



www.lijfgezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!



Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

mei 2016



Vóór de behandeling

Au, ik heb een pijnlijke bult op mijn oor!



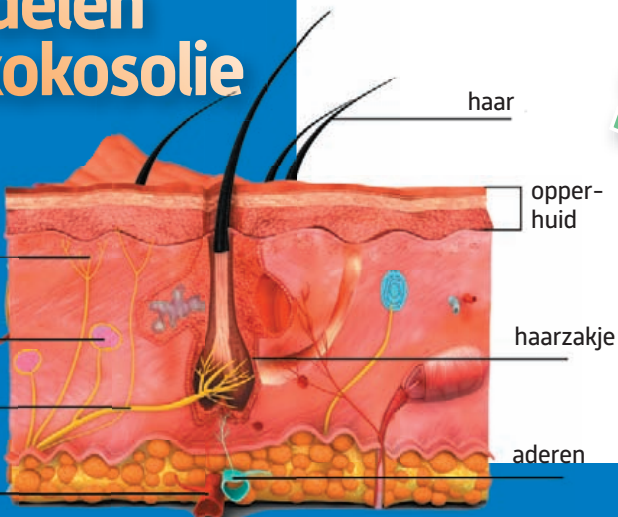
Bewezen voordelen van kokosolie

zintuiglijke receptoren

Pacinian lichaampje

Zenuwen

Slagader

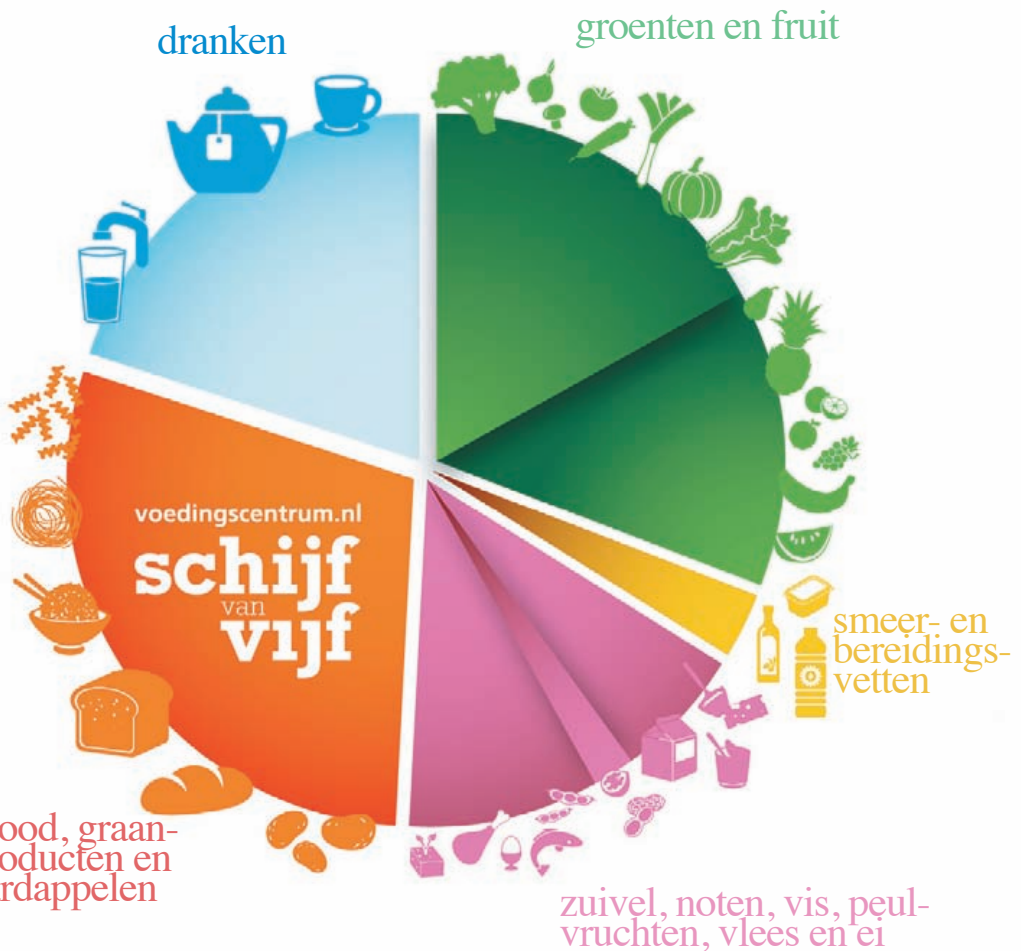


haar

opperhuid

haarzakje

aderen



De nieuwe schijf van vijf, nu wel goed?

Extreem hongerig voordat je ongesteld wordt? Negen tips!

VOORWOORD



Zijn de adviezen van het Voedingscentrum goed en betrouwbaar?

Het Voedingscentrum profileert zich als dé voedingsautoriteit van Nederland. Logisch, want het wordt grotendeels gefinancierd door de Nederlandse overheid. Dat is ook de reden waarom iedereen blindelings alles gelooft wat ze schrijven, tenminste, diegenen die alles geloven wat er van bovenaf geroepen wordt.

Maar hoe zit dat met al die 'partijdige' en belanghebbende bedrijven die het Voedingscentrum sponsoren? Moet zo'n instelling niet volledig financieel onafhankelijk zijn om goed te kunnen adviseren?

Het voedingscentrum heeft 'leerstoelen', deze deskundigen zijn bijvoorbeeld hoogleraar maar mogen tevens werken voor de voedingsmiddelenindustrie ..., objectief genoeg?

Vervolgens zijn er ook sponsoren voor het leerstoelenfonds, zijn dat misschien bedrijven die belang hebben bij de uitkomst van een onderzoek? Ben bang van wel.

Producenten van suikerrijke ontbijtproducten, voedingsstofloze knakworstjes, transvetrijke koekjes en extreem ongezonde chips sponsoren bepaalde onderzoeken.

De door ons betaalde overheid zou dit toch niet goed moeten vinden en ons moeten beschermen tegen verkeerde adviezen?

In deze uitgave een artikel over de nieuwe schijf van vijf, maar ook het artikel over kokosolie is de moeite waard om te lezen. Want kokosolie is ook weer zo'n voorbeeld van een slecht advies van het Voedingscentrum.

Voedingscentrum:

'Verzadigd vet staat erom bekend niet goed te zijn voor de gezondheid. Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Het is dan ook het advies om kokosproducten en kokosvet alleen bij uitzondering te eten.'

Realiteit 2016:

Onderzoek heeft aangetoond dat kokosolie zeer gezond is, vol zit met verzadigde vetten die géén schade toebrengen aan het lipidenprofiel in het bloed. Verzadigde vetten verhogen het (goede) HDL-cholesterol en veranderen LDL-cholesterol in een goedaardig subtype.

Uiteraard zal het Voedingscentrum ook goede adviezen geven, ze zetten de mensen wel aan het denken over de voeding, dus dat is zeker een pluspunt. Ik zou zeggen, sta stil bij wat je eet en check alles zelf of bij de juiste personen om tot een objectief resultaat te komen.

Frits Raadsheer

Lees je fit!

PSYCHE

Waarom je moet stoppen met het slikken van antidepressiva

Medicijnmakers kunnen de bijwerkingen van antidepressiva gemakkelijk verborgen houden voor het volk. Psychiater Kelly Brogan, auteur van de bestseller *A Mind of Your Own*, vindt het schandalig dat ze alle mogelijke tactieken mogen gebruiken, waaronder het weglaten van gegevens, om aan te tonen dat deze medicijnen effectief zijn. Ondertussen wordt er geen aandacht gegeven aan de bijwerkingen.

Tot die bijwerkingen behoren onder andere seksuele disfunctie, abnormale bloedingen, slapeloosheid, migraine, gewichtstoename, gewelddadig en irrationeel gedrag en zelfmoord. Verschillende studies hebben gekeken naar groepen mensen die antidepressiva slikken. Keer op keer laten ze zien dat mensen die worden behandeld met antidepressiva er niet op vooruit gaan. Dat in tegenstelling tot mensen die weinig tot geen medicijnen krijgen. Bovendien loopt de eerste groep een groot risico op acute bijwerkingen, aldus dr. Brogan.

Schietpartijen

Maar liefst 60 procent van de patiënten wordt na een behandeling van een jaar nog steeds gediagnosticeerd met depressie. Twee studies concluderen zelfs dat mensen die medicatie voorgeschreven krijgen, er op achteruit gaan.

