



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

april 2017

Feesten en beesten!

Mail en win één van de vijf After Party Packs van DoctorPill.com



**MISS NATURAL,
Vruchtbaarheid herstellen**

Yael Adler

Lang leve de huid!

BEWEGEN

Feesten en beesten



De dance festivals staan weer voor de deur. En er zijn drank en drugs. Jezelf af en toe helemaal laten gaan is voor heel veel jongeren een voorwaarde om hun leven te leven. Maar ook steeds oudere mensen gaan er voor. Het heerlijke gevoel en de intensiteit ervan zijn onweerstaanbaar aantrekkelijk.

Guus van der Meer



Maar na het feest komt de kater, of nog erger, de depressie. En dat is niet zomaar. Het is een reactie op de drank en genotsmiddelen, die een zware wissel trekken op je gezondheid en hoe je jezelf voelt. Je weet dat je het beter niet zou moeten doen, maar het vlees is zwak. Waarom zijn drank en drugs eigenlijk ongezond?

Kater

Een kater ontstaat na een avondje te veel drinken: met hoofdpijn, misselijkheid, slapheid, slappeloosheid, duizeligheid en soms ook hartkloppingen tot gevolg. Een kater ontstaat met name door vochttekort in de hersenen en door irritatie van het maagvlies. Alcohol heeft namelijk een sterk vochtafdrijvend effect. MDMA achtige stoffen zorgen voor een stijging van je temperatuur met excessief zweten als

gevolg, waardoor je veel vocht verliest. Alcohol is uiterst giftig en de lever is ongeveer anderhalf uur bezig met het onschadelijk maken van één alcoholische consumptie. Als je 15 glazen bier drinkt op een avond houdt dat in dat je lever bijna 24 uur aan het werk is om de alcohol te verwerken, waardoor andere giftige stoffen die verwerkt moeten worden zich opstapelen. Bovendien zorgen de alcohol en de pillen voor minder gezonde slaap, waardoor je nog minder goed herstelt.

Depressie na pillen gebruik

Veel gebruikers ervaren een dip na MDMA gebruik. Deze dip kenmerkt zich door een gevoel van uitputting en depressiviteit. Doordat de reserves van serotonine, het 'gelukshormoon' zijn uitgeput, wordt je stemming negatief beïnvloed.

Het Doctorpill.com After Party Pack

De natuurlijke vitaminen, mineralen, aminozuren en elektrolyten in DoctorPill.com After Party Pack helpen de ontstane tekorten sneller aan te vullen en dragen bij om de balans in het lichaam na een nacht doorfeesten sneller te herstellen. Zodat je jezelf weer sneller beter gaat voelen. Het DoctorPill.com After Party Pack ondersteunt onder meer de werking van de lever door het kruiden ingrediënt Mariadistel en

zorgt voor een goede vochtbalans door de elektrolyten blend en het toegevoegd zout. Tevens zorgt de Gember voor een afname van het misselijke gevoel. Het Asparaginezuur, een aminozuur, ondersteunt de afbraak van de alcohol.

Het krachtige anti-oxidant Alpha Liponzuur draagt bij om de schade aan lever en zenuwen te beperken. De Zink Methionine compenseert het verlies aan zink door de invloed van alcohol daarop.

De Vitamine Blend en de extra Vitamine C ondersteunen het lichaam bij het herstel. Het aminozuur L-tryptofaan in het DoctorPill.com After Party Pack helpt bij het sneller op peil brengen van de serotonine levels die door de partydrugs zijn afgenomen. Het tekort aan serotonine is de belangrijkste oorzaak van de after party dip. Ook de N-Methyl Glycine en de L-Tyrosine ondersteunen daarbij. Innuline is een onverteerbare voedingsvezel die een prebiotische werking heeft, een darmflora ondersteunende werking. Vooral alcohol heeft een slechte invloed op een gezonde darmflora. Het vochtverlies draagt bij aan onder andere een Magnesium tekort. De Magnesium in het DoctorPill.com After Party Pack vult het tekort aan.

Alles draait om balans

Als je jezelf uit balans brengt moet je het evenwicht herstellen. Niets meer of minder. Het is voor iedereen duidelijk dat overmatig drankgebruik en XTC pillen slikken niet goed voor je gezondheid is, ook in het geval je er weinig last van hebt. Je zou het beter niet moeten doen. Als je het niet laten kunt wees verstandig en gebruik het After Party Pack om de balans te helpen herstellen. Of de balans van je kinderen. Ook al na het consumeren van vier glazen wijn of zes glazen bier verdient het aanbeveling om de balans te helpen herstellen. Alcohol is echt veel gevaarlijker dan je denkt, ook als je er aan gewend bent.

Mail en win één van de vijf After Party Pack t.w.v. 19,95 van DoctorPill.com

Een avond los gaan is voor veel mensen een absolute must om hun leven aantrekkelijk te houden. De drank en de pillen zorgen voor een grote hoeveelheid aan 'feel good hormonen', waardoor je jezelf een aantal uren ongeremd en fantastisch voelt, en nauwelijks moe wordt. Al met al is het een aanslag op je weerstandsvermogen en gezondheid.

De natuurlijke vitaminen, mineralen, aminozuren en elektrolyten in het DoctorPill.com After Party Pack vullen de ontstane tekorten



snel aan en helpen de balans in het lichaam na een nacht doorfeesten te herstellen. Zodat je weer snel jezelf bent. Bestellen kan via DoctorPill.com.

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

OVER DE AUTEUR

Guus van der Meer • Topsportbegeleider en sportondernemer Amsterdam
www.DoctorPill.com

Lees je fit!

VOOR
WOORD

Ons buitenkantje

Hoe vaak praten we wel niet over onze huid en dan alleen over de buitenkant? We hebben het dan over zaken als je ziet bleek, je krijgt rimpels, je hebt puistjes, wat ben je bruin et cetera. Het bruin zijn koppelen we ten onrechte gelijk aan gezondheid en welzijn, het bleke aan moe of ziek en rimpels aan aftakeling.

Zo zit de maatschappij nu eenmaal in elkaar, maar die conclusies zijn natuurlijk niet per definitie waar. Veel rimpels kunnen ook veroorzaakt zijn door teveel bakken in de zon en een bleke huid kan genetische aanleg zijn, terwijl die persoon supergezond is. Voeding heeft veel invloed op de uitstraling van de huid. Meer daarover is te vinden op de site www.lijfengezondheid.nl.

Maar wat we vergeten is dat de huid meer, véél meer is dan een buitenkantje. De huid is het grootste orgaan van het lichaam met veel belangrijke functies en toch ondergewaardeerd terwijl je zonder huid simpelweg helemaal geen enkel bestaansrecht hebt.

Een paar voorbeelden van de functies

- Beschermend omhulsel van je lichaam.
- Eerste verdediging van je afweersysteem.
- Voorkomt snelle oververhitting, onderkoeling en uitdroging.
- We voelen ermee.
- Herkenbaar maken van mensen.
- Signalering van pijn, warmte en kou.

Feitelijk is het verstandig heel zuinig te zijn met het buitenkantje en bijvoorbeeld goed weten wat erop gesmeerd wordt. De meeste mensen smeren met een crème die uitgezocht is gebaseerd op de prijs. Hetgeen je erop smeert trekt het lichaam in dus ook de rotzooi die erin zit. Eigenlijk kan je wel stellen dat als je het niet kan eten, je het beter niet op de huid kan smeren, want in beide gevallen komt het naar binnen. Weet wat je eet en wat je smeert!

Frits Raadsheer



Sportfondsenbad Beverwijk

Effectief en intensief!

Maandag: 20.15 - 21.00 uur
Woensdag: 09.30 - 10.15 uur
Donderdag: 12.00 - 12.45 uur

Kijk op www.sportfondsenbadbeverwijk.nl
of www.clubaqua.nl

CLUB
AQUA



Heliomare Sport

Fit in
12 weken

U voelt zich futloos of bent een paar kilo te zwaar. Kortom: het is de hoogste tijd om daar verandering in te brengen. Heliomare Sport biedt u het programma Fit in 12 weken. Met behulp van een voedingsadviseur, een leefstijlcoach, een trainer en een aangepast sportprogramma zit u binnen 12 weken weer lekker in uw vel. Samen met de professionals stelt u uw doelen en wordt er een individueel programma gemaakt.

Heliomare Sport
Relweg 51, 1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 82 88
E Info-sport@heliomare.nl
www.heliomare.nl

Nieuwsgierig?
www.heliomare.nl/sport of bel: 088 920 82 88

heliomare

heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

www.heliomare.nl

De wereldwijde omzet van Viagra heeft alle records gebroken en ligt inmiddels in de miljarden. Natuurlijk is de farmaceutische industrie op zoek naar een vergelijkbaar product om op de markt brengen, een libidopil voor vrouwen.

In Amerika mag een medicijn echter pas op de markt gebracht worden, wanneer er een stoornis of ziekte is waar dit middel een oplossing voor biedt. Viagra is op de markt gebracht om erectieproblematiek te verhelpen. Maar welke ziekte moet de vrouwelijke variant genezen?



PSYCHE

De 'roze Viagra'

Jolien Spoelstra



Door middel van een korte vragenlijst stelden farmaceuten vast dat bijna de helft van alle Amerikaanse vrouwen last zou hebben van seksuele problemen en de ontwikkeling van een nieuw medicijn een noodzaak is. De Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA) vond dit vreemd genoeg een geloofwaardig verhaal en de ontwikkeling van het panacee kon van start gaan. Enkele jaren later is het dan zover, Addyi, de 'roze Viagra', is door de FDA goedgekeurd en waarschijnlijk binnenkort ook in Nederland verkrijgbaar.

Addyi is uiteindelijk ontwikkeld voor de behandeling van Hypoactive Sexual Desire Disorder (HSDD), ofwel verminderd seksueel verlangen bij vrouwen. En hoewel ik in mijn praktijk veel vrouwen zie met deze klacht, aanbevelen zal ik het niet. De bijwerkingen zoals misselijkheid, duizeligheid en de kans op een gevaarlijk dalende bloeddruk in combinatie met alcohol, lijken mij niet het recept voor een goeie vrijpartij. De positieve effecten op het seksleven zijn daarbij ook nog eens zeer mager. De FDA lijkt te zijn gezwichd voor de lobby van de farmaceutische industrie en haar slogan, Protecting and Promoting Your Health, te zijn vergeten. Maar

wat is dan wel het wondermiddel tegen een verminderd verlangen?

