!

Nu ook in Heemskerk!

Heeft u overgewicht? Een te hoge bloeddruk of een blessure? Of wilt u zich gewoon vitaler voelen? Bewegen draagt bij aan een gezonde leefstijl. Om het gewenste effect te bereiken is het belangrijk dat onder professionele begeleiding te doen. Dat kan bij Heliomare. Door onze jarenlange ervaring in sportondersteuning aan revalidanten, hebben wij de kennis in huis om iedereen op een juiste manier te begeleiden. Zo hebben wij een speciaal programma voor mensen met hersenletsel en het programma Fit in 12 weken.

### Nu ook in Heemskerk!

In Heemskerk kunt u nu ook terecht voor fitness, bewegen in warm water en Aquafit in ons nieuwe zwembad.

### Nieuwsgierig?

Bel voor meer informatie  
T 088 920 82 88  
of stuur een mail aan  
[info-sport@heliomare.nl](mailto:info-sport@heliomare.nl).

### Heliomare Sport,

Relweg 51, 1949 EC Wijk aan Zee  
De Velst 1, 1963 KL Heemskerk



onderwijs revalidatie arbeidsintegratie bewegen en sport

### Mind-Walk®

Je batterij weer opladen in 10 outdoor trainingen



### Lijkt het je wat om:

- Lekker te wandelen?
- Je fitter en energiever te voelen?
- Heerlijk te ontspannen en te genieten van de natuur?
- Je hoofd leeg te lopen waardoor je een goed gevoel krijgt?
- Te ontmoeten en ontmoeten?

Start op 5 april, om 19.00 uur. Cursusprijs: €90,-

Kijk voor informatie en aanmelden op:  
[www.wandel-bewust.nl/mind-walk](http://www.wandel-bewust.nl/mind-walk) of bel: 06-37331753



**BodySwitch**  
Natuurlijk gezond

Praktijk voor integrale behandeling




**Wij zijn gespecialiseerd in het op een natuurlijke manier behandelen van zogenaamde auto-immuunziekten en chronische klachten.**

Wilt u ook uw gezondheid verbeteren? Neem dan contact op. Een betere gezondheid is ook voor u weggelegd.

Rijksstraatweg 55, Heemskerk, 0251-234 000, [www.bodyswitch.nl](http://www.bodyswitch.nl)



Foto: Ilja Huner

psyche

## Access Bars: loslaten op energetisch, onbewust niveau

### Wat is een Access Bars-behandeling?

Access Bars zijn energiebanen door en om het hoofd. Door de punten licht aan te raken worden de hersengolven beïnvloed. De hersenactiviteit die door de aanraking van de 32 punten wordt veroorzaakt, is vergelijkbaar met de hersenactiviteit tijdens meditatie, alleen nu hoeft men er zelf niets voor te doen. Tijdens de behandeling wordt op energetisch niveau losgelaten wat niet meer nodig is, een proces dat onbewust plaatsvindt.

### Effecten tijdens en na de behandeling

De effecten van een Access Bars-behandeling zijn zeer divers en zijn voor ieder persoon verschillend. Effecten kunnen zijn:

- vermindering van vermoeidheid en spanningen;
- een helder hoofd;
- vermindering of verdwijnen van hoofdpijn;
- meer veerkracht;
- een betere weerstand;
- optimistischer en lichter in het leven staan;
- meer rust, ruimte en energie;
- creatiever en (andere) keuzes durven maken;
- een betere concentratie.

alleen het effect dat vergelijkbaar is met het gevoel na een ontspanningsmassage. En soms is het niet de persoon zelf, maar de omgeving die verandering opmerkt.

### Therapie

Be Based biedt naast de Access Bars-behandelingen ook individuele therapie. Ervaring in de psychologische hulpverlening, in onder andere de specialistische verslavingszorg, leert dat therapie draait om bewustwording. Het ontwikkelen van zelfkennis, stilstaan bij wat er daadwerkelijk gebeurt of wat wordt gekleurd door eerdere ervaringen of oordelen. Zelf de regie en verantwoordelijkheid kunnen nemen. Oude disfunctionele patronen die niet meer nodig zijn identificeren, loslaten en deze vervangen voor helpende, steunende overtuigingen. Schijncontrole maakt plaats voor vrijheid. Een Access Bars-behandeling biedt daarom een fantastische aanvulling, die niet in het reguliere circuit wordt aangeboden. Het helpt om net even wat makkelijker afstand te nemen van het denken. Een beetje hulp met loslaten kan iedereen wel eens gebruiken.

OVER DE AUTEUR

**Brenda Duits** • Psychologe en Access Bars Practitioner, Haarlem, 06-57546604  
[info@bebased.nl](mailto:info@bebased.nl) [www.bebased.nl](http://www.bebased.nl)

De effecten zijn merkbaar tot vier weken na de behandeling, daarna vindt gewinning plaats. In het allerslechtste geval heeft men

## De kracht van zuiver sap, Schulp Krachtsap!

Wij verloten deze maand 5x een krachtsappen pakket met zes krachtsappen waaronder kersensap, vierbessensap, rode bietensap, blauwe bessensap, cranberrysap en granaatappelsap. De waarde van het pakketje ligt op meer dan € 35,00 en heel veel gezondheid!  
[www.schulp.nl](http://www.schulp.nl)



Ga naar [www lijfgezondheid.nl/mailenwin](http://www lijfgezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in.