Dr. Kelly Brogan

De afgelopen 30 jaar zijn er honderden massale

schietpartijen geweest die zijn uitgevoerd door mensen die psychiatrische medicijnen slikten. Big Pharma investeert ieder jaar zo'n 2,4 miljard dollar in reclamespotjes voor medicijnen zoals bijvoorbeeld Prozac. Bijwerkingen worden genegeerd omdat de grote media het geld dat ze van de farmaceuten krijgen goed kunnen gebruiken. Brogan wijst erop dat antidepressiva bekend staan om gewelddadige bijwerkingen, waaronder zelfmoord en moord. In de top 10 van medicijnen die geweld uitlokken vinden we vijf antidepressiva terug.

Voeding

In 2004 waarschuwde de Amerikaanse medicijnwaakhond FDA dat antidepressiva kunnen leiden tot suïcidale neigingen. Je zou zeggen dat mensen wel twee keer nadenken voordat ze de pillen gaan slikken. Maar sinds 2004 is het gebruik van antidepressiva onder kinderen en volwassenen alleen maar toegenomen. "We hebben een monster gecreëerd," zegt dr. Brogan. "Miljoenen mannen, vrouwen en kinderen van over de hele wereld hebben last van de bijwerkingen."

Het is volgens haar extreem lastig om van de antidepressiva af te komen. Als je er eenmaal mee begint is het goed mogelijk dat je er de rest van je leven aan vastzit. Dr. Brogan schrijft in haar boek *A Mind of Your Own* dat depressie eenvoudig kan worden behandeld met voeding in plaats van medicijnen.

Bron: New York Post

VOEDING

Suiker verandert honderden hersengenen

Slecht nieuws voor zoetekauwen: uit een nieuwe studie blijkt dat suiker het brein kan beschadigen. Dat meldt de Britse Daily Telegraph.

Onderzoekers van de Universiteit van Californië in Los Angeles hebben ontdekt dat fructose, een vorm van suiker die vaak in frisdrank en snoep zit, hersencellen beschadigt en kan leiden tot een breed scala aan ziektes, van diabetes en hartziekte tot Alzheimer en ADHD. De wetenschappers gaven ratten zes weken lang fructoserijk water. De hoeveelheid stond gelijk aan een liter frisdrank per dag voor mensen. Daarna werden deze ratten samen met ratten die alleen water kregen losgelaten in een doolhof.

DHA

De ratten die fructose kregen deden er twee keer zo lang over om het doolhof te doorkruis-

sen dan de knaagdieren die alleen water dronken. Dit wijst er volgens de onderzoekers op dat hun geheugen was aangetast.

Het experiment had ook een positieve uitkomst: docosahexaeenzuur (DHA), een omega 3-vetzuur, herstelt de schade die wordt veroorzaakt door fructose.

Hele genetische patroon

Een derde groep ratten, die naast fructoserijk water ook omega 3-vetzuren kregen, wist het doolhof bijna net zo snel te doorkruisen als de dieren die alleen water kregen. DHA komt van nature voor in vis (met name zalm), noten en bepaalde groenten. "DHA verandert niet één of twee genen, maar herstelt het hele genetische patroon, wat erg opvallend is," zei hoofdonderzoeker Xia Yang. Het onderzoek is verschenen in het tijdschrift *EBioMedicine*.

UITERLIJK

Bijzondere tandheelkunde

Bart van den Bergh
MKA-chirurgJorrit Nolte
Tandarts

Sinds ongeveer 3 jaar bestaat er in het Spaarne Gasthuis locatie Haarlem-Zuid een Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde, afgekort CBT. Wat houdt een dergelijk centrum nou eigenlijk in? In een Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde worden patiënten met bijzondere tandheelkundige problematiek behandeld door tandartsen, tandartsassistenten en mondhygiënisten. Zij werken daarvoor nauw samen met de afdeling Mond-Kaak-Aangezichtschirurgie en wanneer nodig met andere specialisten. U kunt dan bijvoorbeeld denken aan de kinderarts, de psychiater, psycholoog of een diëtist.

Normaal gesproken vindt tandheelkundige zorg plaats bij een reguliere tandarts. Maar wanneer tandheelkundige zorg bij een gewone tandarts niet mogelijk is, bijvoorbeeld vanwege een handicap of aandoening, kan men in aanmerking komen voor behandeling bij het CBT. Deze handicap of aandoening kan op tandheelkundig, medisch, lichamelijk, verstandelijk en/of psychologisch gebied liggen. Ook mensen die erg bang zijn voor tandheelkundige controles of behandelingen kunnen terecht bij het CBT. In principe gaat men na behandeling bij het CBT weer terug naar de eigen tandarts, waar vervolghandelingen of controles plaatsvinden. Uw eigen tandarts blijft dus de periodieke controle en de 'gewone' behandelingen uitvoeren zoals tandsteen verwijderen en gaatjes vullen. In uitzonderingsgevallen kan het zijn dat u voor langere tijd onder controle blijft bij het CBT.

Kan iedereen zomaar terecht bij het CBT? Nee, dat kan (helaas) niet. U kunt alleen bij ons terecht als u verwezen bent door uw huis-tandarts, huisarts, medisch specialist of psycholoog, en als uw problematiek binnen de indicaties voor Bijzondere Tandheelkunde valt. Bijna altijd moet uw zorgverzekeraar vooraf toestemming geven voor behandeling bij een CBT, dit bespreekt de tandarts met u tijdens het eerste bezoek. In principe worden de kosten van het eerste bezoek volledig vergoed door de zorgverzekeraar, het kan wel zijn dat de kosten in mindering worden gebracht op uw eigen risico. Dit eigen risico is door de overheid zo vastgesteld.

Wat zijn de indicaties voor bijzondere tandheelkunde?

- Patiënten met ernstige gebitsprothese problemen
- Patiënten met een lichamelijke of verstandelijke beperking
- Volwassenen/kinderen met extreme angst voor een tandheelkundige behandeling
- Patiënten die door eigen tandarts worden verwezen voor een ingrijpende tandheel-

kundige behandeling

- Patiënten met overmatige kokhalsneiging
- Patiënten met ernstige gebitslijtage (bijvoorbeeld vanwege speekselproblemen)

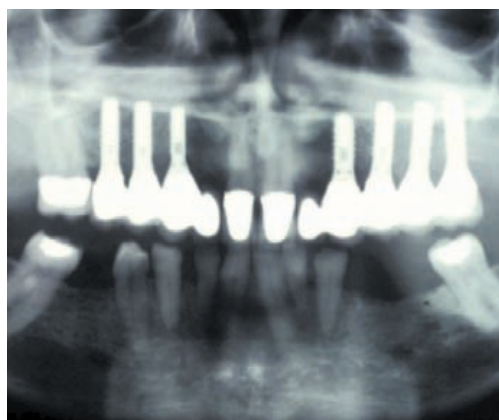
Ook voor een advies of tweede mening kunt u bij ons terecht.

Indien na het eerste bezoek besloten wordt dat u terecht kunt bij ons, dan wordt er vervolgens in overleg met u een behandelplan opgesteld. Indien u akkoord bent met dit voorstel, dan wordt dit behandelplan door ons ingediend bij uw zorgverzekeraar. De zorgverzekeraar bekijkt of u voor een vergoeding van (een deel van) de kosten van de behandeling in aanmerking komt. U heeft bijna altijd een eigen bijdrage in de kosten. Deze eigen bijdrage moet u anders ook voor een behandeling bij uw gewone tandarts betalen.

Als u een aanvullende tandartsverzekering heeft afgesloten, krijgt u vaak de kosten van de eigen bijdrage helemaal of voor een deel vergoed. Dit hangt af van uw polis en kunt u navragen bij uw zorgverzekeraar.

Benieuwd of u in aanmerking komt voor behandeling in het CBT? Bespreek het eens met uw tandarts of huisarts. U kunt eventueel ook uw vraag mailen naar: cbt@kg.nl

Afbeeldingen van een patiënt met oligodontie (= te weinig tanden):



A) vóór behandeling:



B) na behandeling met implantaten en kroon-/brugconstructies.



Lijf & gezondheid Lees je fit!

Deze bijlage verschijnt maandelijks in 120.000 kranten, van Castricum tot en met Heemstede.