De meeste seksuologen hanteren in hun behandeling het 'biopsychosociale model' en gaan ervan uit dat zowel biomedische, psychologische als sociale factoren een rol spelen bij het ontstaan en bij de oplossing van een stoornis of ziekte. Een pil kan dan misschien invloed hebben op de biomedische oorzaak van de afgenomen zin in seks, maar wanneer psychologische en sociale factoren ook een rol spelen, is alleen een pil niet genoeg. Aan de andere oorzaken zal ook aandacht besteed moeten worden.

Seksueel verlangen is in mijn optiek iets wat komt en gaat. In de puberteit hebben de meesten veel zin in seks en rond de menopauze neemt het verlangen vaak weer af. Nieuwe liefdes zorgen bijna altijd voor een toename van zin, maar de komst van kinderen maakt hier geregeld weer een einde aan. Vooral de duur van de relatie lijkt omgekeerd evenredig met de seksuele activiteit van een stel. Dit kan komen doordat veel mensen in de loop van de tijd tot vaste patronen vervallen. Zonder het met elkaar af te spreken, vrijen ze op steeds dezelfde momenten en op gelijke wijze. Wat eerder goed werkte, wordt telkens herhaald. Maar herhaling is nou juist iets wat de meesten niet opwindt. Bovendien kan wat eerder lekker was, na een tijdje helemaal niet meer fijn zijn. De reden is dat jij en je partner in de jaren zijn veranderd en jullie seksuele wensen waar-

schijnlijk ook. In een langdurige relatie moet je dus eigenlijk steeds opnieuw met elkaar in gesprek om veranderde seksuele behoeften te bespreken. Hoe staan we er voor, wat is The State of the Union?

Seks is voor velen echter een lastig bespreekbaar onderwerp. Je wil niet dat je partner denkt dat je ontevreden bent, je wil niemand kwetsen. En wat nou als blijkt dat je partner liever iets anders wil, iets wat jij niet ziet zitten? Een gesprek aangaan over je seksuele behoeften is spannend, wie weet waar het toe leidt. Maar één ding is zeker wanneer je ontevreden bent; als je blijft doen wat je tot nu toe altijd deed, zal het resultaat ook altijd hetzelfde blijven.

*Pink it was love at first sight
Pink when I turn out the light
Pink it's like red but not quite
And I think everything is going to be all right
No matter what we do tonight*

'Pink' van Aerosmith (1997)

OVER DE AUTEUR

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

Colofon



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

Lees je fit!

Versijnt negen keer per jaar als bijlage in onderstaande 120.000 huis aan huis verspreide kranten:

de Jutter de Castricummer

de Hofgeest Uitgeester

de Beverwijker de Heemsteder

Heemskerkse
courant

Lijf & Gezondheid versijnt in de volgende plaatsen: Limmen, Castricum, Akersloot, Uitgeest, Beverwijk, Heemskerk, Wijk aan Zee, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, IJmuiden, Driehuis, Santpoort-Noord, Velsbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek.

Internet:
www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

Advertenties:
Daniëlle van Leeuwen,
danielle@lijfengezondheid.nl, 06-11951223

Redactie:
redactie@lijfengezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

Directie:
Frits Raadsheer
frits@lijfengezondheid.nl
Tel. 06-53951836

Kantoor:
Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-533900, Fax 0255-518875

Verspreiding:
Verspreidnet B.V., Castricum
Tel. 0251-674433
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.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid

VOEDING

Groente en fruit van de maand

Deze maand staat uiteraard de Koningin onder de groenten in de spotlight: de Asperge! En als fruit hebben we de passievrucht centraal staan.

De asperges behoort tot het eeuwenoude geslacht Asparagus. Deze groente was vroeger en is nu nog steeds een ware delicatessen! Dat blijkt duidelijk uit benaming als "het witte goud" en "koningin der groente".

Er bestaan witte asperges, groene asperges en paarse asperges. De witte zijn onder de grond gegroeid en uit het licht gehouden, de groene en paarse asperges hebben wel de zon gezien. De Nederlandse consument krijgt steeds meer de smaak te pakken van het eten van asperges. Geen wonder, er zijn mogelijkheden te over te denken met deze slanke en lekkere groente. Natuurlijk blijft de traditionele manier van asperges eten altijd lekker, met ham, gekookt ei, gesmolten boter en een plakje krulpeterselie. Daarbij een nieuwe oogst aardappel van Nederlandse bodem (o.a. Eersteling of Opperdoeser) serveren en je heb een koningsmaal.

Voor het gebruik worden asperges geschild met een dunschiller en van de onderkanten ongeveer 2 centimeter afgesneden. Van de schillen en onderkanten kan je een bouillon trekken om aspergesoep te maken. Het beste kunnen asperges (na aanschaf bij de groentespeciaalzaak) bewaard worden in de koelkast, gerold in een vochtige theedoek. Asperges bestaan namelijk voor 95 % uit water en drogen daardoor vrij snel uit. De passievrucht is een echte exoot en het ge-



hele jaar door verkrijgbaar. De passievrucht is de vrucht van een klimplant die behoort tot de familie der Passifloraceae of passiebloemachtigen. Deze klimplanten hebben prachtige bloemen en komen oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. De vitaminerijke vrucht heeft een uitgesproken tropisch aroma die bestaat uit geleiachtige pitjes.

Gladde passiefruit is heerlijk zoetzuur van smaak. Is de schil gerimpeld? Dan is de vrucht nog rijper en is het vruchtvlees zoeter. Snijd de passievrucht doormidden en lepel het vruchtvlees uit. Dit is lekker als snack maar kan ook gebruikt worden in verschillende bereidingen, zoals heerlijke passiefruit panna cotta.

Tips:

- Passievruchten voor het eten even koelen, de smaak is dan beter.
- Besprenkel gehalveerde vruchten eens met Maracuyalikeur.
- Voeg het vruchtvlees van 4 passievruchten eens toe aan cakebeslag.
- Roer het vruchtvlees van passievruchten door vanillevla of kwark.

Hoop dat bovenstaande selectie van producten van moeder natuur in de smaak vallen en tot de volgende maand!

Stefan Liefting
van Groothandel H.Liefting Heiloo



UITERLIJK

Allergievrije natuurlijke verzorging, ook voor mannen

Wist je dat contactallergie steeds vaker voorkomt? Tegenwoordig hebben ook kleine kinderen, jongeren én mannen last van zo'n huidallergie. Het slechte nieuws: als je hier eenmaal mee bent gediagnosticeerd kom je daar nooit meer vanaf. Gebruik je producten met het AllergyCertified logo erop, dan voorkom je een allergie. Deze zijn namelijk goedgekeurd door een toxicoloog.

Sigrid Koeleman



Is jouw verzorgingsproduct hypoallergeen? Deze term is niet wettelijk gedefinieerd en dus vrij te gebruiken...!

Waar gaat de aangebrachte lotion naartoe?

Stel je gebruikt een lotion. Zodra je die opsmeert wordt deze door je huid geabsorbeerd. Dan wil je toch dat hier hormoonverstorende stoffen of andere irriterende ingrediënten inzitten? Zo moet je geurstoffen, ook natuurlijke, sowieso vermijden. Je immuunsysteem beschouwt deze als indringers en komt dus in actie. Hoe meer je huidbarrière verstoord is, hoe groter de kans dat zo'n geurstof een allergie veroorzaakt.

Er zijn heel veel andere stoffen die je beter kunt vermijden. Wat het kopen van een product niet makkelijk maakt. Daarom is het AllergyCertified logo zo handig. Staat dit op een verzorgingsproduct, dan weet je dat je daarmee altijd safe zit.

Eén wereld, één logo

Het internationale AllergyCertified certificeert cosmetische producten wereldwijd. De instantie is lid van de Europese vereniging van contact-dermatitis en blijft zo op de hoogte van het nieuwste onderzoek met betrekking tot huidallergie, parfums, conserveringsmiddelen en andere problematische ingrediënten. De adviesraad bestaat uit leden die gespecialiseerd zijn in specifieke ingrediënten en allergie. Met het AllergyCertified logo weet je zeker dat

deze producten de kans op allergieën minimaliseren. Dankzij het logo hoeft je geen ingrediëntenlijsten meer te ontcijferen.

AllergyCertified Derma voor mannen

Ook voor mannen zijn er verzorgingsproducten. Want zeker na het scheren (op elke plek!) is de huid kwetsbaar voor de stoffen die je erop smeert. Denk aan een deodorant, aftershave en bodylotion.

De ontwikkelaars van dit merk begonnen met het produceren van verzorgingsproducten voor ziekenhuizen. Nu is er ook een lijn voor jou als consument. De producten bevatten geen ingrediënten waarvan is bewezen of verondersteld dat ze schadelijk zijn voor je endocriene stelsel (hormoonhuishouding) en voor je gezondheid. Belangrijk, want de klieren in je hormoonstelsel staan in verbinding met je bloed en weefselvloeistof, die de afgescheiden stoffen opnemen. Ook de schadelijke stoffen dus!

Verzorgingsproducten met het AllergyCertified logo zijn sowieso vrij van de 26 meest allergene ingrediënten waartegen de Deense regering en de Europese Unie waarschuwen. Het logo garandeert dat er geen enkel ingrediënt in zit waarvan bekend is dat het schadelijk kan zijn voor jouw gezondheid.

De webshop www.livegreenmagazine.nl/winkel bestaat uit alleen maar AllergyCertified verzorgingsproducten. Van kop tot teen en van pasgeboren tot ouder.

OVER DE AUTEUR

Sigrid Koeleman • Hoofdredacteur
Live Green Magazine
Wognum
www.livegreenmagazine.nl



AllergyCertified staat voor allergie- en parfumvrij en zonder hormoonverstorende stoffen of andere problematische ingrediënten.

MEDISCH | ZORG

Prikkelbare darmsyndroom en Osteopathie



Arjen



Robert



Maïke



Eric

Herkent u de volgende klachten?

Steeds terugkerende periodes van buikklachten die kunnen variëren tussen pijn, een opgeblazen gevoel of heftige krampen.

Moehaid en misselijkheid, rug-, spier- en gewrichtsklachten? Dan kan een osteopaat u zeer waarschijnlijk helpen.

Wat kan een osteopaat hieraan doen?