# Het mysterie van de pijnappelklier

Heb je wel eens gehoord van de pijnappelklier? Weet je waar deze klier zich bevindt? En heb je enig idee wat deze klier precies voor functie heeft in ons lichaam? Hoewel voor de wetenschappers nog heel veel onduidelijk is over de rol van deze bijzondere klier, is er enorm veel informatie over te vinden op het internet. Daarbij stuit je al snel op allerlei complottheorieën. Hoe zit dat precies en waarom wordt er zo geheimzinnig over dit deel van ons lichaam gedaan?

De pijnappelklier wordt officieel de epifyse genoemd. De klier bevindt zich midden in ons hoofd, achter onze ogen. Door sommigen wordt deze klier om die reden ook wel het derde oog genoemd. Weliswaar kunnen we er niet mee zien, maar de epifyse zou een belangrijke rol spelen bij ons bewustzijn. Gesteld wordt dat bijvoorbeeld onze voorgevoelens bij dreigend gevaar vanuit de epifyse worden gestuurd. Je hebt het gevoel dat er iets niet pluis is, maar je hebt daarvan nog geen concreet bewijs gehoord of gezien. Toch krijg je een angstig gevoel over je. Dat zou komen omdat de pijnappelklier het gevaar al heeft gedetecteerd en vervolgens jouw interne alarmsysteem laat rinkelen. De pijnappelklier speelt een belangrijke rol bij een helder en ontwaakt bewustzijn.

Tegelijk zorgt de klier, door de aanmaak van serotonine, ook voor een gezond slaappatroon. Diezelfde stof zorgt er meteen voor dat je een goed humeur hebt en daarmee wordt voorkomen dat je depressief wordt. Een ander effect van serotonine is dat je voldoende eetlust hebt. Dat is belangrijk, want zo blijf je jezelf van voldoende voedingsstoffen voorzien, met uiteraard de benodigde vitamines en mineralen. De pijnappelklier maakt ook de stof melatonine aan, deze stof zorgt ervoor dat we slaap krijgen, zodat we voldoende nachtrust pakken. Het is dus van levensbelang om de pijnappelklier in goede conditie te houden.

## Wonderlijke theorieën

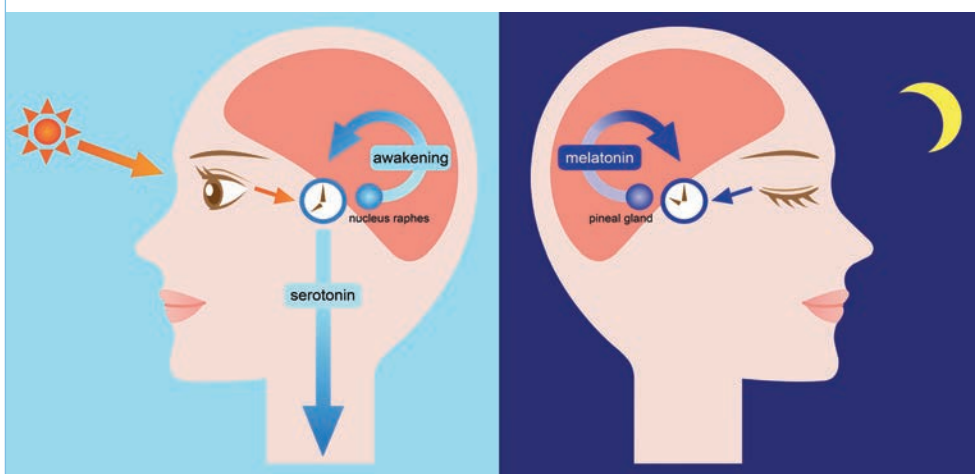
Dit is het moment waarop de meest wonderlijke theorieën opduiken. Zo zou tandpasta met fluoride de epifyse aantasten, waardoor verkalking van de klier ontstaat. Om die reden zweren veel mensen erbij om tandpasta zonder fluoride te gebruiken. Naar het effect van fluoride op ons lichaam zijn in de loop der tijd diverse onderzoeken gedaan. In de Verenigde Staten werd, overigens al in 1953, een groep kinderen uit twee steden onderzocht. In de ene stad werd fluoride aan het drinkwater toegevoegd, in de andere stad was dat niet het geval. De conclusie was dat meisjes in de stad waar fluoride in het drinkwater zat ongeveer vijf maanden eerder

menstrueerden. Maar goed, terug naar de epifyse. Waarom bestaan er zoveel spookverhalen over deze klier? Dat heeft te maken met vermeende beïnvloeding van de mens door de machthebbers. Immers, de epifyse zorgt voor bewustwording. Niet alleen in de zin van intuïtie, maar bijvoorbeeld ook het doorzien van leugens. Complotdenkers gaan ervan uit dat de mens bewust dom wordt gehouden door beïnvloeding van de epifyse. Niet alleen door stoffen aan ons drinkwater of aan onze voeding toe te voegen, maar ook op allerlei andere manieren. Mensen die deze theorie aanhangen dragen bijvoorbeeld nooit een zonnebril. Ze stellen dat ons lichaam geen zonnebril nodig heeft, maar juist direct zonlicht moet hebben om de epifyse optimaal te laten functioneren.