Voor uw dagelijkse portie gezondheidsnieuws zie:

www.lijfengezondheid.nl

VOEDING

Waarom de nieuwe Schijf van Vijf niet tot een gezondheidsrevolutie leidt

Drs. Richard de Leth
Auteur en Doctorandus
in de Geneeskunde



Het Voedingscentrum presenteerde deze week de nieuwe 'Schijf van Vijf'. Ik geef graag in vijf onderdelen mijn reactie op bovenstaande nieuwe voedingsrichtlijnen:

Wetenschap

Wetenschap is de heilige graal bij de samenstelling van de Schijf van Vijf. Wat bewezen is, is waar. Wat niet bewezen is, is niet waar. En wat niet onderzocht is, kan niet in wetenschappelijke adviezen worden opgenomen.

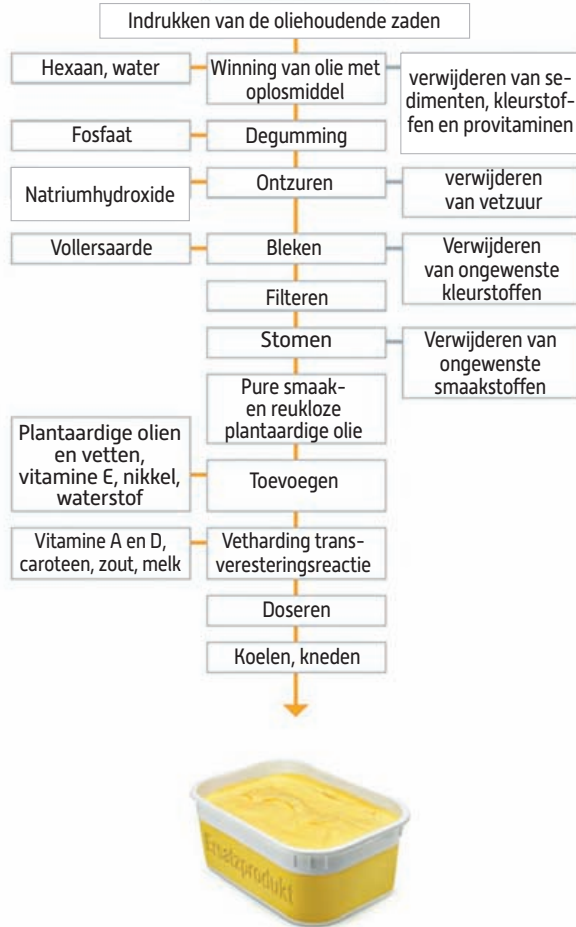
Wetenschap is een tijdelijke schijnzekerheid onder invloed van voortschrijdend inzicht. Het huidige voedingsonderzoek is veel te gefragmenteerd. Het richt zich op individuele voedingsstoffen, maar in werkelijkheid is een natuurlijk voedingsmiddel zoals een stronk witlof, een



Zo ontstaat boter



Zo ontstaat margarine



paranoot of een stuk vis een biologisch systeem. De wetenschap snapt nog heel weinig van deze synergetische verbanden. Oorspronkelijke voeding wordt hierdoor onvoldoende als medicijn ingezet.

Melk:

Voorheen was het advies 450 gram zuivel per dag. In de nieuwe Schijf van vijf is het advies twee tot drie porties per dag, zo'n 300 tot 400 gram. Ook wordt margarine aangeraden en roomboter afgeraden. Roomboter is een verzadigd vet. We hebben verzadigd vet nodig voor onze gezondheid. Vooral transvetten hebben een negatief effect op jouw gezondheid. In mijn blog 'Waarom de roomboter op je broodje gezonder is dan je broodje'. Of lees mijn blog 'Ode aan mijn cholesterol'. Roomboter is veel natuurlijker dan margarine. Kijk maar eens naar het productieproces:

Roomboter heeft 1 ingrediënt: roomboter. Margarine heeft veel meer ingrediënten. Onze voeding lijkt volwaardig, maar is het niet. Aan bakkerszout wordt jodium toegevoegd en aan margarine vitamine A en D. Zowel jodium, vitamine A en D komen uit het oorspronkelijke land-watermilieau in de vorm van zeegroenten, vis en orgaanvlees.

Melk is niet noodzakelijk voor een goede gezondheid. En al helemaal niet voor sterke

botten. Je kunt calcium namelijk ook uit groene bladgroenten, zeevroenten, cacao, radijs, noten, broccoli, kool, waterkers, pijnboompitten, asperges, boerenkool en eieren halen. Melk bevat lactose (melksuiker) en caseïne. Melk heeft een aantal negatieve gezondheidsassociaties, waaronder het stimuleren van ontsteking (zie punt 5) en prostaatproblemen. Veel mensen ervaren dat melk in de spijsvertering verslijmend werkt. Professor Walter Willett van de Harvard Universiteit zegt treffend: Je kunt beter met je koe een stuk gaan wandelen voor sterke botten dan haar melk drinken.

Brood:

Naast melk is brood evolutionair ook een 'nieuw voedingsmiddel'. We eten pas brood sinds de landbouw en veeteelt, ongeveer 10.000 jaar geleden. De mens is er nog niet optimaal aangepast aan deze voedingsmiddelen. Het probleem is niet dat de mens af en toe een bakje yoghurt of een broodje wilt eten, maar de gemiddelde Nederlander eet veel te eenzijdig. Brood of yoghurt bij het ontbijt, brood bij de lunch en aardappelen of pasta bij het avondeten.

Brood en pasta worden van granen gemaakt. Granen zijn kinderen van de plant. De plant wil overleven en maakt daarom stoffen aan die een negatief effect hebben op prooien. Deze stoffen heten anti-nutriënten, zowel lectinen, saponinen en gluten (een gliadine). Antri-nutriënten irrite-

ren bij veelvuldig gebruik het darmslijmvlies en belemmeren een goede opname van voedingsstoffen, waaronder vitaminen en mineralen.

In groente zitten acht keer zoveel vezels als in brood. Eet dus liever meer groentes voor een goede stoelgang. In granen, dus in brood, zit teveel zetmeel wat de dunne darm niet allemaal kan opnemen. Er komt zo meer zetmeel in de ontlasting. Het zetmeel is voeding voor 'negatieve' bacteriestammen en brengt zo de darmflora uit balans.

Ik zie brood vooral als vulling, je kunt prima zonder. Ik zie gezond beleg wel als voeding. Doe dus brood op je beleg in plaats van beleg op je brood. En pas de 3-dagenregel toe: als je vandaag brood of zuivel eet, eet het dan morgen en overmorgen niet. Pas weer 3 dagen later. Zo dwing je jezelf tot variatie. De kans om alle voedingsstoffen binnen te krijgen wordt vergroot en de kans op voedingsovergevoeligheden wordt verkleind.

Leefstijl:

Soms lijkt voeding de heilige graal. Dat is onjuist. Leefstijl is de heilige graal en voeding is hier slechts een onderdeel van.

Conclusie:

Voeding is geen eiland. De revolutie ligt in een gezonde leefstijl. Het integreren van natuurlijke voeding met beweging én ontspanning. Zo

snapt je lichaam de omgeving weer en werk je samen met de natuurwetten om je gezondheid te behouden. Er is maatschappelijk meer behoefte aan een leefstijlcentrum dan aan een voedingscentrum. Met OERsterk zet ik mij in om leefstijladviezen voor optimale gezondheid voor iedereen toegankelijk te maken. Want dat is veel gemakkelijker dan je denkt. Is je lijf je lief, leef dan preventief!

drs. Richard de Leth
www.oersterk.nu

Wist u dat...

Vrouwen knipperen twee keer zo vaak met hun ogen dan mannen

Niemand kan met de ogen open niesen. Probeer het maar eens.

Een kwart van alle botten in je lichaam, kun je vinden in... je voeten

Nu ook in Uitgeest!

PATIENTEN KOMEN BIJ ONS MET ONDER ANDERE DE VOLGENDE KLACHTEN:

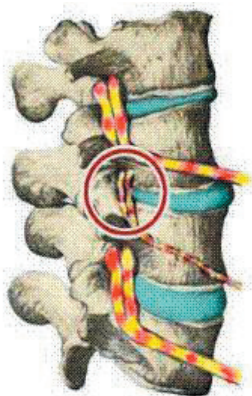
- RUGPIJN EN HERNIA
- NEKKLACHTEN EN WHIPLASH
- SCHOUDERKLACHTEN
- HOOFDPIJN EN MIGRAINE
- STRESSKLACHTEN
- SPORTBLESSURES
- ARTROSE/SLIJTAGE
- BEKKENINSTABILITEIT
- HUILBABY'S

TARIEVEN

De kosten voor het eerste consult bedragen €60,-, (tijdens het eerste consult wordt er ook een InsightScan (zie website voor meer informatie) van de wervelkolom gemaakt). De kosten voor een vervolgsconsult bedragen €40,-.