In de osteopathie praktijk komen wij wekelijks mensen tegen met een prikkelbaar darmsyndroom of spastische darm. Anders dan de ziekte van Crohn of Colitis ulcerosa is het prikkelbaar darmsyndroom GEEN ZIEKTE maar een hinderlijke verstoring van de darmen die leidt tot ernstige buikklachten en een ontregeling van het normale leven. Osteopathische behandeling, waarbij de buik met speciale handgrepen tot rust wordt gebracht, is heel goed mogelijk. Hierbij moet u denken aan zachte technieken in de

buik maar ook de wervelkolom (waar de darmen aan vast zitten) wordt behandeld om de beweeglijkheid en ontspanning optimaal te krijgen. Dit alleen kan al helpen, maar leefregels, dieetmaatregelen en zelfhulpadviezen zoals ontspannings- en concentratietechnieken, zijn een essentieel onderdeel van de behandeling.

Wilt u meer informatie of direct een afspraak maken, bel of mail dan naar 0255-533224 of info@osteopathiedriehuis.nl

www.osteopathiedriehuis.nl



PSYCHE

Eenzaamheid de baas worden, het kan echt!

Eenzaamheid, dat is toch alleen een probleem van ouderen?

Nee dus! Als in ons leven een breuk ontstaat met 'het oude', bijvoorbeeld door verhuizing, geboorte van een kind, ziekte of het verlies van een vriend, dan worden vertrouwde patronen verstoord. Het is heel normaal je daarna een poosje eenzaam, verdrietig, angstig of leeg te



voelen. Niets om ongerust over te zijn, maar natuurlijk wel als je er te lang last van houdt. Naar eigen zeggen heeft 40% van de bevolking dat te vaak en 10% ervaart langdurige eenzaamheid zelfs als dagelijkse last.

Wat is eenzaamheid eigenlijk?

Eenzaamheid is een alarmsignaal van je lichaam en vraagt -net als bij honger en dorst- om..... actie! Je ervaart een gemis aan verbondenheid met anderen, met mensen die bij jou passen, die jouw waarden delen en met wie je voor elkaar iets kunt betekenen. Het (opnieuw) verbinding maken moet je dus zelf doen, net als eten en drinken.

Waarom is het zo belangrijk er iets aan te doen?

Langdurige eenzaamheid heeft een negatieve invloed op de hersenen en veroorzaakt ernstige gezondheidsproblemen. Er is sprake van constante stress die het denkvermogen aantast en de afweer vermindert. Je verliest het plezier in omgang met anderen en kunt sociaal geïsoleerd raken.

Hoe kom je van eenzaamheid af?

Een activiteitenprogramma, een dagje dierentuin, een incidenteel contact, een georganiseerde kerstmaaltijd, televisie of eens per week een gesprekje..... het is allemaal gezellig, goed bedoeld en heeft een belangrijke functie, maar het is geen aanpak van de eenzaamheid zelf! Het is eenmalige afleiding en verergert soms zelfs het probleem. Als je bij jezelf eenzaamheid herkent, dan is het van belang zelf actie te ondernemen. Met deskundige begeleiding is het mogelijk in twee tot vier maanden je eenzaamheid de baas te zijn.

Mijn naam is Marijke Coert. Ik ben coach en gespecialiseerd in het begeleiden van mensen die zich in het bovenstaande herkennen, maar die het niet lukt er op eigen kracht uit te komen.

Email: marijkecoert@gmail.com

Meer info: www.coertcoachingenadvies.nl



Coert Coaching & Advies



道 Tao Dao Acupunctuur

Jonge meiden met menstruatieproblemen

Veel jonge meiden gebruiken de anticonceptiepil om de vervelende bijkomende klachten van de menstruatie, zoals overmatig bloedverlies, pijn en humeurveranderingen, niet meer te hoeven ervaren, niet eens zozeer als anticonceptiemiddel.

De anticonceptiepil heeft onder andere gewichtstoename als bijwerking, acupunctuur kent geen bijwerkingen en is een natuurlijke manier om van je menstruatieproblemen af te komen.

Bel, app of mail gerust voor meer informatie:
Tao Dao Acupunctuur, Wulverderlaan 65A,
Santpoort-N, tel: 06-42851717,
www.acupunctuur-annemarie.nl, taodao@hotmail.com

Mindfulness!

Castricum - 8 avonden (Maandag) -
Start: 8 mei a.s. IVM gecertificeerd
lid van de VMBN cat.1



Vergoeding via
uw AV mogelijk!

Aanmelden en info:
mindfulness-holland.nl
GSM: 06-30003065

VOEDING

Alzheimer; je kunt veel meer met je voeding dan je denkt!

Mijn moeder en oma kregen allebei Alzheimer toen ze op leeftijd kwamen. Aangezien ik genetisch op hen lijk (we werden alle drie al grijs toen we twintig waren) is het onderwerp dementie iets wat me boeit. Hoe kan ik voorkomen dat ik op mijn 80ste de weg naar huis niet meer weet? Gelukkig blijf ik dit grotendeels zelf in de hand te hebben, dus eerlijk gezegd maak ik me helemaal geen zorgen meer. Lees in dit artikel waarom.

Marjolein Dubbers



Alzheimer; meest voorkomende vorm van dementie

Er zijn verschillende soorten van dementie, maar de ziekte van Alzheimer komt verreweg het meeste voor. Bij tien procent van de mensen boven de 65 begint het al, boven de 75 heeft 25% het en boven de 85 heeft ongeveer de helft van de mensen Alzheimer. Alzheimer komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen; twee tot drie keer zo vaak zelfs. Of dit komt doordat veel meer vrouwen dan mannen ouder worden, waardoor deze cijfers dus ook logisch zijn, is me onduidelijk. Opvallend is wel dat men wereldwijd ziet dat het aantal mensen dat getroffen wordt door Alzheimer sterk aan het groeien is. Deels doordat meer mensen ouder worden, maar ook deels doordat het steeds vaker voorkomt, ook bij jongere mensen. En dat is zorgwekkend.

Wat gebeurt er in de hersenen bij Alzheimer?

Zo'n 100 jaar geleden bestudeerde de Duitse

patholoog Alois Alzheimer de hersenen van een 57-jarige vrouw die, zwaar dement, was overleden. Hij zag enkele vreemde afwijkingen die de hersenen van binnen uit leken te hebben vernietigd. Nu weten we dat deze afwijkingen, bestaand uit zogenaamde plaques en tangles, ontstaan door samenklontering van bepaalde eiwitten (plaques) en door verstrengeling van een gemuteerd eiwit (tangles). Deze eiwitten bevinden zich tussen en in de zenuwcellen van de hersenen, maar kunnen ook in de wand van de hersenbloedvaten gaan zitten. Hierdoor belemmeren ze de razendsnelle communicatie tussen de zenuwcellen, waardoor het geheugen, maar ook het denken wordt aangetast. Je zou het denk ik kunnen vergelijken met zand op een lange glijbaan; het duurt dan eindeloos lang voordat het beneden aankomt. Als het al aankomt.

Alzheimer begint lang voor je 65ste

Net als allerlei andere ziektes is Alzheimer niet iets dat opeens uit de lucht komt vallen. Niemand gaat 's avonds gezond naar bed en staat 's morgens met Alzheimer op. Net als kanker, hart- en vaatziekten en alle andere chronische aandoeningen kan je er jarenlang mee rondlopen en heb je niks in de gaten. Tot het moment dat je lichaam je uiteindelijk

toch laat weten dat er binnenin jou al een tijdlang iets aan de hand is en het jouw hulp nu hard nodig heeft. Alle ziektes zijn signalen dat je lichaam jouw hulp nodig heeft. Hoe eerder je daarmee begint, hoe beter het is natuurlijk. Voorkomen is beter dan genezen. Wees je er van bewust dat Alzheimer zich jarenlang in je lichaam ongemerkt kan ontwikkelen voordat het voor jezelf en je omgeving zichtbaar wordt.

De link tussen Alzheimer en diabetes

De ziekte van Alzheimer wordt tegenwoordig ook wel diabetes 3 genoemd. Onderzoek laat namelijk zien dat mensen met diabetes 2 een vier keer grotere kans hebben op Alzheimer dan mensen zonder diabetes. Er is dus een relatie. De onderzoeken die deze ziekte als een derde variant van diabetes beschouwen beginnen rond 2005. Er komt steeds meer bewijs dat Alzheimer gezien kan worden als een laat stadium van diabetes 2. Recent is ook aangetoond dat het type voedingspatroon dat veelal resulteert in diabetes 2 ook kan leiden tot Alzheimer.

Dit lijkt heel beangstigend als we kijken naar de enorme groeicijfers van diabetes 2, ook in ons land. Meer dan 1000 mensen per week krijgen hier te horen dat ze diabetes 2 hebben. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat ze ook allemaal dement worden. Diabetes veroorzaakt geen Alzheimer, maar deze ziektes hebben wel dezelfde oorsprong. Wat is dat dan?

Een bepaald voedingspatroon kan leiden tot Alzheimer

Ik herhaal nog even wat ik hierboven schreef omdat het belangrijk is: een bepaald voedingspatroon kan leiden tot Alzheimer. Het is natuur-

Balans
verandert
je leven



STERK
SCHOENEN

Lange Nieuwstraat 797
IJmuiden
Telefoon: 0255 511 177
www.sterkschoenen.nl

Xsensible®
stretchwalker

Uitproberen?
Kom donderdag 20, vrijdag 21 of zaterdag 22 april
proeflopen bij Sterk Schoenen!



lijkt niet verwonderlijk dat dit voedingspatroon lijkt op het voedingspatroon waardoor mensen diabetes 2 krijgen: te veel suikers, zetmeel en snelle koolhydraten en te weinig gezonde vetten en eiwitten.

In zijn boek *Het Glutengevaar* beschrijft neuroloog dr. David Perlmutter uitgebreid over de gevaren van suikers, gluten en snelle koolhydraten voor onze hersenen. Het grote gevaar zit hem in de overproductie van insuline.

Insulineresistentie leidt tot diabetes 2

Wat gebeurt er als je te veel en te vaak zoetigheid, zetmeel en snelle koolhydraten eet? Ik heb het dus niet alleen over snoep en gebak maar ook bijvoorbeeld aardappels, pasta, witte rijst en brood. Als je dit eet stijgt je bloedglucosespiegel. Glucose is brandstof voor al je cellen, maar om deze glucose in je cellen te krijgen heeft je lichaam insuline nodig: insuline is het transportbedrijf van glucose naar je cellen. Hoe vaker je een hoge bloedglucosespiegel hebt, hoe vaker je lichaam, om precies te zijn je alvleesklier, insuline aanmaakt.