## Hallucinerende ervaring

En dan is er nog de stof dimethyltryptamine, kortweg DMT genoemd. Ook dit is een stof die door de epifyse wordt aangemaakt. Er bestaan echter ook synthetische varianten van deze stof en die staan op de lijst van verboden verdovende middelen. Het is niet toegestaan om zelf DMT te maken, in het bezit te hebben of te verhandelen. Mensen die DMT gebruikt hebben om een hallucinerende ervaring te creëren, beschrijven het als een euforisch gevoel, waarbij de wereld er kleurrijker en intensiever uitziet dan gewoonlijk. Alledaagse objecten krijgen contouren, vervormen of stralen licht uit. De tijd lijkt stil te staan en intussen krijgt de gebruiker inzicht in zijn eigen leven of levenswijsheden. Al met al een wonderlijke ervaring, die een half uur tot een uur kan aanhouden. Indianenstammen in Zuid-Amerika gebruiken de natuurlijke variant van DMT al eeuwen om in een staat van hoog bewustzijn te geraken.

Ook de bekende psycholoog Ralph Smart heeft zijn licht laten schijnen over de pijnappelklier. In een filmpje van ruim een kwartier vertelt hij over deze klier en over de wijze waarop je ervoor kunt zorgen dat de klier zijn werk goed blijft doen. Bekijk het filmpje op <https://www.youtube.com/watch?v=Xg6SRc0uR5c>.



## Lezing én training

Je lijf is slimmer dan je hoofd. De richtingaanwijzer die jou precies vertelt welke kant je op wil. Ervaar en leer tijdens deze lezing/training over de rol van jouw gedachten en gevoelens bij het ontstaan van fysieke klachten (denk aan buikpijn, hartklappen of sportblessures) en wat de klacht jou te vertellen heeft. Kom te weten hoe je hiermee aan de slag kan en daarmee je leven een indrukwekkende positieve wending kan geven.

Door **Juriaan Galavazi, arts (o.a. sportgeneeskunde) en coach.**

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In zijn werk helpt hij mensen om zich op beide vlakken weer echt fit te voelen door coachingsprogramma's waarin hij mensen laat ervaren dat ze zelf een enorme invloed hebben op hun welbevinden.

Wanneer: Donderdag 5 april 2018

Waar: Stadsschouwburg & Philharmonie Haarlem

Adres: Lange Begijnestraat 11 in Haarlem

Aanvang: 19.30 uur, inloop 19.00 uur

Tickets verkrijgbaar via [www.dokterjuriaan.nl/agenda](http://www.dokterjuriaan.nl/agenda)



DOKTER JURIAAN



[www.yvonedusseljee.nl](http://www.yvonedusseljee.nl)  
M.L. Kinglaan 28, tel.: 0251-652375

- Permanente make-up
- Huidverbetering
- IPL Lichtontharing
- Bindweefselmassage
- Zuurstof behandeling
- Face Cupping
- Acne



## Key lime avocado pie

Voor 1 taartje met een doorsnede van 20-22 cm

- 5 rijpe avocado's
- 3 limoenen
- 110 ml ahornsiroop
- 5 eetlepels kokosroom, het gestolde room uit een blik.
- 1/2 theelepel vanille
- 200 gram amandelmeel
- 250 gram abrikozen
- 50 gram kokosrasp
- 1 el kokosolie, gesmolten

Meng het amandelmeel, de abrikozen, kokosrasp en kokosolie in een machine tot een geheel en druk dit op een met bakpapier beklede bodem. Zet even weg. Rasp van 2 limoenen de schil en zet even apart. Pers vervolgens alle limoenen uit en vang het vocht op.

Haal het vruchtvlees uit de avocado's en stop ze met het limoensap, 1,4 deel van de rasp, de kokosmelk, de vanille en ahornsiroop in de keukenmachine tot het een glad geheel is. Proef of je het zoet genoeg vindt en stort het op de bodem, versier met de overgebleven limoenrasp.



Zet de taart ong. een uur in de vriezer om op te stijven en dien op. In de vriezer kun je de taart nog zeker 10 dagen bewaren. Haal hem dan zeker een uur van tevoren uit de vriezer voor je hem gaat opeten.



# 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](http://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



# BeZink eer ge begint

Het is een unicum als ik iemand in m'n praktijk voorbij zie komen met een goede zinkwaarde in het bloed. En dan gebruikt zo'n persoon meestal een zinksupplement. Zink vervult veel verschillende lichaamsfuncties en een tekort ervan ligt vaak aan de basis van uiteenlopende gezondheidsklachten.