Bij inlevering van deze bon ontvangt u € 5,- korting* op uw eerste consult.

* Aanbieding geldig t/m 30 juni 2016.



Bij ChiropractieXL werken we anders dan de meeste praktijken voor chiropractie. We maken tijdens uw eerste bezoek altijd een Insight Scan, die sublaxaties (blokkades) in uw zenuwstelsel opspoor. Deze scan is specifiek ontwikkeld voor de wervelkolom en het zenuwstelsel.

De Insight Scan is onschadelijk (geen straling) en geheel pijnloos, waardoor zwangere vrouwen, kinderen en baby's er ook gebruik van kunnen maken.



CHIROPRACTIE XL

"Chiropractie maakt zieke mensen beter en voorkomt dat gezonde mensen ziek worden"

Vrede 53, Uitgeest
Tel.: 0251-827794
info@chiropractiexl.nl
www.chiropractiexl.nl

Colofon

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

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

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

de Jutter de Castricummer

de Hofgeest Uitgeester
courant

de Beverwijker de Heemsteder

Heemskerkse
courant

Lijf & Gezondheid verschijnt 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.lijfgezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

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

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

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

Directie:
Frits Raadsheer
frits@lijfgezondheid.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.

BEWEGEN

De fun van trainen

Laatst zag ik een filmpje over een succesvolle bodybuilder die sprak over trainen. Hij vertelde dat de spier zelf aangeeft wanneer het genoeg is.

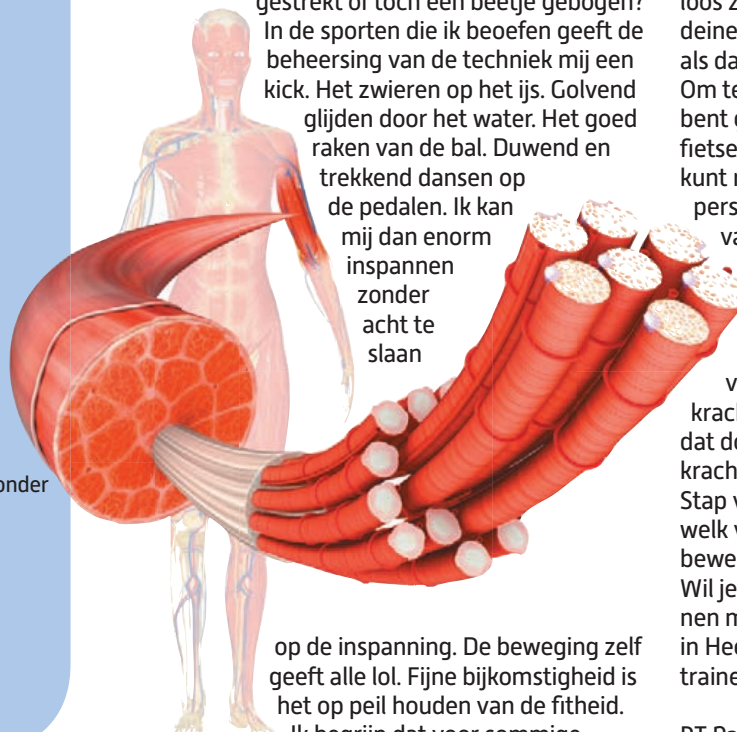
Als je teveel gewicht lift kunnen de vezels in de teruggaande beweging geen verbinding meer maken en dan wordt de spier te slap. Na een minuut treedt alweer bijna volledig herstel op. Is de spanning zo hoog geweest dat het aantal goed uitgevoerde herhalingen vermindert, dan is dat een teken dat de spierketens aangedaan zijn. De spieren worden in rust gerepareerd om na een aantal dagen sterker te zijn dan voorheen en dan kan de inspanning worden verhoogd. De uiteindelijk gewonnen kracht geeft een hogere basisverbranding door de toegenomen spiermassa, geeft meer power en laat je makkelijker sneller voortbewegen.

Voor de topsporter is die bewustwording van de spieren het verschil tussen een medaille of niet en voor de recreant het vermogen om heel veel dingen actief te kunnen meemaken.

Je kunt je ook zo verplaatsen in je beweging dat er niets anders meer is. Deze focus geeft rust. Er is geen kantoor, relatie, er zijn geen boodschappen, er is enkel jij en wat je kan. Het 'uitzetten' van de hersenen geeft rust en bewust bewegen wordt een plezierige ervaring. Bij yoga bijvoorbeeld is dat een belangrijke gewaarwording. Wat kun jij met jouw lichaam en hoe speel je er mee, op het ritme van je ademhaling. Wat voelt prettiger, helemaal

gestrekt of toch een beetje gebogen?

In de sporten die ik beoefen geeft de beheersing van de techniek mij een kick. Het zwieren op het ijs. Golvend glijden door het water. Het goed raken van de bal. Duwend en trekkend dansen op de pedalen. Ik kan mij dan enorm inspannen zonder acht te slaan



op de inspanning. De beweging zelf geeft alle lol. Fijne bijkomstigheid is het op peil houden van de fitheid. Ik begrijp dat voor sommige



mensen het idee van trainen met gewichten of eigen lichaamsgewicht de motivatie al ontnemt. Maar er zijn ook andere hulpmiddelen die je kan gebruiken om de spieren een juiste prikkel te geven.

Vorige maand heeft mijn collega het al over vibratietraining gehad. Deze keer wil ik graag de Bellicon trampoline onder de aandacht brengen. Iedere vering op de trampoline geeft alle cellen in je lichaam een lange fase van druk en ontspanning. Alle spieren spannen samen en alle cellen geven hun afvalstoffen af en slurpen goede voedingsstoffen op. Even gewichtloos zijn voelt fantastisch en als op wolven deinen zonder piekbelasting evenzeer. Het is als dansen met de soepelste benen.

Om te weten hoe je na zo'n training vooruit bent gegaan kun je kijken welk wattage je kunt fietsen in een korte sprint of welk vermogen je kunt roeien op de roei-ergometer. Ook deze persoonlijke records dragen bij aan het plezier van het trainen.

Luchtdrukapparatuur geeft ook je bewegingsvermogen in watt aan.

De strijd met je zelf om beetje bij beetje vooruit te gaan of om jezelf op gezonde kracht te houden, daarin zit de winst. Wist je dat door het trainen van spieren ook de wilskracht op andere gebieden wordt vergroot? Stap voor stap naar gezondere gewoontes op welk vlak dan ook. Mijn motto is: haal meer uit bewegen door ervoor te trainen.

Wil je de genoemde mogelijkheden van trainen met fun ervaren, ga dan langs bij PT- RAAK in Heemstede. Wij hebben alle middelen om te trainen met plezier.

PT Raak Heemstede, www.ptraak.nl

LYME

awareness maand



Ellen Pijper
Natuurdietiste



Ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme verspreidt zich in een rap tempo, besmet steeds meer mensen en houdt ze met allerlei klachten in een ijzeren greep. De reguliere geneeskunde zit met z'n handen in het haar en weet zich vaak geen raad met het stellen van de juiste diagnose. Dit is niet zo vreemd, want veel symptomen kennen overlap met verschillende ziektebeelden en laboratorium onderzoeken geven zowel fout positieve als fout negatieve uitslagen.

Hoe krijg je de ziekte van Lyme?

De bacterie *Borrelia burgdorferi* is de veroorzaker van de (infectie)ziekte van Lyme. Deze bacterie werd in 1981 ontdekt door Willy Burgdorfer. Hij ontdekte de bacterie in teken. Wordt je gebeten door een geïnfecteerde teek, dan kun je de ziekte van Lyme krijgen. Niet iedereen ervaart hier klachten van, maar de klachten kunnen behoorlijke proporties aannemen en mensen het leven flink zuur maken.

Diagnose moeilijk te stellen

Klachten ontstaan doorgaans van drie dagen tot drie weken nadat je gebeten bent. Op de plaats van een tekenbeet kan huiduitslag verschijnen in de vorm van een (rode) ring; dit noemen ze erythema migrans (EM). Ook kun je je grieperig voelen. Maar niet iedereen die besmet is, krijgt een EM of voelt zich grieperig. Het ziekteverloop, de ernst en symptomen verschillen van persoon tot persoon. Dat maakt het ingewikkeld om een diagnose te stellen.