Als insuline te vaak in actie moet komen raken je cellen hier ongevoelig voor. Ze raken als het ware verveeld van alsmaar weer die insuline. Ze zijn er een beetje klaar mee. Omdat je cellen de glucose uit het bloed niet meer opnemen zal je lichaam in eerste instantie meer en meer insuline gaan produceren om het toch in je cellen te krijgen. Een overproductie van insuline dus. Dit noemen we insulineresistentie. Dit is het voorstadium van diabetes 2.

Bij diabetes 2 heeft je lichaam uiteindelijk zo

vaak insuline moeten aanmaken dat je alvleesklier er genoeg van heeft gekregen en stopt met de normale productie van insuline.

Insulineresistentie leidt ook tot de ziekte van Alzheimer

Een normaal niveau van insuline is gezond; een te hoog niveau van insuline verstoort allerlei processen in je lichaam, waaronder die in je hersenen. Ja, ook je hersenen zijn onderdeel van je lichaam! Het vervelende is dat insuline een hormoon is dat ontstekingen bevordert; het kan dus leiden tot chronische ontstekingen. Chronische ontstekingen liggen aan de basis van allerlei chronische ziektes, waaronder diabetes, hart- en vaatziekten, kanker maar ook de ziekte van Alzheimer. Ja ook je hersenen kunnen ontstoken raken!

Dr. David Perlmutter schrijft dat het de insulineresistentie – de overproductie van insuline – is die de vorming van die eigenaardige eiwitten, plaques en tangles, bevordert in de hersenen. Ze nemen als het ware de plaats in van gezonde hersencellen. Hierdoor nemen het geheugen en het denkvermogen af. In feite is er bij de ziekte van Alzheimer sprake van ontstoken hersenen, zoals er bij artritis sprake is van ontstoken gewrichten.

Eet je hersenen dus gezond?

Klinkt het jou ongelooflijk in je oren: eet je hersenen gezond? Ik citeer dr. Perlmutter, een vooraanstaand neuroloog die buiten de geijkte kaders durft te denken: "Uit recente wetenschappelijke bevindingen blijkt dat veel van de aan de hersenen gerelateerde ziekten, van depressiviteit tot dementie, nauw verband houden met de manier waarop we eten en leven [pag. 23]."

In feite is dit oud nieuws. Al in 2001 bleek uit onderzoek, dat de kans op het krijgen van Alzheimer met 40% verminderde bij mensen die ten minste twee jaar lang niet-steroïde ontstekingsremmers slikten. Uit vergelijkbaar onderzoek naar de ziekte van Parkinson bleek hetzelfde. Ontstekingsremmers verminderden dus de kans op Alzheimer en Parkinson. Logisch. Lekkerder en veel gezonder is het echter om deze ontstekingsremmers gewoon op je bord te scheppen. Anders wordt het dweilen met de kraan open.

Ja, eet je hersenen gezond!

Dit is natuurlijk fantastisch nieuws, als je tenminste bereid bent je voeding- en leefstijlpatroon onder de loep te nemen. Angst is doorgaans een slechte raadgever maar het vooruitzicht van dement worden beangstigt mij zozeer, dat het me zeker helpt bij het maken van gezonde keuzes in mijn leven.

De belangrijkste keuze die je kunt maken, is om alles wat je bloedglucosespiegel uit balans brengt te verminderen, en gezonde vetten en alle voeding die je helpt om ontstekingen in je lichaam terug te brengen toe te voegen. Lees daarvoor mijn artikel: Acht voedingstips om chronische ontstekingen tegen te gaan.

Lees vooral ook mijn boek als je meer wilt lezen over het belang van je bloedglucosespiegel en je hormonen voor je gezondheid. Klik daarvoor hier.

Chronische ziektes zijn (vaak) omkeerbaar

Het woord 'chronisch' betekent 'langdurig'. Het betekent niet 'voor altijd'. Doordat we chronische ziektes niet bij de wortel aanpakken maar alleen symptomen bestrijden met medicijnen, zijn we gaan geloven dat je een chronische ziekte hebt tot je dood gaat. Dit hoeft niet zo te zijn. Er komt steeds meer bewijs dat ze omkeerbaar zijn. In het tv-programma 'Hoe word ik 100?' wordt dit overtuigend aangetoond. Ik ben ervan overtuigd dat we de komende jaren ook voorbeelden zullen gaan zien van dementerende mensen die hun hersenen weer 'terugkrijgen'. Daarom ben ik niet meer bang om dement te worden. Ik weet wat me te doen staat en ik weet ook dat voorkomen beter is dan genezen. En jij weet het nu ook.

Als je dit artikel waardevol vindt voor je gezondheid en vitaliteit help dan mee dit te verspreiden door het te delen met andere vrouwen. Dit kan o.a. door middel van de social media knoppen hieronder. Ik vind het ook altijd fijn als je een reactie achterlaat.

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers • Oprichtster
Energieke Vrouwen Academie
Rosmalen

www.energiekevrouwenacademie.nl





Is zwanger worden voor jullie een probleem?
Of wil jij jezelf optimaal voorbereiden op een
natuurlijke zwangerschap?

MEDISCH | ZORG

Natuurlijke vruchtbaarheid herstellen

Zwanger zijn is een magische gebeurtenis, maar natuurlijk zwanger worden is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Dat heb ik helaas zelf ook mogen meemaken. Er komt veel verdriet en frustratie bij als je jouw grootste wens niet in vervulling ziet gaan. Beste raar eigenlijk dat je zo erg naar iets kunt verlangen dat je niet eens kent. Blijkbaar zit dit oergevoel er zo sterk in! Voor mijn gevoel was ik ook een mama lang voordat ik zelf kinderen kreeg. Zo voelde dat gewoon. Ik omschreef dit gevoel in de tijd dat ik niet zwanger werd als volgt;

Mijn verlangen naar een kind

Ik ben verdrietig om iets dat ik nooit ben geweest.

Dat ik weet dat je er bent.

Ik ben bedroefd om iets dat ik nooit heb gekend. En heb vastgehouden.

Ik ben verscheurd door het idee het nooit te beleven.

Ik ben een moeder zonder kind.

“1 van de 6 stellen heeft vruchtbaarheidsproblemen”

Ook ik hoorde bij 1 van de 6 stellen die vruchtbaarheidsproblemen had. Mijn onvervulde kinderwens heeft tot grote frustratie geleid. In de periode dat ik niet zwanger werd had ik heel veel vragen. Want waarom lukte het niet om natuurlijk zwanger te worden? En waarom verlegde ik steeds mijn grenzen en ben ik uiteindelijk in het medische circuit beland? En waarom lukt het mij 5 jaar later wel om natuurlijk zwanger te worden?

Als zwanger worden niet lukt zit je met veel vragen. Je gaat twijfelen aan jezelf, je lichaam en de toekomst. Ik heb dit zelf meegemaakt en weet hoe moeilijk dit kan zijn.

Kiezen voor het medische traject

De eerste professional die je spreekt als zwanger worden niet vanzelf lijkt te gaan is vaak de huisarts. Dit is meestal na de periode van een jaar. Dat je voor zwanger worden minimaal 1 jaar moet uittrekken is voor de meeste mensen wel bekend. De kans op een zwangerschap is per cyclus slechts 15 - 20% en dit is bij een gezond stel. Dat is voor 1 op de 10 stellen dan geen zwangerschap binnen een jaar. Er hoeft dan niets aan de hand te zijn, maar je kunt dan al wel terecht bij de huisarts voor vragen en eventueel onderzoek. Indien leeftijd een rol speelt of er andere problemen zijn zal verwijzing plaatsvinden naar een specialist, de gynaecoloog in het ziekenhuis.

Maar wacht! Ga nu niet te snel naar de gynaecoloog. Er is namelijk veel meer dat je zelf kunt doen om jullie kans op een natuurlijke zwangerschap te vergroten.

Grenzen verleggen

Mijn partner en ik zijn uiteindelijk doorverwezen naar de gynaecoloog in het ziekenhuis en na enkele onderzoeken kregen wij daar direct voorlichting over IUI, IVF en ICSI behandelingen. Behandelingen die ik mijzelf in eerste instantie niet zag ondergaan, maar waarvoor ik gedurende het traject wel voor ben gegaan. En dit terwijl er géén aanwijsbare oorzaak bij ons is gevonden waarom een zwangerschap uitbleef.

Waarom heb ik dan toch mijn grenzen zo ver verlegd?

Wat hadden wij zelf nog kunnen doen om de vruchtbaarheid te vergroten of zelfs te herstellen?

IUI, IVF en ICSI niet als eerste hulpmiddel!

Geweldig dat het medische traject bestaat, maar niet als eerste hulpmiddel en niet als enige hulpmiddel! Als een zwangerschap uitblijft heeft dit een reden en dan is het belangrijk om de oorzaak van het probleem te verhelpen in plaats van stappen in het proces over te gaan slaan zoals met IUI, IVF en ICSI gedaan wordt.

Deze behandelingen heb ik uiteindelijk zelf ondergaan:

- 96 x hormoonspuiten in mijn buik zetten
- 6 x mislukte IUI (Intrauterine insemination)
- 3 x zeer pijnlijke puncties
- 2 x mislukte terugplaatsingen
- 1 x zeer pijnlijke kijkoperatie (doorgang eileiders)
- 1 x mislukte IVF (In-vitrofertilisatie)
- 1 x mislukte ICSI (Intracytoplasmatische sperma-injectie)

“Het belang van levensstijl op zwanger worden”

Wat mij opviel was dat er in het ziekenhuis niet naar mijn levensstijl werd gevraagd. Ja, ze vragen of je rookt, drinkt of drugs gebruikt en als je veel overgewicht hebt dan krijg je het advies om af te vallen. Meer niet! Ik weet nu dat veel meer levensstijlfactoren een rol spelen bij gezond natuurlijk zwanger worden.

Daarom help ik momenteel 9 koppels om hun natuurlijke vruchtbaarheid te herstellen. Niet alleen hoop ik deze koppels te helpen, maar ook andere koppels met een onvervulde zwangerschap. De videoserie ‘Samen Natuurlijk Zwanger Worden’ is voor iedereen gratis beschikbaar en de kennis die daarin wordt gedeeld voor iedereen toepasbaar.