Ellen Pijper



## De vele functies van zink

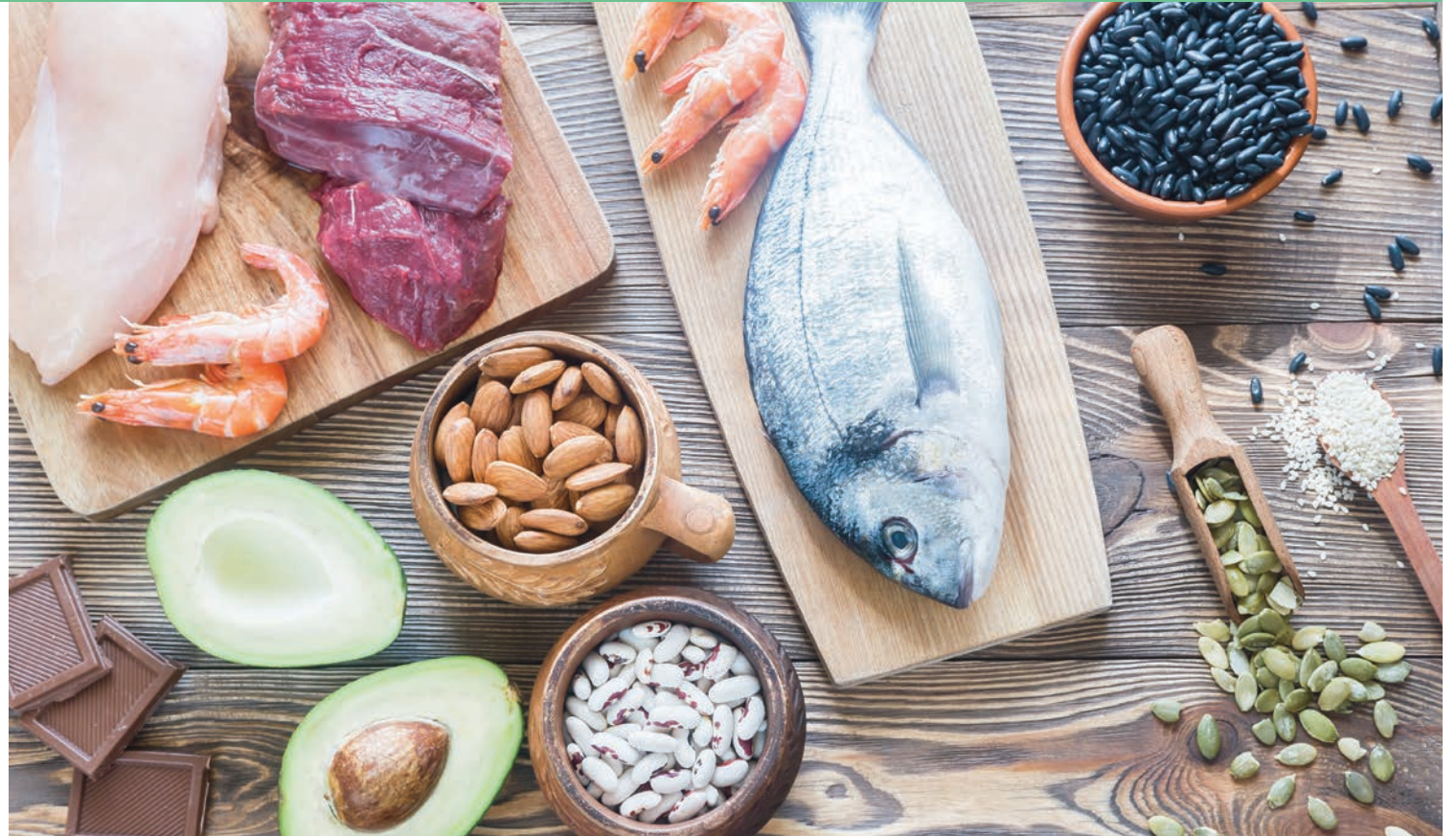
Zink is een essentieel sporelement met vele functies. Het is bijvoorbeeld belangrijk voor een goed werkend zenuwstelsel en immuunsysteem. Daarnaast draagt het bij in de aanmaak/bescherming van lichaamscellen tegen oxidatieve stress en helpt het in het onderhouden van een normaal celdelingsproces en de aanmaak van DNA. Het ondersteunt de stofwisseling van eiwitten, vetten en koolhydraten, is belangrijk voor de werking van vitamine A en het draagt bij aan een gezond zuur-base-evenwicht.

Maar er is meer... Zink is nodig voor een goede conditie van huid, haren en nagels, biedt ondersteuning aan de conditie van het oog en speelt een rol in de botaanmaak. Zink draagt bij aan het behouden van normale cognitieve functies, doordat het processen ondersteunt in de hersenen die te maken hebben met het opnemen en verwerken van informatie en het geheugen.