Er zijn verschillende onderzoeken om erachter te komen of iemand de ziekte van Lyme heeft. Niet alle methoden zijn regulier. Het 'alternatieve circuit' werkt bijvoorbeeld met levend bloed analyses, terwijl het medisch circuit met laboratorium onderzoek werkt. Maar niet alle onderzoeken geven een juiste

uitslag, dit komt doordat de borrelia bacterie zich kan inkapselen en daardoor negatief uit bloedonderzoek kan komen.

Multi-systeemziekte met uiteenlopende symptomen

Symptomen kunnen bij de ziekte van Lyme ontzettend variëren. Huiduitslag, (ernstige) vermoeidheid, transpiratieaanvallen, verhoogde infectiegevoeligheid, darmklachten, pijn in de gewrichten, "bromyalgie klachten, stijfheid, hoofdpijn, stemmingswisselingen en slaapproblemen zijn vrij algemene klachten. Lyme is een multi-systeem ziekte en kan leiden tot neurologische-, dermatologische-, reumatologische-, cardiologische-, ophthalmologische- en psychiatrische klachten.

Versterken van immuunsysteem is essentieel

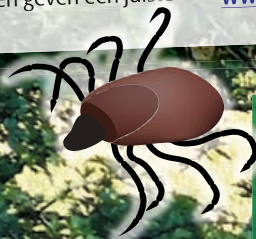
Het (soms wel maandenlang) slikken van antibiotica vormt de reguliere behandeling tegen Lyme. Antibiotica is meestal succesvol wanneer deze snel na de infectie ingezet wordt. Wordt antibiotica in een later stadium ingevoerd, dan is het een behoorlijke belasting voor het lichaam. Het doodt naast 'slechte bacteriën' namelijk ook de goede en dit kan leiden tot spijsverteringsklachten, een slechte opname van voedingsstoffen, overgroei van schimmels en gisten, verlaagde slijmvlieskwaliteit en dus een verminderde weerstand.

Ongezonde voeding of voeding die niet bij jouw constitutie past en bepaalde omgevingsfactoren dragen ook bij aan een verminderde weerstand. Daarom is het essentieel om het immuunsysteem te versterken en je lichaam te voeden.

Blijf Bij Mij

Dat de ziekte van Lyme je leven op z'n kop kan zetten, lees je terug in het boek 'Blijf Bij Mij' dat Sabine van Straaten over haar vrouw Marlies schreef. Sabine vertelt helder, bondig, boeiend én humoristisch het verhaal van Marlies, die getroffen is door zes tekenbeten.

Blijf Bij Mij kun je voor € 9,95 bestellen door een mail te sturen naar blijfbijmij2016@outlook.com
www.combivitaal.nl



acupunctuur IJmuiden

praktijk voor acupunctuur

Lyme is een door een bacterie veroorzaakte ziekte

De Chinese filosofie noemt dat een invasie van Koude, waarop het lichaam reageert met onwel voelen, (gewrichts)pijn en koorts. Dit zijn Hitte verschijnselen. Acupunctuur is er opgericht om de Hitte uit het systeem te halen, de Koude te verwijderen en het lichaam in zijn algemeen te laten herstellen. De daarbij gebruikte acupunctuur-punten verschillen per persoon; immers geen één mens is het zelfde, dus dient op een andere wijze behandeld te worden. Met onze behandelmethode krijgt u nooit meer dan 5 naalden.

Praktijk voor Acupunctuur, Frank Lammertsma
Venusstraat 5, 19743 XK IJmuiden, www.acupunctuurijmuiden.nl
Tel: 0255-531250

Ik ben gebeten door een teek. Wat nu?

Op de eerste plaats, verwijder de teek zo snel mogelijk. Als u een volgezogen teek heeft verwijderd, zijn er verschillende mogelijkheden:

- ga naar de huisarts:

In de nieuwe CBO richtlijn wordt de mogelijkheid genoemd om binnen drie dagen na een tekenbeet preventief eenmalig een dosis antibiotica te nemen. De huisarts kan dit met u bespreken en zonodig voorschrijven. Het is nog niet duidelijk of dit de ziekte van Lyme voorkomt. Ook is niet duidelijk of dit kan leiden tot bijwerkingen zoals resistentie. RIVM en de tekenradar doen hier onderzoek naar. Meer informatie vindt u bij tekenradar.nl

- registreer dat u gebeten bent en waar op uw lichaam.

Houd de beet plek 3 maanden in de gaten. Als u een rode ring of rode plek ziet ontstaan ga dan naar de huisarts voor een antibiotica kuur.

Bron: weekvandeteek.nl



BEWEGEN

GET READY FOR YOUR SUMMER BODY!

Veel mensen schrikken enorm als ze zien hoe snel de zomer dichterbij komt. Dan komt het besef dat ook zij fit en met een goed gevoel de zomer in willen. Uit onderzoek blijkt dat meer dan de helft van de sporters speciaal voor het zomerseizoen aan de slag gaat en 64% geeft aan hun doelen niet altijd te halen. Ontzettend jammer, want iedereen wil met een goed gevoel de zomer in. Daarom is er nu **Work Out Vakantiefitt!** Een flink steuntje in de rug om de zomer gezond en fit te beginnen!

Wij gaan je helpen je doelen te halen voor de zomer!

Onze trainers gaan je deze maanden extra motiveren. Wij gaan je helpen om te blijven werken aan die gezonde levensstijl, ook wanneer het zonnetje buiten schijnt en je eigenlijk liever met een drankje op het terras zit. Heb je zelf het idee dat je weleens te snel afhaakt en de motivatie af en toe door je vingers glipt? Dan is Vakantiefitt ideaal voor jou! Laat je helpen door onze trainers, vind motivatie en doe er alles aan om fit de zomer in te gaan!

Wat kun je van ons verwachten?

Samen met jou stellen we jouw doelen voor de zomer vast. Of je nu strakker, gespierder of fitter wilt worden of toch die paar kilo's nog even kwijt wilt voor de zomer: wij gaan je helpen! Aan de hand van jouw doelen maken we een persoonlijk schema dat jou gaat helpen resultaat te halen! Je trainers maken een planning en geven je tips, oefeningen en weekmenu's mee zodat jij zeker weet dat je strak en fit de zomer in gaat! Je ontvangt in deze periode ook wekelijks extra tips en motivatie van de trainers via de mail.

Wat staat jou te doen?

Wij willen dat jij 'in shape' bent voor de zomer. Natuurlijk ben jij degene die echt aan de slag moet, maar laat ons je tenminste helpen.

Stel samen met één van onze trainers een speciaal Vakantiefitt schema op, bekijk onze speciale tips op Facebook en ga aan de slag!

Doe mee aan Vakantiefitt en zorg voor een zomer vol plezier, want een vitaler mens is tenslotte een blijer mens!



WORK OUT Kanaalstraat 10 IJmuiden, tel. 0255-540 470, www.workoutvelsen.nl
SPORTS HEALTH SQUASH

MEDISCH | ZORG

Preventief bloedonderzoek bereikbaar voor iedereen

Metten is weten:

Je probeert zo gezond mogelijk te leven, maar hoe zeker ben je ervan dat dit ook daadwerkelijk is gelukt...? Een preventieve controle van de gezondheid is in Nederland veel minder gebruikelijk dan in andere landen. Huisartsen komen vaak pas in actie wanneer er concrete klachten zijn, terwijl het veel beter zou zijn om periodiek je gezondheid letterlijk in kaart te brengen. Vanuit die gedachte is het bedrijf Check-U gestart met het aanbieden van een gezondheidstest op basis van bloedonderzoek.

Een test die door of namens een huisarts wordt uitgevoerd, heeft vaak betrekking op slechts één of enkele aspecten van onze gezondheid. Er wordt bijvoorbeeld gemeten hoe het is gesteld met de hoeveelheid glucose in ons bloed of met het cholesterolniveau. Van een compleet bloedonderzoek, waar-

bij op de meeste waarden in het bloed die afwijkingen kunnen aangeven wordt getest, is maar zelden sprake. In de Verenigde Staten is het bijvoorbeeld heel normaal om jaarlijks het cholesterolniveau te laten meten. Wie daarvoor in Nederland bij de huisarts komt zonder dat er een specifiek vermoeden van een aandoening is, krijgt vaak nul op het rekest. Wie zich vervolgens wendt tot een ziekenhuis, krijgt meestal te horen dan met zonder doorverwijzing van de huisarts niet terecht kan. Dit was voor Check-U aanleiding om een gezondheidstest in de vorm van een bloedonderzoek aan te gaan bieden. Inmiddels wordt samengewerkt met dertig laboratoria in het gehele land. Dit zijn dezelfde laboratoria waar ook huisartsen het bloed van hun patiënten laten onderzoeken.