Twee zwangerschappen en drie kinderen

Ik ben na ruim 5 jaar proberen zwanger te worden in 2010 moeder geworden van de tweeling Bob en Lex. Omdat ik bezig was met mijn laatste ICSI poging, te weinig eitjes had voor een punctie is er uiteindelijk gekozen voor IUI én toen ben ik zwanger geworden. Mijn hele persoonlijke verhaal vertel ik in de videoserie ‘Samen Natuurlijk Zwanger Worden’.

Mijn tweede zwangerschapspoging in 2014 was totaal anders. Zo was ik namelijk al na 2 weken zwanger en dat op leeftijd van 39 jaar. Het grote verschil in deze twee zwangerschapspogingen zit in mijn levensstijl verandering.

De 10 meest voorkomende vruchtbaarheidsproblemen:

- Onregelmatige menstruatiecyclus
- Amenorroe (geen menstruatie)
- Oligomenorroe (af en toe menstruatie)
- PCOS (polycysteus-ovariumsyndroom)
- Endometriose (pijn bij de menstruatie)
- Slechte of verminderde spermakwaliteit
- Progesteron tekort
- Geen eisprong of slechts af en toe
- Afgesloten eileiders
- Onverklaard (men weet het gewoon niet!)

Vruchtbaarheidsproblemen zijn in ongeveer 30% van de gevallen te wijten aan problemen bij de vrouw, 30% is te wijten aan problemen bij de man en in 30% van de gevallen gaat het om een compatibiliteitsprobleem of een gecombineerd probleem. Onvruchtbaarheid kan in ongeveer 10% van de gevallen nog steeds niet worden verklaard (idiopathisch). Of anders gezegd; niet in een medisch hokje worden geplaatst!

Uiteindelijk is zwanger worden iets dat je samen doet en is het een probleem van jullie beide!

Wat je niet wist over het gebruik van de anticonceptiepil!

Ik heb tien jaar lang de anticonceptiepil geslikt, dacht ik toen ik na een half jaar proberen nog steeds elke maand ongesteld werd. Dat moet eerst uit mijn systeem! Het klopt inderdaad dat het maanden kan duren voordat je menstruatie weer op gang komt na pilgebruik. Maar wat ik niet wist is dat het gebruik van de anticonceptiepil ook zorgt voor depletie (onttrekking) van voedingsstoffen in je lichaam! Vrouwen die de pil gebruiken of hebben gebruikt hebben veelal te korten aan:

- Foliumzuur • Magnesium • Tyrosine
- Vitamine B2 • Vitamine B3 • Vitamine B6
- Vitamine B12 • Vitamine C • Zink

Ongewenst kinderloosheid

Dat is nogal wat! Er is over elk van deze stoffen veel te schrijven, want het betreffen allemaal voor de gezondheid essentiële nutriënten. Het risico dat de gevolgen van pil gebruik leiden tot ongewenste kinderloosheid, is zeer reëel. In die gevallen zal de gynaecoloog geen oorzaak voor de uitblijvende kinderwens kunnen vinden, maar op fysiologisch vlak is die oorzaak er wel!

Pre-conceptie: de fase die meestal wordt overgeslagen!

De meeste stellen weten dat het verstandig is om te stoppen met roken en drinken als je zwanger wilt worden, maar een verder voorbereiding is er meestal niet. Pas op het moment dat er een positieve zwangerschapstest is zal de vrouw zich gaan bezighouden met welke voeding ze nu vooral niet mag eten. Een gemiste kans!

Jullie kunnen samen meer doen dan je denkt

Want juist in de fase vóórdat er een zwangerschap plaatsvindt, de pre-conceptie fase, kunnen jullie je optimaal voorbereiden op een natuurlijke zwangerschap en bovendien gezonde baby. Zodra je al zwanger bent is het echt te laat! Jullie baby wordt namelijk gemaakt vanuit jullie materiaal; haar eicel en zijn zaadcel. Het is daarom van uiterst belang dat deze cellen in optima-



Eva van Zeeland

le conditie verkeren en voorzien zijn van de juiste voedingsstoffen om een zwangerschap mogelijk te maken.

3 Belangrijke vragen voor jou en je partner;

1. Hebben jullie schone lichaamcellen?
2. Zijn jullie cellen optimaal voorzien van de juiste voedingsstoffen?
3. Weten jullie wat je zelf kunt doen om je op een zwangerschap voor te bereiden?

Ik begrijp dat het antwoord op de eerste 2 vragen best lastig te beantwoorden is. Zwanger worden is namelijk topsport en iets dat je samen doet. Jullie lichaam dient in topconditie te zijn om deze topprestatie te kunnen leveren. In de lichaamscellen dienen namelijk alle bouwstenen aanwezig te zijn om een gezonde baby te kunnen ‘maken’.

Helaas hebben we niet altijd meer voldoende van deze bouwstenen (micronutriënten) in ons lichaam. Daarnaast is ons lichaam vervuild en ervaren we veel stress wat weer een extra belemmering vormt om een natuurlijke zwangerschap mogelijk te maken.

Door je lichaam schoon te maken en optimaal te voeden, vrouw én man, zorgen jullie er voor dat de natuurlijke vruchtbaarheid hersteld kan worden en een natuurlijke zwangerschap mogelijk.

Door het volgen van een pre-conceptie plan kunnen jullie je lichaam voorbereiden op een zwangerschap. Je ondergaat als het ware een grote schoonmaak en afvalstoffen worden uit lichaam verwijderd. Met het gevolg dat je lichaam wordt ge-reset en je weer nieuwe energie krijgt en veel kwaaltjes en klachten zullen verdwijnen! Daarnaast krijg je alleen maar voedingsstoffen binnen die je lichaam gezonder maken. De optimale voorbereiding op een zwangerschap.

Zelf je vruchtbaarheid vergroten?

Wil je weten wat je zelf kunt doen om je vruchtbaarheid te vergroten? Willen jullie graag zwanger worden maar laat een spontane zwangerschap nog op zich wachten? Willen jullie je optimaal voorbereiden vóór een zwangerschap? Geef je de voorkeur aan een natuurlijke, niet kunstmatige, manier van zwanger worden? Of staat er juist een IVF of ICSI behandeling gepland en wil je deze natuurlijk ondersteunen? Volg dan de videoserie ‘Samen Natuurlijk Zwanger Worden’.

OVER DE AUTEUR

Eva van Zeeland • Orthomoleculaire geneeskunde

Kijk voor meer informatie en de gratis videoserie op www.missnatural.nl/samenzwanger

UITERLIJK

Gezondheid, schoonheid en verzorging Lang leve de huid!

Ojee, aha, nee toch, brr. 'De Huid' lezen zonder jeuk te krijgen, is lastig. Door het boek heb ik veel heldere inzichten gekregen over onder andere waarom je van te veel zeep extra gaat stinken, dat tattoos horror voor de huid en andere organen zijn en over de klieren en afscheiding, lokstoffen, zweet, snot en hoe onze huid werkt.

Over ontharen, al in de oudheid onthaarden mensen zich met overgave. Dat werd niet alleen mooi gevonden: het epileren van schaam- en andere lichaamsbehaarung was meteen een goede bescherming tegen parasieten.

Horen lippen nu bij de slijmvliezen of bij de geslachtsdelen? Bij allebei!

Yael Adler



Wil je lippen om te zoenen, gebruik dan vooral geen lippenbalsem met minerale oliën, deze gaan als een plasticfolie op de lippen liggen, op het moment van smeren voelen de lippen soepel aan. Zoenen is een prachtige manier om elkaars lippen in te vetten. Daarbij wordt namelijk talg van de rand van de lip over het lippenrood verdeeld, de lipdoorbloeding verbeterd en bovendien het immuunsysteem versterkt. Over seks gesproken. Seks is goed voor de huid. Bij vrouwen neemt door seks de hoeveelheid oestrogeen toe en seks maakt de huid gladder en het haar voller.

Wist je dat Chemici in de levensmiddelenindustrie zweetzuren gebruiken voor hun aromacreaties in de productgroep yoghurt en desserts? Het is mogelijk om er kunstmatige banaan- en ananas- aroma's mee te maken. Lekker, hè?

De dag starten met een koude plens en daarna droogwrijven met een handdoek is hét recept

Yael Adler (1973) is een Duitse huidspecialiste met een eigen praktijk. Ze is een begenadigd spreker, die vaak optreedt in Duitse en Engelse tv- en radioprogramma's. De huid is haar eerste boek en werd aan 15 landen verkocht. Het staat sinds verschijnen in de Duitse bestsellerlijsten. Drie maanden na verschijnen zijn er 80.000 exemplaren in Duitsland verkocht.

Het boek is verkrijgbaar in de boekhandel, maar ook via bijv. Bol.com en de webwinkels van de boekhandels (Bruna.nl, Ako.nl, Libris.nl, etc.).



© Jenny Siboldt

voor een huid die in balans is. Je kunt veel geld besparen, als je eens kijkt in je eigen badkamer naar het assortiment smeersels, flesjes en tubes die met marketingkreten op de verpakking jouw brein hebben gehypnotiseerd.

De grootste naad is de bilnaad, Viva la diva! De anus is een kwetsbare taboeplooi, zacht met een gevoelige huid, de zenuwbanen maken hem tot erogene zone vol taboe onderwerpen. Even een intieme vraag: heb je ooit aarsmaden gehad? Adler geeft een tip hoe je zelfonderzoek kunt doen in de ochtend met plakband.

Denk je goed en gezond bezig te zijn met je über hippe producten zoals; argan- en amandelolie. Nou vergeet het maar Adler helpt je hardhandig uit de droom. Olie is een reinigingsmiddel. Ze bindt aan onze waardevolle opperhuidlipiden en spoelt ze domweg uit. Olie is prima om te eten. Verzorging komt van binnenuit.

De huid van Yael Adler is absoluut het lezen waard, ze schrijft met veel liefde over ons prachtige omhulsel van 20 kilo (incl. onderliggend vetweefsel).

Daniëlle van Leeuwen
Lijf & gezondheid

GROEN GODINNENSAP (V) *Voor twee personen*

50 gram spinazie
1/2e citroen, geschild en het wit en de velletjes verwijderd.
stukje (2,5 cm) verse gember geschild
3 stengels bleekselderij, in stukjes
1 grote venkelknol, in partjes verdeeld
1 komkommer, in stukjes

Bereiding: Stop alle ingrediënten in de sapcentrifuge en serveer het sap meteen.

Recept uit het boek de Yogakeuken voor meer energie, balans en geluk!