Zink ondersteunt een normale hormoonhuishouding, waarin het samen met jodium een bijdrage levert aan het behoud van een normale schildklierfunctie. Het zorgt tevens voor de aanmaak van geslachtshormonen waardoor zink bijdraagt aan een normale vruchtbaarheid en voorplanting van zowel mannen als vrouwen.

## Symptomen van een zinktekort

De zinkvoorraad (ongeveer 2 tot 4 gram) bevindt zich in het lichaam voornamelijk in het spierweefsel. Ook is er zink aanwezig in het botweefsel, de haren, huid, lever en het bloed. In hoge concentraties komt zink voor in de ogen, prostaat en sperma. Als er sprake is van weinig zinkreserves en iemand krijgt via de voeding weinig zink



binnen, kunnen er al binnen enkele weken klachten ontstaan zoals vermoeidheid, verhoogde infectiegevoeligheid, huidproblemen (met name acné), haaruitval, groeivertraging, vruchtbaarheidsstoornissen, prostaatproblemen en malabsorptie/diarree. Maar ook slechte wondgenezing, oogandoeningen zoals macula degeneratie, nachtblindheid en cataract, verlies van eetlust, reuk en/of smaak, keelpijn, verkoudheid, virusinfecties, eetstoornissen zoals anorexia en boulimia, menstruatiestoornissen en een ruwe/bleke huid.

## Zink zit in...

Voedingsmiddelen die veel zink bevatten, zijn rauwe oesters (let op: deze kunnen vervuild zijn met zware metalen), rundvlees, gevogelte, vis en yoghurt. Plantaardige bronnen van zink zijn wilde rijst, granen, peulvruchten, bonen, noten (pecannoten) en zaden (pompoenpitten). Ook kun je zink suppleren in de vorm van zinksulfaat, zinkgluconaat, zinkcitraat, zinkpicolinaat, zinkmethionine of zinkbisglycinaat. Afhankelijk van je klachten kan er gekozen worden voor een passende vorm. Doe dit liever niet op eigen houtje, maar schakel hiervoor een deskundige in.

## Verminderde opname

Zink wordt niet altijd goed opgenomen door het lichaam. Bij een maagzuurtekort wordt zink niet goed opgenomen uit de voeding.

Teveel foliumzuur, calcium of koper kan de opname van zink verminderen. En fytafenen (stoffen die in granen [volkorenbrood], peulvruchten, rijst en maïs zitten) kunnen de opname van zink in de weg staan. Ook oxalaten (stoffen die onder andere in rabarber, cacao-poeder, spinazie en rauwe amandelen zitten) en tannine (stoffen die in thee, wijn, avocado, kweepeer, kaki fruit en gala appels zitten) hebben deze eigenschap.

## Verhoogde zinkbehoefte

Vegetariërs en veganisten hebben een verhoogde behoefte aan zink, soms wel met 50%. Dit komt doordat zink uit plantaardige bronnen minder goed door het lichaam wordt opgenomen dan zink uit dierlijke bronnen. Ook zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, hebben een verhoogde behoefte aan zink. Bij ouderen is er regelmatig sprake van een zinktekort en dus een verhoogde behoefte. Dit komt doordat bij ouderen zowel de opname als inname van zink zijn verminderd. Ook alcohol kan de opname van zink in de weg staan. Vooral zware drinkers (mannen die per week meer dan 21 glazen alcohol drinken en vrouwen die meer dan 14 glazen alcohol per week drinken) hebben vaak een zinkdeficiëntie. Rokers hebben een verhoogde behoefte aan zink, door de cadmium die in sigarettenrook zit. Cadmium is een tegenwerker van zink. Vroeger werden de waterleidingen van zink

gemaakt. De extra factor dat waterleidingen nu van koper worden gemaakt, zorgt ook voor een afname van de zinkinname. En natuurlijk zorgt de vermeerderde inname van koper weer voor een verminderde opname van zink.

Verdere factoren zoals operaties, intensief sporten, verwondingen, frequente ejaculatie, hoge consumptie van gemaksvoedsel (fosfaten uit frisdranken binden bijvoorbeeld zink), chronische aandoeningen (zoals nier- en leveraandoeningen of sikkelanemie – een erfelijke vorm van bloedarmoede), een hoge koperinname, het gebruik van bepaalde medicijnen (ook de anticonceptiepil), blootstelling aan milieugifstoffen en tekorten aan zink in de bodem zorgen ook voor een verhoogde behoefte aan zink.

## Bezint eer ge begint

Ren nu niet meteen naar de winkel om zink te kopen, maar denk eerst even goed na voordat je zinktabletten inneemt. Een te hoge zinkinname kan namelijk ook klachten geven zoals misselijkheid of een kopertekort met als gevolg: diarree, maag- of hoofdpijn, een metaalachtige smaak in de mond, verlies van eetlust of overgeven.