Cees-Jan Vloon, oprichter van Check-U: „Je bloed is de spiegel van je gezondheid. Zeventig procent van alle medische beslissingen wordt genomen op basis van je bloedwaarden. Het is onze missie om een bloedonderzoek voor iedereen bereikbaar te maken. Want dat is een beetje krom geregeld in Nederland. Er wordt geroepen dat je goed op je cholesterol moet letten en ook een organisatie als de Nierstichting zegt 'Test jezelf', maar huisartsen gaan pas testen als je klachten

hebt." Door drogisterijketens worden soms thuis-tests verkocht, maar volgens Vloon zijn die niet gecertificeerd en geven ze onvoldoende garanties. Zijn bedrijf werkt volledig onafhankelijk en heeft geen inzage in de testresultaten.

Anmelden voor de gezondheidstest kan via www.testjegezondheid.nl en vervolgens glijdt enkele dagen later de uitnodiging voor een bezoek aan het gekozen laboratorium door de brievenbus. Bijna altijd kunnen nog dezelfde dag de meetresultaten met behulp van een wachtwoord online worden bekeken.





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.



Onze aandachtsgebieden zijn:

- ✓ Cosmetische aangezichts chirurgie, zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
- ✓ Tandheelkundige implantaten
- ✓ Chirurgische kaakstandcorrectie
- ✓ Speekselklier aandoeningen
- ✓ 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

Online geheugentraining is aanrader voor senioren

Online geheugentraining blijkt een echte aanrader te zijn voor senioren die hun mentale capaciteiten op peil willen houden. Een mooi voorbeeld van hoe de hedendaagse technologie ons goed vooruit helpt om langer gezond te blijven. Want Brits onderzoek wijst uit dat iemand die de hersenen regelmatig kraakt over allerlei vraagstukken die een beroep doen op het geheugen, langer profiteert van een goed denkvermogen. Net zoals we onze spieren trainen door ze regelmatig flink te bewegen, trainen we op dezelfde manier kennelijk ook onze bovenkamer.

Voor het onderzoek werd een experiment uitgevoerd met een groep van 7000 senioren. Ze waren allen de 50 jaar al gepasseerd en een groot deel ervan had ook de 60 jaren al bereikt. Van deze mensen was bekend dat ze geen problemen hadden met het geheugen of met cognitieve vaardigheden. Om goede conclusies te kunnen trekken werd aan slechts een deel van deze mensen gevraagd om gedurende een half jaar zoveel als ze wilden online spelletjes te spelen waarbij het geheugen een rol speelt. Vooraf werden eerst de cognitieve vaardigheden van de proefpersonen vastgesteld om een soort nulmeting te hebben. Vervolgens werd na drie maanden en na zes maanden een dergelijke test gedaan. Uit die tests kwam naar voren dat de mensen die online geheugenspelletjes hadden gespeeld op de punten 'redeneren' en 'verbaal leren' een hogere score hadden dan de andere groep. Vooral wanneer de spelletjes tenminste vijf maal in de week werden gespeeld, deed zich dit resultaat voor. Opvallend was verder dat de deelnemers van boven de 60 jaar gemiddeld beter bleken te zijn in het uitvoeren van alledaagse taken, ten opzichte van de controlegroep. De onderzoekers gaan zich nu verder verdiepen in de vraag of dergelijke spelletjes op internet wellicht een waardevolle factor kunnen zijn in het voorkomen van dementie.

Er zijn tientallen websites op internet met leuke gratis spellen om het geheugen te trainen. Een voorbeeld:
www.spelle.nl/Denk/16762/Brain_Training_Spelletjes.html



De Groenhoek Uw Groente- en Fruitspecialist

Cederstraat 18, IJmuiden, tel: 0255-520411
en standplaats op plein aan de Planetenweg
IJmuiden, tel: 0255-530434
de-groenhoek@hetnet.nl

Voor de fijnproever hebben wij deze maand weer heerlijke aardbeien van 'De Zeute Aardbei'. En ook een fantastische Aardbeien secco; een heerlijke friszoete mousserende wijn gemaakt van aardbeien!

Biologische sappen van de Schulp, verse seizoenssalades en gezonde kant-en-klaar maaltijden.

Mail & Winactie - Natuurlijke vaginaalzetpillen van Cydonia

Voor de verzorging van de vagina bestonden er tot voor kort geen natuurlijke verzorgingsproducten in Nederland. Cydonia heeft een paar jaar geleden haar producten in Nederland geïntroduceerd. De vaginale verzorgingslijn van Cydonia bestaat uit drie producten: Vagitor Plus, Ravensara en Vijf Plantenextracten. Deze producten zijn op basis van aromatherapie. Vagitor Plus is gemaakt van etherische tea tree olie. De zetpillen ondersteunen de lokale immuniteit van de vagina, voor de reiniging voor de vagina en kunnen, eventueel in overleg met de aromatherapeute, ook tijdens de zwangerschap gebruikt worden.

Wij mogen 8 x een product weggeven van Cydonia!
a HEALTHY body

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



10 bewezen gezondheidsvoordelen van kokosolie

Kokosolie is één van de weinige voedingsmiddelen die met recht 'superfood' genoemd kunnen worden. De unieke combinatie van vetzuren kan diepgaande positieve effecten hebben op de gezondheid, zoals verlies van vet, een betere hersenfunctie en verschillende andere bijzondere voordelen. Hieronder staat de top 10 van gezondheidsvoordelen van kokosolie, die zijn bewezen door middel van onderzoek op mensen

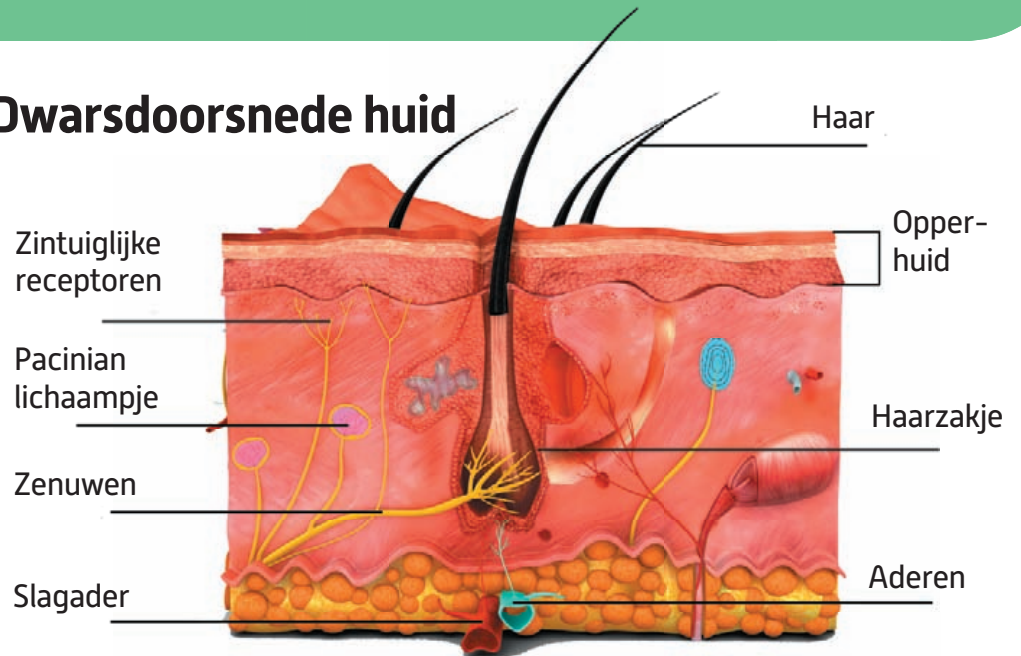
Kokosolie bevat een unieke combinatie van vetzuren met krachtige medicinale eigenschappen

Kokosolie werd in het verleden gedemoniseerd omdat het verzadigd vet bevat. Kokosolie, met een verzadigd vetpercentage van bijna 90%, is zelfs één van de rijkste bronnen van verzadigd vet die we kennen. Uit nieuwe gegevens blijkt echter dat verzadigde vetten onschadelijk zijn. Vele zeer grote onderzoeken met honderdduizenden mensen laten zien dat het hele punt van 'adervernauwing' vanwege verzadigd vet een fabeltje was. Kokosolie bevat bovendien niet de gemiddelde, gewone verzadigde vetten die je in kaas of biefstuk vindt. Nee, ze bevatten de zogenaamde middellange-keten vetzuren (MKV's) – dat zijn vetzuren met een gemiddelde lengte. De meeste vetzuren in het dieet zijn lange-keten vetzuren, maar de middellange die in kokosolie zitten worden op een andere manier omgezet in ons lichaam. Ze gaan direct uit het spijsverteringskanaal naar de lever, waar ze als snelle bron van energie worden gebruikt, of worden omgezet in zogenaamde ketonlichamen, die therapeutische effecten kunnen hebben op hersenaandoeningen zoals epilepsie en Alzheimer. Kortom: Kokosolie bevat veel middellange-keten vetzuren, die op een andere manier in de stofwisseling worden omgezet en die een therapeutisch effect kunnen hebben op verscheidene hersengerelateerde aandoeningen.