Woensdag
19 april a.s.
OPEN DAG bij
Oor&Hoor Audiciens

Open dag Oor & Hoor Audiciens Super discreet titanium hoortoestel

Graag nodigen we u uit voor onze open dag op woensdag 19 april in onze winkel in Heemskerk, waar wij u graag informeren over de Phonak Virto B-Titanium, het nagenoeg onzichtbare hoortoestel dat op maat gemaakt wordt om diep in uw gehoorgang te kunnen plaatsen.



- De kleinste Phonak ooit
- Op maat gemaakt voor uw oor
- 15x sterkere schaal
- Hypo-allergeen

Door het gebruik van medisch titanium en nieuwe, kleinere elektronica kan dit maatwerk hoortoestel aanzienlijk kleiner gemaakt worden dan traditionele hoortoestellen.

Kom langs op onze open dag woensdag 19 april in Oor & Hoor, Van Coevenhovenstraat 21 in Heemskerk. Aanmelden voor de open dag is noodzakelijk omdat het aantal plaatsen per sessie beperkt is, vol is vol.

Online aanmelden kan via internet: www.oorenhoor.nl/opendag of bel met 0251 - 254 501

Van Coevenhovenstraat 21 te Heemskerk

Tel. 0251 - 254 501

www.oorenhoor.nl

heemskerk@oorenhoor.nl

Oor&Hoor

CARDIO FITNESS BEVERWIJK

Nieuw: Kids kickboksen

De nieuwste uitbreiding op Cardio Fitness Beverwijk is het kickboksen voor kinderen. We bieden nu kids & jeugd kickboksen aan voor de leeftijdscategorie 7 t/m 10 jaar en 11 t/m 15 jaar.



Wij proberen de jeugd op een leuke en leerzame manier kennis te laten maken met de vechtsport. De kinderen krijgen voornamelijk technieken en spelvormen, er wordt nooit voluit gespard. Naast deze vormen van kickboksen, krijgen de leerlingen padstrainingen, trapkussen oefeningen en boksaktrainingen. Plezier en samenwerking in combinatie met sport en spel, spelen een grote rol in de lessen.

De kinderen leren tijdens de trainingen op een respectvolle manier met elkaar, trainers en zichzelf om te gaan. Terwijl de kinderen leren kickboksen, leren de kinderen ook:

- Om te gaan met regels
- Zelfvertrouwen te ontwikkelen
- Met een ieder, ongeacht leeftijd, geslacht en nationaliteit te trainen en spelen
- Om te gaan met winnen en verliezen
- Agressie/woede beter te reguleren
- Onwenselijk gedrag aan te passen

Onder deskundige begeleiding zorgt Cardio Fitness Beverwijk ervoor dat kinderen op plezierige wijze weerbaarder worden en meer zelfvertrouwen krijgen. De lessen zijn op dinsdag, woensdag en donderdag. Kom gerust vrijblijvend kijken en/of neem een proefles.

Sportschool Cardio Fitness Beverwijk is te vinden op de Parallelweg 128-G in Beverwijk, www.cardiofitnessbeverwijk.nl



Natuurwinkel
Overveen



Verkooppunt van Kangenwater!

Bloemendaalseweg 228 • 2051 GM Overveen
T: 023 5250764 • www.natuurwinkeloverveen.nl

Dinsdag 18 april informatieavond
van 19.00 – 20.30 uur over:

 spataderen

Meld u aan
via de site
of bel ons!

Voor iedereen die meer wil weten over
het ontstaan van spataderen, de gevolgen
en de verschillende behandelmethoden.

Locatie informatieavond:
Comeniusstraat 3, 1817 MS Alkmaar
Telefoon 072 515 77 44
www.centrum-oosterwal.nl

 **centrum
oosterwal**
medisch specialisten
huid en spataderen

MEDISCH | ZORG

Een gezond lichaam begint bij gezonde voeding

Verstoring darmflora oorzaak van veel klachten

Veel mensen kampen met gezondheidsklachten waar ze in eerste instantie geen logische verklaring voor kunnen vinden. Ze zijn vaak vermoeid, hebben snel last van stress, zijn verhoogd vatbaar voor virussen en kampen regelmatig met huidproblemen. Een verstoorde darmflora kan van al deze verschijnselen heel goed de oorzaak zijn. Wat we eten bepaalt immers in hoge mate ons functioneren.

Nienke Tode-Gottenbos werkt als darmfloratherapeut en voedingskundige. Ze schreef vorig jaar de boeken 'De Poepdokter - Gezond van mond tot kont' en 'De Poepdokter - Bakt ze bruin' waarin ze uitlegt hoe belangrijk goede voeding voor ons is. De darmflora heeft namelijk met veel meer aspecten in ons lichaam te maken dan alleen met een goede spijsvertering.

Nienke: „Onze darmflora prikkelt ook ons immuunsysteem en zorgt ervoor dat dit in een goede staat blijft. Ook is er een link met de hersenen. Wanneer de darmflora niet in balans

is, worden hormonen als serotonine en dopamine minder aangemaakt. Daarnaast is aangetoond dat bij mensen met overgewicht sprake is van een afwijkende darmflora. Verder kan het ook huidaandoeningen, zoals acne of eczeem, verergeren. Ontstekingen in het lichaam kunnen ontstaan doordat de darmflora niet in orde is. Dat kan leiden tot hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en longkanker. Het is niet zo dat je al deze aandoeningen krijgt wanneer je darmflora niet in orde is.

Zie het als een puzzel, waarbij de darmflora een heel belangrijk puzzelstuk is.“ De sleutel tot een gezonde darmflora ligt bij een gevarieerd, gezond voedingspatroon. Maar veel mensen weten niet goed hoe ze dat aan moeten pakken. De adviezen lijken behoorlijk tegenstrijdig te zijn. Wat is wijsheid? „Voor een goede darmflora zijn veel vezels nodig. Maar neem dan niet vijf volkoren boterhammen per dag, dat is veel te veel. De vezels in groente en fruit zijn veel meer voedend en je krijgt dan ook voldoende vitamines en mineralen binnen. Zet eens een groenteschotel op tafel als lunch. Dat is echt niet veel meer werk, maar wel veel gezonder! Er zijn mensen die 's morgens beginnen met een bord pap, dan een koekje tussendoor, tussen de middag brood, later nog een beschuitje en 's avonds pasta. Dat is zes keer tarwe op een dag. Veel te veel!“ In haar boek 'De poepdokter - Bakt ze bruin' geeft Nienke door middel van recepten, oefeningen en algemene kennis over voeding handvatten voor een gezond voedingspatroon, waardoor veel lichamelijke problemen kunnen worden voorkomen.

Nienke Tode-Gottenbos




mka kennemerland


Bij de Mond-, Kaak- en Aangezichts chirurgie (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 7 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.

Rode Kruis ziekenhuis
Spaarne  Gasthuis

Onze aandachtsgebieden zijn:

- ✓ Cosmetische aangezichts chirurgie, zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
- ✓ Tandheelkundige implantaten
- ✓ Chirurgische kaakstandcorrectie
- ✓ Speekselklierandoeningen
- ✓ Slijmvliesafwijkingen
- ✓ Ongevallen (trauma)

MKA-chirurgen Kennemerland:

V.T. Akkerman
Prof. dr. A.G. Becking
Dr. B. van den Bergh
Dr. J.P.B. Bouwman
Dr. J.J. de Mol de Otterloo
H.J. Schouten
J. Vincente

Voor verdere informatie bent u van harte welkom op een van onze locaties.

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 545 30 80
Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 890 77 30
Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (0251) 26 56 97

RECEPT
Buddha bowl met sobanoedels

voor 4 personen

Een 'buddha bowl' is een heel populaire yogamaaltijd. Het gerecht bestaat uit een grote kom gevuld met eenvoudige, pure ingrediënten. Kies voor de buddha bowl je eigen unieke kom uit, als symbool voor je voeding en dankbaarheid. Deze maaltijd prikkelt je geest met zijn felgekleurde ingrediënten, die vol energie zitten.

Geniet van het creëren van je eigen bowl en bedenk hoe voedzaam hij is voor je lichaam.


Voor de bouillon

- 1,2 liter paddenstoelenbouillon
- 1 steranijs
- 2 kardemompeulen
- 1 eetlepel verse gember, geschild en in julienne
- 100 g sobanoedels
- 250 g verse kastanjechampignons en enoki-paddenstoelen (of paddenstoelen naar eigen keuze)

Voor de bowl

- 75 g rodekoolbladeren, in fijne stukjes gescheurd
- 150 g wortels, geschild
- 75 g savoieekool, in fijne stukjes gescheurd
- 75 g sugarsnaps
- 90 g taugé, gewassen

ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI

Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus

Gediplomeerde tandprotheticici 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 14
1973 BG IJmuiden
0255-520035

HAARLEM

Parklaan 88
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.kunstgebitservice.info

HOOFDDORP*

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

SANTPOORT ZUID*

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

HAARLEM

SCHALKWIJK
Joost Bosma
Stresemannlaan 62
2037 TK Haarlem-
Schalkwijk
023-5366088

www.tppbosma.nl

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

info@tpphendrix.nl

BEVERWIJK

Gerard Kool
Alkmaarseweg 79b
1947 DB Beverwijk
0251-272894
info@tppgerardkool.nl
www.tppgerardkool.nl

HAARLEM*

Wim van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE*

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295
www.tpvandhooff.nl

***WEEKEND-REPARATIESERVICE:**

06 1777 6 777

HEEMSKERK

R.M. Snijder
G. van Assendelftstraat 25b
1964 NJ Heemskerk
0251-237590



Organisatie
van Nederlandse
Tandprotheticici

023-7200444

info@ont.nl

WWW.ONT.NL

- sap van 1 limoen
- tamari, naar smaak
- verse korianderblaadjes
- 1 verse chilipeper, zaadjes verwijderd en in dunne ringetjes (naar keuze)
- gemengde sesamzaadjes
- limoenpartjes

Doe alle ingrediënten voor de bouillon, behalve de noedels en champignons, in een grote pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur dan lager, voeg de sobanoedels en champignons toe en laat alles 5 minuten zachtjes koken, of tot de noedels gaar zijn. Verdeel het mengsel over vier kommen; je kunt, als je wilt, de kardemompeulen en steranijs verwijderen.

Voeg nu de groenten toe: maak stapeltjes van de verschillende groenten langs de rand van de kom. Voeg dan een beetje limoensap, tamari, wat korianderblaadjes, chilipeperingetjes (naar keuze), sesamzaadjes en limoenpartjes toe. Serveer de buddha bowls met eetstokjes en een lepel voor de bouillon. Geef er nog wat extra tamari bij, naar smaak.