## OVER DE AUTEUR

Ellen Pijper • Natuurdietiste  
Broek op Langedijk  
[www.combivitaal.nl](http://www.combivitaal.nl)



## Openingstijden en contact

Boulangerie Oscar IJmuiden  
Halkade 19  
1976 DC IJmuiden  
T 0255 57 81 61  
[info@boulangerieoscar.nl](mailto:info@boulangerieoscar.nl)

Boulangerie Oscar Heemstede  
Binnenweg 27  
2101 JA Heemstede  
T 023 583 00 40  
[info@boulangerieoscar.nl](mailto:info@boulangerieoscar.nl)

**Openingstijden:** Dinsdag t/m vrijdag: 8:00 – 17:00 uur,  
zaterdag: 8:00 – 17:00 uur, zondag: 8:00 – 14:00 uur

**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](mailto:driehuis@podozorg.nl)

Heeft u voetklachten?



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





## 100% BIO Waarom CBD olie?

Crystal CBD ondersteund bij:

- ✓ Chronische pijnklachten
- ✓ Slaapproblemen
- ✓ Stress en spanning
- ✓ Weinig energie
- ✓ Voor soepele gewrichten
- ✓ Pijn bij reuma
- ✓ Hoofdpijn en migraine
- ✓ Verlicht symptomen van Parkinson
- ✓ Verlicht pijn bij Multiple Sclerose

**ERVAAR HET ZELF:** Ga naar [www.crystalcbd.nl](http://www.crystalcbd.nl)

Met kortingscode: **lijfcbd2018** ontvangt u **€10 KORTING**

### CrystalCBD olie?

De verwarring is vaak dat onze olie een hennepolie is, echter ons product bevat geen THC waarvan men "high" wordt. Onze CBD kristallen hebben vooral een heilzame/ ondersteunende werking voor lichaam en geest.

### Helder en smaakloos

CrystalCBD is 100% natuurlijk afkomstig uit Europese biologische boerderijen vervaardigd met natuurlijke palm- en kokos olie. Deze mix bevordert de

opname waarbij alle werkzame stoffen worden geactiveerd. Wij onderscheiden ons met een olie die geur, smaak- en kleurloos is. Gemaakt van pure CBD kristallen, die het volledige spectrum aan Cannabinoiden bevatten. **Ga naar [www.crystalcbd.nl](http://www.crystalcbd.nl) en verzilver uw kortingscode.**

ALTERMEDI

**CRYSTALCBD**



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

[WWW.LIJFENGEZONDHEID.NL](http://WWW.LIJFENGEZONDHEID.NL)

## VOEDING

## Begin het jaar goed en start met ontzuren met Alka®!



Detoxen, ontslakken, sapkuren: dat kennen we allemaal. Maar voor een schoon, gezond en fit lichaam is ontzuren nog veel belangrijker. Een juiste zuurgraad is de basis voor een gezond lichaam. Actief ontzuren doe je zo!

Om je lichaam weer in balans te krijgen, kun je actief gaan ontzuren. Door elke dag basisch water te drinken, extra bicarbonaten te slikken, ontzurende baden te nemen en ontzurende kruidenthee te drinken worden de opgebouwde zuurresten afgevoerd. Daarnaast is het belangrijk om zoveel mogelijk basische voeding te eten, zoals groenten, fruit, noten en zaden. Het resultaat van deze 'way of life' mag er zijn:

een ontzuurd lichaam is schoon, gezond en heeft meer energie!

### Goed het jaar door met Alka®!

Wist u dat naarmate u ouder wordt, er steeds meer zure afvalstoffen in het lichaam achterblijven? Deze restzuren ontstaan door stress, eten en drinken, overmatige spierbelasting en medicijngebruik. Afhankelijk van de hoeveelheid restzuren en de plek waar het lichaam ze opslaat (spieren, gewrichten, huid) kunnen ze gevolgen hebben voor uw gezondheid. Reinig het lichaam door te ontzuren, herstel uw zuurbalans en wordt weer fit en vitaal!



**Van 19 maart t/m 8 april zijn er de Alka® schoonmaakweken!**

- 10% korting op het 1e product van Alka®
- 15% korting als u 2 Alka®producten tegelijk koopt!
- 20% korting als u 3 Alka®producten tegelijk koopt!

De Alka producten zijn verkrijgbaar bij:

## Reformhuis Kuilboer

Kuilboer, het meest gesorteerde reformhuis in de IJmond

Raadhuisstraat 4, 1971 EA IJmuiden, 0255 - 516212

**DE WINKEL VAN MOEDER NATUUR**

## BEWEGEN

## Jonger worden gaat niet... jonger voelen wel!



**Heeft u chronische pijnklachten? Slaapt u slecht? Bent u (chronisch) moe? Genezen uw wonden en blessures onvoldoende? Wilt u als sporter beter presteren? Welke gezondheidswensen u ook heeft, uw lichaam kan heel veel zelf herstellen. Een voorwaarde is wel dat u met name uw microcirculatie optimaliseert. Bij Rianne Quik krijgt u de gelegenheid te ontdekken hoe u uw gezondheid kan optimaliseren in de thuissituatie.**

Rianne Quik



aanwezige klachten thuis toegepast. "Het is ook logisch, dat als je de oorzaak van een ziektebeeld of vitaliteitswens aanpakt, dat je het lichaam helpt zichzelf te helpen" aldus Rianne.