Bevolkingsgroepen die VEEL kokos eten behoren tot de gezondste mensen op aarde

Kokos is in de Westerse wereld een soort 'exotisch' eten, dat vooral wordt gegeten door bewuste mensen. Maar in sommige delen van de wereld is kokos basisvoedsel, waarop mensen vele generaties lang goed hebben geleefd. Het beste voorbeeld van een dergelijke bevolkingsgroep is die van Tokelaua, in de Stille Oceaan. De Tokelauanen halen meer dan 60% van hun calorieën uit kokosnoten en zij zijn de grootste

Dwarsdoorsnede huid



verbruikers van verzadigd vet ter wereld. Deze mensen genieten een uitstekende gezondheid, zonder enig bewijs van hartziekten. Ook de Kitavananen kunnen als voorbeeld dienen van een bevolkingsgroep die veel kokos eet en in prima gezondheid verkeert. Kortom: Heel wat bevolkingsgroepen op de wereld doen het al vele generaties lang heel goed op een dieet van enorme hoeveelheden kokos.

Kokosolie kan je energieverbruik verhogen, waardoor je meer vet verbrandt

Op het moment is obesitas één van de grootste gezondheidsproblemen in de wereld. Sommigen denken dat obesitas alleen draait om calorieën op zich, maar anderen (waaronder ik) denken dat de bronnen van die calorieën ook van groot belang zijn. Het is een feit dat verschillende voedingsbronnen ons lichaam en onze hormonen op verschillende manieren beïnvloeden. In dit opzicht is het NIET waar dat 'een calorie een calorie' is. De middellange keten triglyceriden (MKT's) in kokosolie kunnen het energieverbruik in verhouding tot dezelfde hoeveelheid calorieën uit lange keten vetzuren verhogen. Uit één onderzoek bleek dat bij 15-30 gram MKT's per dag het energieverbruik in 24 uur met 5% toenam, wat neerkomt op ongeveer 120 calorieën per dag.

Kortom: De middellange keten triglyceriden in kokosolie blijken het energieverbruik in 24 uur met wel 5% te verhogen, wat op de lange duur zou kunnen leiden tot een aanzienlijk gewichtsverlies.

Het laurinezuur in kokosolie kan bacteriën, virussen en schimmels doden, zodat infecties worden voorkomen

Bijna 50% van de vetzuren in kokosolie bestaat

uit 12-koolstof laurinezuur. Als kokosolie enzymatisch wordt verteerd vormt het een monoglyceride genaamd monolaurine. Zowel laurinezuur als monolaurine kan schadelijke ziekteverwekkers zoals bacteriën, virussen en schimmels doden. Deze stoffen blijken bijvoorbeeld de bacterie *Staphylococcus Arureus* (een zeer gevaarlijke ziekteverwekker) en de gist *Candida Albicans* (een veel voorkomende bron van schimmelinfecties bij mensen) te doden. Kortom: De vetzuren en afbraakproducten in kokosolie kunnen schadelijke ziekteverwekkers doden, waardoor ze kunnen helpen bij het voorkomen van infecties.

Kokosolie kan je eetlust remmen, waardoor je minder eet zonder moeite te doen

Een interessante eigenschap van kokosolie is dat het je hongergevoel kan verminderen. Dit zou in verband kunnen staan met de manier waarop de vetzuren erin worden omgezet, want ketonlichamen kunnen een eetlustverminderend effect hebben. In één studie werden variërende hoeveelheden middellange- en lange-keten triglyceriden aan 6 gezonde mannen gegeven. De mannen die de meeste MKT's kregen, aten gemiddeld 256 calorieën minder per dag. En uit een onderzoek met 14 gezonde mannen bleek dat degenen die de meeste MKT's bij het ontbijt aten, aanzienlijk minder calorieën aten bij de lunch. Deze onderzoeken waren klein en namen maar een korte tijd in beslag. Als het effect over langere tijd zou aanhouden, zou dat een enorme invloed kunnen hebben op het lichaamsgewicht, gerekend over een aantal jaar.

Kortom: De vetzuren in kokosolie kunnen de eetlust aanzienlijk verminderen, wat op de lange duur een positieve invloed zou kunnen hebben op het lichaamsgewicht.

VOEDING

De vetzuren in kokosolie worden in ketonen omgezet, wat kan zorgen voor minder epileptische aanvallen

Een vorm van het zogenaamde ketogene (zeer weinig koolhydraten, zeer veel vet) dieet wordt momenteel bestudeerd om verscheidene aandoeningen te behandelen. De best bekende therapeutische toepassing van dit dieet is bij kinderen met een vorm van epilepsie die niet op medicijnen reageert. Dit dieet houdt in dat je zeer weinig koolhydraten eet en grote hoeveelheden vet, wat leidt tot zeer verhoogde concentraties van ketonlichamen in het bloed. Om de één of andere reden kan dit dieet het aantal epileptische aanvallen bij kinderen enorm verminderen, zelfs bij diegenen bij wie allerlei verschillende medicijnen niet hielpen. Omdat de MKT's in kokosolie naar de lever worden vervoerd en in ketonlichamen worden omgezet, worden ze vaak bij epileptische patiënten gebruikt om ketosis te weeg te brengen, terwijl er wel iets meer koolhydraten in het dieet worden toegestaan.

Kortom: De MKT's in kokosolie kunnen de concentratie van ketonlichamen in het bloed verhogen, wat kan helpen bij het verminderen van epileptische aanvallen bij kinderen.

Kokosolie kan de cholesterolniveaus in het bloed verbeteren en wellicht het risico op hartziekten verminderen

Kokosolie zit vol met verzadigde vetten, die trouwens geen schade toebrengen aan het lipidenprofiel in het bloed, zoals eerder werd gedacht. Verzadigde vetten verhogen het (goede) HDL-cholesterol en veranderen LDL-cholesterol in een goedaardig subtype. Bij een studie met 40 vrouwen bleek dat kokosolie – vergeleken met soja-olie – het totale en het LDL-cholesterol omlaag bracht, terwijl HDL toenam. Er zijn ook onderzoeken op ratten die aantonen dat kokosolie triglyceriden verlaagt en het totale- en LDL-cholesterol. HDL neemt toe en er treedt een verbetering op van bloedstollingfactoren en van de antioxidante status. Deze verbetering in cardiovasculaire risicofactoren zou theoretisch moeten leiden tot een verminderd risico op hart- en vaatziekten.

Kortom: Uit onderzoek op zowel mensen als ratten blijkt dat kokosolie belangrijke risicofactoren verlaagt, zoals het totale-, het LDL- en het HDL-cholesterol. Daaruit zou geconcludeerd kunnen worden dat het naar een verminderd risico op hart- en vaatziekten kan leiden.

Kokosolie kan het haar tegen schade beschermen, de huid hydrateren en het kan als zonnebrandmiddel gebruikt worden

Kokosolie kan verschillende doelen dienen die niets met eten te maken hebben. Veel mensen gebruiken het voor cosmetische doeleinden en om het haar en de huidgezondheid te verbeteren en er mooier te laten uitzien. Onderzoek bij mensen met droge huid laat zien dat kokosolie het vocht- en lipidengehalte van de huid kan verbeteren. Kokosolie kan ook goed beschermen tegen schade aan het haar. Ook blijkt uit onderzoek dat het goed werkt als zonnebrandmiddel, dat ongeveer 20% van de ultraviolette straling van de zon tegenhoudt. Verder kan het gebruikt

worden als mondwater in een proces genaamd oil pulling, waarbij een deel van de schadelijke bacteriën in de mond gedood wordt. Dit kan de gezondheid van het gebit verbeteren en slechte adem verminderen.

Kortom: Kokosolie kan ook uitwendig op het lichaam worden gebruikt: het blijkt effectief te zijn als vochtinbrenger voor de huid en beschermend te werken voor het haar. Het kan ook als mild zonnebrandmiddel worden gebruikt en als mondwater.