Uit het boek: De Yogakeuken

Photography by Lisa Cohen



Nationale Molendag

Op 13 mei is de Korenmolen open. Ga naar binnen en ervaar van dichtbij het stoere karakter van de molen en de molenaar. De molen beleef je pas echt als je binnen bent! Aangedreven door wind, voel je de molen trillen, kloppen en bonken. Kom ervaar hoe hij graan tot meel maalt.

TARWE, SPELT, ROGGE, GERST, HAVER, MAIS, SOJA, MILO, EENKORN, LIJNZAAD, GEMALEN, GEBUILD, GEMENGD.

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793
www.molendezandhaas.nl
Geopend op donderdag, vrijdag, zaterdag van 10.00-17.00 uur

SPATOILET.COM



Al 10 jaar de beste toiletzitting met onderdouche. 2 weken op proef en 3 jaar garantie.

WAT EEN GEMAK! Voor slechts € 745,-*

Optimale hygiëne en 100% privacy bij hulp.

*Installatie: € 150,- vast tarief inclusief alle materialen en voorrijden! Alle prijzen incl. BTW.

UNIEK: betaling NA de proefperiode!

Bel: 072 5629269 of 020 6141232
Of bestel via: www.spatoilet.com

BEWEGEN

Oergezond bewegen

Lennart Sprenger



Wie vandaag geen tijd heeft om te bewegen, zal morgen tijd moeten hebben om ziek te zijn.

Onze oerouders bewogen de hele dag door in een rustig tempo; lopen en bukken om bessen te verzamelen, naar de rivier om water te halen, hout sprokkelen, van kampement veranderen of hun tent opzetten.

Af en toe was er een korte zeer intensieve krachtsinspanning nodig. Bijvoorbeeld tijdens een deel van de jacht, het torsen van een prooi, een korte intensieve sprint om zelf geen prooi te worden of om ergens op te klimmen. Mensen hebben duizenden jaren op deze manier bewogen. In onze huidige tijd bewegen we veel te weinig.

Conventionele fitness legt de nadruk op uren conditietraining per week, veel hardlopen en tijdrovende herhalingen. Dit is ook het beeld wat veel mensen hebben bij 'meer bewegen'. Door het drukke leven dat iedereen leidt, wordt het vaak 'alles of niets'. Goede voorname worden een aantal weken opgevolgd om daarna toch weer niet te lukken. Gelukkig is volgens DNA deze manier van fitness helemaal niet nodig.

Sterker nog, onderzoek in het British Journal of Sports Medicine laat zien dat een [fitness] training van meer dan 30 minuten op 85% van het vermogen het immuunsysteem ondermijnt en in hele lichaam ontstekingsreacties veroor-

zaakt. Vele andere onderzoeken laten zien dat kortdurende intensieve training (30 minuten) juist erg veel voordelen voor het lichaam heeft. Het is goed voor het immuunsysteem, voor de natuurlijke aanmaak van belangrijke groeihormoon, zorgt voor een gezonde spieraanmaak en voorkomt blessures. Kort en intens trainen is dus veel beter dan vaak en lang trainen.

Naast de korte maar intensieve krachttraining is zo veel mogelijk rustig bewegen oergezond. Rustig fietsen, wandelen, golfen, tuinieren en alleen maar ontspannen joggen als er sprake is van een zeer goede conditie. Iedere wandeling tussen de middag of op de fiets boodschappen doen is oergezond bewegen.

Iedere stap telt, en daarvoor geldt: hoe meer hoe beter. En als het lukt, af en toe spontaan een sprintje trekken.

Oergezond bewegen is.....

- Zo veel mogelijk rustig bewegen in plaats van veel cardio-training - zoals lopen.
- Eens per week intensieve krachttraining (hoogste prikkel) in plaats van vaak met veel herhalingen trainen.
- Af en toe spontaan een sprintje trekken in plaats van een strak hardloopschema.

OVER DE AUTEUR

Lennart Sprenger • Personal trainer bij
PT Raak
Heemstede
www.ptpraak.nl



PSYCHE

Natuurgeneeskunde Anka Blankendaal en Psychopraktijk Van der Linden zijn verhuisd

Zaterdag 22 april gratis inloopmiddag

Kom kijken in de praktijkruimte

Voel je welkom en kom zaterdag 22 april een kijkje nemen in de nieuwe praktijkruimte van Natuurgeneeskunde Anka Blankendaal en Psychopraktijk Van der Linden aan de Zeestraat 84 A in Beverwijk. Kijk geheel vrijblijvend rond en kom je informeren tijdens deze gratis toegankelijke inloopmiddag over wat wij kunnen betekenen voor jou.

Stel je vragen

Tijdens deze gratis inloopmiddag op zaterdag 22 april tussen 12.00 en 16.00 uur staan Anka Blankendaal en Hanneke van der Linden klaar om al jouw vragen te beantwoorden. Beiden houden sinds januari van dit jaar praktijk op de bovenverdieping aan de Zeestraat 84 A. De ingang van de praktijk bevindt zich aan de zijkant van het gebouw aan de Zeestraat.

Persoonlijke ontwikkeling

Hanneke van der Linden van Psychopraktijk Van der Linden is gespecialiseerd in rouwverwerking, relatietherapie en persoonlijke coaching. Vragen rondom persoonlijke ontwikkeling, rouw, verdriet of relatie, kan je tijdens de open middag voorleggen in een gratis kennismakingsconsult van een half uur. Meld je aan voor een gratis ken-

nismakingsconsult van een half uur bij Hanneke van der Linden van Psychopraktijk Van der Linden en stuur een mail naar hclind@xs4all.nl of bel met 06-15422355. Voor meer informatie kan je ook kijken op de facebookpagina van de praktijk www.facebook.com/psychopraktijkvanderlinden

Natuurgeneeskunde en meditatie

Anka Blankendaal is gespecialiseerd in homeopathie, kruiden en orthomoleculaire voeding. Zij

geeft jou tijdens de open middag gratis advies over voeding, supplementen en natuurlijke oplossingen om je energie en stemming te verbeteren. Altijd al eens willen mediteren? Anka laat jou deze middag kennismaken met de rust van meditatie.

Wil je meedoen? Meld je aan via de mail: ankablankendaal@gmail.com, bel met 06-34214018 of kijk op www.ankablankendaal.nl



ADVERTEERDERSINDEX

AFTER PARTY PACK

Snel weer hersteld na een festival met alcohol en drugs.

www.doctorpill.com

BAKKERSWAREN

Uitgebreid assortiment op het gebied van bio- of ecologische graan, meel- en bakkerswaren.

www.molendezandhaas.nl

DERMATOLOGIE

Cosmetische zorg, dermatologie en flebologie.

www.centrumoosterwal.nl

HOORPLOSSINGEN

Hoortoestellen, gehoorbescherming, zwemdoppen, audio & tv oplossingen.

www.hoorcare.nl

KANGEN WATER

Basisch water, de beste basis voor uw gezondheid!

www.natuurwinkeloverveen.nl

KIDS KICKBOXEN

Leuk en leerzaam kennis maken met de vechtsport.

www.cardiofitnessbeverwijk.nl

KOUDE THERAPIE

Pijnlijke spieren of gewrichten? Blessures of vermoeid na een lange werk- of studie dag?

www.biofreeze.nl

LEKKER SLAPEN

Complete slaapkamerinrichting, bedden, vloeren en meer... www.bedweters.nl

MENSTRUATIEKLACHTEN

Acupunctuur kent geen bijwerkingen en is een natuurlijke manier om van je menstruatieproblemen af te komen.

www.acupunctuur-annemarie.nl

MINDFULNESS

"Opmerkzaamheid... iedereen kan het..."

www.mindfulness-holland.nl

CBD OLIE

Waar moet u aan denken bij olie met cannabidiol?

www.biovoorjou.nl

NATUURGENEESKUNDE

Heldere adviezen voor een gezonde levensstijl.

www.ankablankendaal.nl

OSTEOPATHIE BIJ DARMKLACHTEN

"Optimaliseer het zelf herstellend vermogen van uw lichaam"

www.osteopathiedriehuis.nl

ZWEMMEN VOOR JE CONDITIE

Snel fit door middel van aquajogging!

www.sportfondsenbad.nl

SPA TOILET

Uw beste sanitaire zet met een toilet bidet.

www.spatoilet.com

SPECIAALZAAK SCHOENEN

Bij Sterk Schoenen vindt u naar iedere smaak schoenen in de categorieën heren, dames en outdoor.

www.sterkschoenen.nl

TANDPROTHESES

Expert voor het aanmeten en vervaardigen van protheses.

www.ont.nl

VERTROUWDE PATRONEN VERSTOORD

Eenzaamheid de baas worden, het kan echt!

www.coertcoachingenadvies.nl

MOND- KAAK- EN AANGEZICHTCHIRURGIE

Kaak afwijkingen, herstel van trauma aan het aangezicht, cosmetische aangezichtchirurgie etc.

www.pipabec.nl

BUITENSPORTKLEDING

De nieuwe zomercollectie voor outdoor en vakantie is binnen!

www.baco-army-goods.nl

SPORT & REVALIDATIE

In 12 weken fit met het sportprogramma.

www.heliomare.nl

PSYCHOTHERAPIE

Praktijk voor relatietherapie, rouwverwerking en persoonlijke begeleiding.

www.facebook.com/psychopraktijkvanderlinden

• kampeer en Outdoor artikelen • gasslang 2017 • haringen • tenten • jerrycans • grondzeilen • kampeer en Outdoor artikelen • eierdopmatras • slaapzakken • tenten • koelboxen • kampeer en Outdoor artikelen • gasslang 2017 • haringen • tenten • jerrycans • grondzeilen • kampeer en Outdoor artikelen • eierdopmatras • slaapzakken • tenten

WIJ ZIJN OPEN OP:

ma.	13.00 - 17.30 uur
di. t/m vr.	09.30 - 17.30 uur
za.	09.30 - 17.00 uur

Leuk om te krijgen of weg te geven: Baco Kado Bon!

ARMY GOODS BV • klein- en groothandel

BACO



**ZOEK OP BACO
ARMY GOODS!**

KROMHOUTSTRAAT 38-40 IJMUIDEN • TEL. 0255-511612
BORDEN VOLGEN RICHTING IJMUIDEN AAN ZEE • RUIM 1000 M² WINKELPLEZIER
* zelffouten en prijswijzigingen voorbehouden www.baco-army-goods.nl



Heel veel vliegers
voor kinderen en volwassenen.
Vanaf €1.25 tot €79.00

ZE ZIJN ER WEER!
Ipanema slippers
voor klein en groot!