"Als verpleegkundige en in mijn directe omgeving zie ik wat een impact chronische klachten op mensen hebben", aldus Rianne. De wetenschap o.a. geuit via het "International Microvascular net" ([www.imin-org.eu](http://www.imin-org.eu)) "toont aan, dat vele ziektebeelden ontstaan in de microcirculatie.

Het voor het blote oog onzichtbare gebied van haarvaten is verantwoordelijk voor de cel verzorging. Bij een optimale microcirculatie vindt overdracht van voeding en zuurstof naar alle cellen plaats. Zo ook de afvoer van afvalstoffen. De witte bloedlichaampjes doen ook in dat gebied hun werk. Helaas kunnen artsen uitgerekend in dat 'microgebied' niets manipuleren. Bovendien zijn aldaar geen receptoren voor medicijnen.

Gelukkig is er complementair aan de reguliere zorg een nieuwe therapie ontwikkeld. De therapie wordt door therapeuten en artsen ingezet, maar ook door consumenten preventief en bij reeds

Het medische systeem vergt wel wat uitleg en kan tot op gewenst niveau onderbouwd worden. Rianne beseft dat het opbouwen van persoonlijke positieve ervaringen een eerste stap is. Zij biedt een ieder die gezondheid- en/of prestatiewensen heeft de gelegenheid kennis te maken met de therapie. "Mensen mogen van mij een heldere uitleg en persoonlijke begeleiding verwachten. Ik sta bovendien niet alleen, ik heb een wereldwijd opererende organisatie, arts referenten en wetenschap achter me staan".

Deze maand geeft Rianne geïnteresseerden een gratis informatie consult en een aantal therapiebehandelingen cadeau. "Dit vervult mijn passie om mensen duurzaam te helpen".

**Bel Rianne Quik: tel. nr. 06-45444040 (dagelijks na 20.00 uur en in het weekend) en grijp deze kans op een gratis consult en een aantal behandelingen.**



# Wat is Dry Needling?



**Dry Needling is een relatief nieuwe behandelmethod. Door middel van een speciale techniek worden spieren aangeprikt met een hele dunne acupunctuurnaald en raken zo snel en langdurig ontspannen. Het aanprikken lokt een reactie uit in een triggerpoint van de spier. Deze reactie heeft tot gevolg dat de triggerpoint wordt gedeactiveerd en de spier zich ontspant. Dry Needling gebruikt een 'droge' (dry) acupunctuurnaald en er wordt dus geen vloeistof in de spier gebracht.**

Dry Needling is niet hetzelfde als acupunctuur. Bij acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden in het lichaam geplaatst deze blijven daar enige tijd zitten en hebben invloed op de 'energie' in het

lichaam. Dry Needling gebruikt meestal één naald, waarmee kortdurend in de spier wordt geprikt en werkt op specifieke punten in de spieren en is geen 'energie' behandeling.



**Wat is een triggerpoint?**  
Een triggerpoint is een 'knoop' in een spier, die naast de lokale drukpijn, ook vaak pijn op afstand veroorzaakt. De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten.

- Triggerpoints kunnen zich uiten in:**
- Pijn / stijfheid lokaal in een spier en ook pijn elders 'op afstand'.
  - Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.
  - Verminderde kracht in de betrokken spier(en).
  - Pijntwijkend gedrag; je gaat 'anders' bewegen.
  - Tintelingen in arm/been, hoofdpijn, duizeligheid.

- Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?**
- Acuut moment: bijv. door een verkeerde beweging (vertillen) of een ongeval/sportletsel.
  - Chronisch: bijv. door een langdurig verkeerde houding en/of RSI.
  - Langdurige afwezigheid van beweging, bijvoorbeeld door gips, brace of een sling.
  - Slaaptekort.
  - Psychologische factoren zoals stress en depressie.
  - Voetafwijkingen, instabiliteit en/of verschillen in beenlengte bijvoorbeeld na een botbreuk of operatie.
  - Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak of handtasje.



**Wat doet de fysiotherapeut?**  
De fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en gericht onderzoek uw klachten analyseren.

Daarna worden de spieren nader onderzocht, die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in die spieren gezocht naar de triggerpoints die uw klacht veroorzaken. De behandeling is gericht op het 'uitschakelen' van deze triggerpoints. De fysiotherapeut zal vaak diverse spieren behandelen.

**Hoe voelt Dry Needling aan?**  
Het inbrengen van het naaldje voelt u in principe niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even kort aan wat een soort klein schokje geeft. Daarna ontspant de spier zich meestal direct en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelen de behandelde spieren wel wat vermoeid of zwaar aan, maar dat is meestal van korte duur.

**Wat gebeurt er daarna?**  
U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te kunnen behouden.

**Wat kost Dry Needling?**  
Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapie behandeling.

Kijk op [www.praktijkpaap.nl](http://www.praktijkpaap.nl) voor uitgebreide informatie of bel: 023 8885501.

# Mckenzie therapie : snel en doeltreffend je rugpijn de baas !

Rug-, en nekpijn zijn veel voorkomende klachten. Mensen onderkennen hierdoor vaak veel hinder in het dagelijks functioneren; pijnklachten met bukken en/of tillen, niet lang kunnen zitten achter de computer of in de auto, niet lang kunnen staan of geen wandeling meer kunnen maken, niet kunnen sporten, verstoorte nachtrust of soms volledig verzuim op het werk.

Herald Beck



te kunnen stellen. Inzicht verkrijgen in de oorzaak, motivatie van de cliënt en adviezen betreffende preventie zijn de belangrijkste pijlers binnen het M.D.T.- concept. Het zijn deze aspecten waarmee de Mechanische Diagnose en Therapie (McKenzie-concept), wereldwijd een van de meest effectieve behandelmethodes voor rug en nekklachten is gebleken. Nieuwsgierig of de McKenzie-Methode iets zou kunnen betekenen? Maak een afspraak met Herald Beck, Mechanisch Consulent (Manueel/McKenzie). Volledige dan wel gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende ziektekostenverzekering.

**Locaties:**  
Beck/Back rugpijnmanagement, Oude Parklaan 111, Castricum, 06-53791365, [info@beckback.nl](mailto:info@beckback.nl) [www.beckback.nl](http://www.beckback.nl)  
Fysio Driehuis, Schaepmanlaan 10, Driehuis, 0255-516367, [info@fysiodriehuis.nl](mailto:info@fysiodriehuis.nl) [www.fysiodriehuis.nl](http://www.fysiodriehuis.nl)



Hoewel de klachten zeer divers en heftig kunnen zijn, hoeft de oorzaak van de klachten niet altijd ernstig te zijn. Andersom hoeft een medische diagnose vastgesteld door een specialist, niet te betekenen dat uw symptomen niet beïnvloedbaar zijn. In veel gevallen nemen de klachten vanzelf weer af en verdwijnen ook weer volledig. Wanneer dit echter niet het geval is kan interventie door de Mechanisch Consulent een oplossing bieden. **Wat is de oorzaak van de pijnklachten? Wat kan iemand er zelf aan doen om klachten te doen verminderen en hoe kan worden voorkomen dat klachten niet elke keer terugkomen?**

Drie belangrijke vragen die in het geval van rug- en nekpijnklachten vaak onvoldoende beantwoord worden.

**Hoe werkt Mechanisch Consulent?**  
Na het afnemen van een uitgebreide anamnese en het uitvoeren van een uitvoerig mechanisch onderzoek, is er in de meeste gevallen na het eerste consult al een duidelijke werkdiagnose vast te stellen. Deze werkdiagnose is belangrijk om vervolgens een cliënt specifiek behandelplan op

## ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



**Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus**

Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

**Een nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, indien de zorg wordt geleverd door een door de zorgverzekering gecontracteerde zorgverlener.**

**Ook voor een nieuwe prothese (of vervangingsprothese) op implantaten, het zogenaamde KLIKgebit, kunt u direct bij ons terecht.**

### DE O.N.T. LEDEN IN DE REGIO ZIJN:

**IJMUIDEN\***

F.W. van der Linde  
Planetenweg 52  
1973 BG IJmuiden  
0255-520035  
**HAARLEM\***  
Parklaan 88  
2011 KZ Haarlem  
023-5321972  
[www.kunstgebtservice.info](http://www.kunstgebtservice.info)

**HOOFDDORP\***

Praktijk Jorritsma  
Burgemeester van Stamplein 296  
2132 BH Hoofddorp  
023 - 892 30 55

**SANTPOORT-NOORD\***

Hagelingerweg 53  
2071 CA Santpoort-Noord  
023 - 537 99 28

**HEEMSKERK**

R. Lameris  
Nellie van Kolstraat 6  
1963 BG Heemskerk  
0251-232477  
's Avonds tot 21.00 uur  
Weekend na telefonische afspraak

**HAARLEM**

Vivian Hendrix  
Rijksstraatweg 236  
2022 DJ Haarlem  
023-5332433  
[www.tpphendrix.nl](http://www.tpphendrix.nl)  
[info@tpphendrix.nl](mailto:info@tpphendrix.nl)

**BEVERWIJK**

Gerard Kool  
Alkmaarseweg 79b  
1947 DB Beverwijk  
0251-272894  
[info@tppgerardkool.nl](mailto:info@tppgerardkool.nl)  
[www.tppgerardkool.nl](http://www.tppgerardkool.nl)

**HAARLEM\***

Wim van Hooff  
Rustenburgerlaan 4  
2012 AN Haarlem  
023-5422400

**HEEMSTEDE\***

Molenwerfslaan 50  
2103 TD Heemstede  
023-5293295

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

**\*WEEKEND-REPARATIESERVICE:**

06 1777 6 777



Organisatie van Nederlandse Tandprotheticus

**023-7200444**  
**info@ont.nl**  
**WWW.ONT.NL**