Duopak Thetford chemisch toilet vloeistof
€19.95
Camp blue 2.5 liter €9.95
Camp flush 2,5 liter €9.95

Regatta en new star
korte broeken tot maat 60
€29.95

Heel veel gezellige beach items
al vanaf €1.95

Waterdichte zakken
van 2 liter tot 140 liter.
Vanaf €3.50 tot €27,50

Chill mat van Bo Camp
Een zeer stijlvol tapijt. Aan 2 kanten gedecoreerd, waardoor dit kleed met beide zijden te gebruiken is. Dit tapijt is waterproof en schimmelwerend dus ook uitermate geschikt als picknickkleed, in de (voor)tent, onder de luifel, op het strand of in het park. Gemaakt van een hoge kwaliteit en lichtgewicht. Daarnaast heeft dit kleed een verlengde levensduur door de UV-behandeling. In twee maten 200x180 en 200x270 en in 4 kleuren verkrijgbaar. Vanaf €34,95
Goedkoopste mat 120x180 cm €19.95

REGATTA GREAT OUTDOORS

Campingaz BIVOUAC
1 pits kooktoestel. Gebruikt maar in prima staat! €19.95
Gas bus cv 470 €9.50

NEW STAR QUALITY JEANSWEAR

Vrolijke dames blouses
shirt en singlet's vanaf
€12.50 tot €22.50

Spijkerbroek
in alle kleuren en maten al vanaf
€29.95 tot €36.50.
Iedere 2de broek €5.00 korting ongeacht kleur of maat!

Shiwi, Manouxx, Boobs & bloomers en Nicky Nobel bikini's badpakken en tankini's!
al vanaf €14,95 tot €59,95

kampeer en Outdoor artikelen • eierdopmatras • slaapzakken • tenten • kampeer en Outdoor artikelen • eierdopmatras • slaapzakken • tenten • jerrycans • grondzeilen • kampeer en Outdoor artikelen • gasslang 2017 • haringen • tenten • jerrycans • grondzeilen • kampeer en Outdoor artikelen • eierdopmatras • slaapzakken • tenten

kampeer en Outdoor artikelen • gasslang 2017 • haringen • tenten • jerrycans • grondzeilen • kampeer en Outdoor artikelen • eierdopmatras • slaapzakken • tenten

CBD OLIE IETS VOOR U? 100% NATUURLIJK, SKAL GECERTIFICEERD

Bekijk de beste kwaliteit CBD olie van MediHemp op Biovoorjou.nl met daarbij uitgebreide en heldere informatie over CBD olie, wietolie en cannabidiol in het algemeen of neem contact op voor al uw vragen over dit breed toepasbare voedingssupplement.

De biologische cbd olie van MediHemp is;

- Biologisch gecertificeerd
- Beschikbaar in 2,5%, 5% en 10% zuivere CBD
- THC-vrij en daardoor niet verslavend en veilig in gebruik.

De olie kenmerkt zich verder door;

- Goede smaak, niet bitter en scherp
- Goede doseerbaarheid, de olie is helder en niet stroperig



Ga snel naar Biovoorjou.nl

CBD olie 5%

VAN
€ 42,50 VOOR
€ 38,25
GRATIS
VERZENDING

Met code: **krant0317**
of bel ons voor meer informatie: 085 - 77 355 37

* Actie geldig tot 01-05-2017

BIO VOOR JOU.nl

De beste biologische en fairtrade producten



MEDISCH | ZORG

Met CBD olie uw immuunsysteem aansterken

Iedereen weet natuurlijk wel dat ons immuunsysteem enorm belangrijk is, het beschermt ons tegen virussen en bacteriën waardoor de kans om ziek te worden afneemt. Helaas zijn er tegenwoordig echter veel factoren die het immuunsysteem kunnen verzwakken. De kans om ziek te worden neemt hierdoor toe, daarnaast kunnen er allerlei vage klachten en kwaaltjes ontstaan door een disbalans in het immuunsysteem. Er zijn allerlei natuurlijke middelen die voor ondersteuning kunnen zorgen. Cannabidiol (CBD) is daar één van en misschien wel de meest bijzondere!

Met een zwak immuunsysteem krijgen virussen en bacteriën de kans om zich in het lichaam te verspreiden waardoor men sneller ziek kan worden. Het is dus van belang om het immuunsysteem in balans te houden. Dit kan op meerdere manieren, zo kan het

eten van voldoende groenten, fruit en noten er zeker aan bijdragen. Ook het vermijden van bewerkte voeding en geraffineerde suikers kan helpen om het immuunsysteem aan te sterken. Daarnaast is het belangrijk om een balans te vinden tussen inspanning en ontspanning. Stress en te weinig rust zorgen ervoor dat het lichaam uitgeput raakt. Door op tijd rust te nemen heeft het lichaam tijd om weer op te laden en te herstellen.

Een chronische- of auto immuunziekte gaat vaak gepaard met een zwak immuunsysteem. Het lichaam is niet meer in staat dit zelf te herstellen en kan zelfs zichzelf gaan aanvalen omdat het geen onderscheid meer kan maken tussen goede- en slechte bacteriën. Juist bij deze soort ziektes kan CBD dus veel ondersteuning bieden. Hoewel het misschien niet direct de ziekte kan genezen, kan het wel ondersteuning bieden wat het leven natuurlijk



net wat aangenamer maakt. Daarnaast doet de CBD ondertussen in het lichaam zijn werk en wordt herstel ook van binnenuit het lichaam gestimuleerd.

BIOFREEZE+

Het outdoor sportseizoen is weer begonnen... Directe koeling én pijnverlichting bij spierproblemen met Biofreeze

Het begin van de lente staat vrijwel gelijk aan de start van het nieuwe outdoor (sport) seizoen. Nederland komt weer massaal in beweging met sporten zoals voetbal, hockey, tennis, korfbal, wielrennen, hardlopen maar ook met tuinieren. Spierblessures liggen op de loer en vragen om een effectieve behandeling en snelle verlichting. De producten van Biofreeze bieden dan een direct koelende pijnverlichting. www.biofreeze.nl



Wij verloten 5x een pakket t.w.v. € 39,85

Meedoen? Ga naar www.lijfgezondheid.nl/mailenwin

HAPPY SPIRIT DAYS: CHARMANT, EXCLUSIEF & VOL DIEPGANG



Dit festival combineert een kleinschalig karakter met sprekers en optredens van formaat.

Life-changing workshops van meer dan 30 toonaangevende personen. Op het programma staat mindfulness-expert Marnix van Rossum, Tijn Touber geeft zijn best of meditatie, performance artist Jennifer Ann en Boeddhistisch monnik Olande Ananda komen speciaal naar Nederland. Ook tussen de bedrijven door valt er op het festivalterrein veel te beleven. In de Happy Garden geniet je van bijzondere bites & experts die inzicht geven in leven en toekomst, op de Happy Bazaar zijn mooie producten te vinden. Happy Spirit Days vindt plaats op 16, 17 en 18 juni 2017 op een sfeervolle privé-boerderij in het oude dorp van Blaricum. www.happyspiritdays.nl

Wij verloten 2 x 2 dagkaarten t.w.v. € 62,50 per stuk

Meedoen? Ga naar www.lijfgezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

GROOT FEEST DE BEDWETERS 20 JAAR!



**NU ALLE TEMPUR
KUSSENS MET
25% KORTING**



Senioren comfort ledikant Hamilton 120x200 cm

Hamilton is een comfortledikant met fraaie afwerkingen, leverbaar in drie kleuren noten en in alpine wit. Door de in hoogte verstelbare bodemdragers is de lighoogte verstelbaar. Afmeting 120 x 200 cm (eventueel ook in 90x200 van 899,- voor 499,-). Nu als set inclusief elektrische bodem en matras. 30 latten in gelaagd beukenhout in houten kader. Soepele schouderzone Regelbare verstevigde heupzone. Nederlands kwaliteitsproduct.

van 1299,-
**Nu met 42% korting
(=549,-)
Nú 750,-**

**Incl. elektrische bodem en
matras 120x200!!!**

Maak kennis met de *Sealy* Hybrid matrascollectie



**15%
KORTING***

HALF FOAM

De bravenste helft van de Sealy Hybrid matras biedt u het ideale, consultatieve comfort van geltraagschuim.

HALF SPRINGS

De coolste helft van de Sealy Hybrid matras heeft u het beste slaapcomfort door middel van pocketveren.

De Sealy Hybrid matrascollectie brengt onze twee beste slaaptechnologieën samen: verkoelend geltraagschuim en de diepe ondersteuning van individueel verpakte pocketveren.

*Vraag naar de voorwaarden

www.sealy.com

BALTERIO LAMINAAT IN 9 VERSCHILLENDE KLEUREN Wij komen het bij u thuis leggen inclusief ondervloer en plinten!



van 34,95

**Nú 22,95
per m²**

balterio
Stijl. Kwaliteit. Eenvoud.



New York uitrijdbaar comfort ledikant

Mooi stevig ledikant, leverbaar in 160x200 en 180x200. Dit ledikant bestaat uit 2 bedden, die door een mooi stevig wielconcept van de firma vroomshoop, prima uit elkander gereden worden, waardoor u tussen de 2 bedden het stof kan weghalen.

Van 1299,-

Nú 999,-



B E T E R I N B E D D E N



**DE BEDWETERS VELSEN
UW TEMPUR DEALER**



De Bedweters Velsen-Noord

Wijkerstraatweg 267 - 273 • Velsen-Noord • info@debedweters.nl
Openingstijden: Maandag en woensdag gesloten.
Di-do en vrijdag 10.00-17.00, Zaterdag 10.00-16.00 uur.

De Bedweters Alkmaar

Vondelstraat 53 • Alkmaar • info@debedweters.nl
Openingstijden: Maandag t/m zaterdag 9.30 - 17.00 uur.
Geen koopavond.

De Bedweters Den Helder

Burgemeester Ritmeesterweg 15 • Den Helder • info@debedweters.nl
Openingstijden: Dinsdag t/m zaterdag 9.30 - 17.30 uur.
Geen koopavond.

**P Parkeren
GRATIS!**

Kijk voor meer aanbiedingen op www.debedweters.nl