De vetzuren in kokosolie kunnen de hersenfunctie bij patiënten met Alzheimer verbeteren

De ziekte van Alzheimer is wereldwijd de meest voorkomende oorzaak van dementie en het komt vooral voor bij ouderen. Alzheimerpatiënten blijken een verminderd vermogen te hebben om glucose te gebruiken voor energie in bepaalde delen van de hersenen. Ketonlichamen kunnen energie voor de hersenen leveren en onderzoekers denken nu dat ketonen misschien als een alternatieve energiebron kunnen dienen voor deze slecht functionerende cellen, waardoor de symptomen van Alzheimer kunnen afnemen. Volgens één studie uit 2006 was het resultaat van consumptie van middellangeketen triglyceriden dat er onmiddellijke verbetering optrad in de hersenfunctie van patiënten met mildere vormen van Alzheimer. Andere onderzoeken ondersteunen deze bevindingen en MKT's worden nu intensief bestudeerd als potentieel therapeutisch middel bij de ziekte van Alzheimer.

Kortom: Uit onderzoek blijkt dat de vetzuren in kokosolie de niveaus van ketonlichamen in het bloed kunnen verhogen, waardoor energie voor de hersencellen van Alzheimerpatiënten

ter beschikking komt en de symptomen worden verlicht.

Kokosolie kan je helpen om vet kwijt te raken, vooral door het gevaarlijke buikvet te verminderen

Aangenomen dat kokosolie de eetlust kan verminderen en de vetverbranding kan verhogen, is het logisch dat het dus kan zorgen voor gewichtsverlies. Kokosolie blijkt vooral goed te werken in het verminderen van buikvet, wat zich in de buikholte en rondom de organen bevindt. Dit is het gevaarlijkste vet en het wordt sterk in verband gebracht met veel Westerse ziektes. De tailleomvang, die makkelijk kan worden gemeten, is een zeer goede aanwijzing voor de hoeveelheid vet die zich in de buikholte bevindt. Bij 40 vrouwen met obesitas in de buikstreek, bleek het toedienen van 30 ml kokosolie per dag, 12 weken lang, te leiden tot een aanzienlijke vermindering van zowel de BMI als de tailleomvang. Uit een ander onderzoek, op 20 zwaarlijvige mannen, bleek dat er een afname van de taille-omvang plaatsvond van 2,86 cm na 4 weken toediening van 30 ml kokosolie per dag. Dit aantal lijkt misschien in eerste instantie niet zo indrukwekkend, maar bedenk wel dat deze mensen niet eens extra training of calorieënrestrictie toepasten. Ze verliezen aanzienlijke hoeveelheden buikvet gewoon door het toevoegen van kokosolie aan hun dieet.

Verder nog iets?

Als je zelf van de gezondheidsvoordelen die in dit artikel zijn besproken wilt profiteren, dan moet je wel biologische, extra-vergine kokosolie nemen en NIET het geraffineerde ontgeurde spul.

Bron: www.ahealthylife.nl

BIOLOGISCHE KOKOSOLIE

Deze biologische kokosolie is ideaal voor in de keuken om mee te **wokken, bakken, braden en frituren**. Kokosolie **gaat veel minder snel walmen dan bijv. olijfolie**. Hiernaast is kokosolie ook geschikt voor koud gebruik, bijv. in plaats van boter, op je brood. Ook fijn omdat kokosolie lactosevrij is!

2 liter 17.95 voor 13.95

1 liter 9.95 voor 7.95

500 ml
5.45

4.45



Exclusief bij uw **G&W GezondheidsWinkel**:
Begijnenstraat 2, 1941 BS Beverwijk

Eco & fair

VOEDING

Lenteperikelen voor de Nederlandse boer



RECHTSTREEKS
VAN DE BOER
OP JOUW BORD

We verlangen weer naar zon op ons lijf en groen in de natuur en op ons bord! De lente is begonnen, maar het is nog best wel koud.

Met af en toe nog hagel, sneeuwvuien en koude nachten doet de natuur zijn uiterste best om ons weer te gaan voorzien van allemaal mooie nieuwe producten. Ondertussen raakt de winter voorraad van opgeslagen knollen, pompoenen en rapen op. Voor onze boeren dus een hele drukke en spannende tijd. De fruitteler is er regelmatig 's nachts uit om bij vrieskou te kijken of de prille bloesems van appels en peren beschermd moeten worden door ze nat te sproeien. Zo vormt zich een isolerend en beschermend laagje ijs rond de kwetsbare bloempjes. Akkerbouwers zijn intussen druk bezig met schoffelen, bemesten, zaaien en poten.

Tijdens de bloei is het belangrijk dat het stuifmeel van de bloesem op de stamper van een andere bloem terecht komt. De bijen kunnen, naast de windbestuiving, hier goed mee helpen. Tijdens de zoektocht naar nectar raken ze de stuifmeelraden en brengen al zoekend het stuifmeel over naar andere bloesems. Het moet niet te koud zijn, want onder de 12 graden blijven de bijen in de bijenkast en zal er dus geen bestuiving door middel van bijen plaatsvinden.



Maar zodra straks de temperatuur buiten weer gaat oplopen, zal de natuur zich gaan ontspruiten en komt er weer allemaal heerlijk van eigen bodem op ons bord. Wij kunnen niet meer wachten op die heerlijke aardbeien – kersen – abrikozen – andijvie – asperges – aubergines – bloemkool – bospeen – broccoli – champignons – courgettes – komkommer – koolrabi – kropsla – paksoi – paprika – peulen – postelein – prei – raapstelen – rabarber – radijs – rammenas – sperziebonen – spinazie – spitskool – taugé – tomaten – tuinbonen – veldsla – ijsbergsla.

Wat is jullie favoriet? Laat het ons weten. www.beebox.nl

Eco & fair

Mail & winactie: So Pure Raw repen!

SoPure RAW chocolate Pure chocolade zoals het hoort

Intens van smaak, puur en met behoud van goede ingrediënten en eigenschappen. Bereid met zorgvuldig geselecteerde biologische ingrediënten van kleine biologische boeren uit Ecuador. Vrij van pesticiden, insecticiden en synthetische hulpstoffen voor een pure en explosieve smaaksensatie. www.sopurefruit.com

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



Voeding voor de huid met natuurcosmetica

Dr. Hauschka's natuurzuivere cosmetica is uniek:

Zorgvuldig geselecteerde heilzame planten, grotendeels afkomstig van Demeter- of gecontroleerde biologisch-dynamische landbouw, ondersteunen en helpen de huid!

In juni geven wij
10% korting op alle producten van Dr. Hauschka



Bloemendaalseweg 228
2051 GM Overveen
www.natuurwinkeloverveen.nl



KORENMOLEN
DE ZANDHAAS
SANTPOORT

ZATERDAG 14 MEI DE NATIONALE MOLENDAG!
U BENT WELKOM OP DE ZANDHAAS VAN 10.00-17.00 UUR.

Al bijna 500 jaar wordt er in Santpoort gemalen met molenstenen, de laatste 20 jaar ook ecologische granen met een EKO keurmerk.

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

Kom langs voor je dagelijkse boodschappen!

Ontbijtgranen en muesli van de Halm, RAW chocolate van LOVECHOCK, zuivel van Weerribben en groente & fruit van Udea

Reformhuis Kuilboer

Kuilboer, het meest gesorteerde reformhuis in de IJmond

Raadhuisstraat 4, 1971 EA IJmuiden, 0255 - 516212

DE WINKEL VAN MOEDER NATUUR

Wat is biologisch?

Biologisch is dé manier om lekker en divers eten te produceren met respect voor de natuur, zonder chemische bestrijdingsmiddelen of kunstmest. Behalve eten kan het ook om katoen gaan, of verzorgingsproducten. Het gaat altijd om leven: om producten afkomstig van planten of dieren.

Biologische producten zijn geproduceerd:

- met respect voor de natuur
- met respect voor dieren
- zonder chemische bestrijdingsmiddelen
- zonder kunstmest
- zonder preventieve antibiotica
- onder strenge controles van onafhankelijk instituut Skal

Bron: Bionext.nl

Wist je dat...

...Lieveheersbeestjes als natuurlijke bestrijders worden ingezet bij biologische landbouw! Zo hoeft er geen gif gebruikt te worden.



VOEDING

Eiwitten, korte uitleg over deze basisbehoefte

Voor de voeding van de mens zijn eiwitten van groot belang. Eiwitten leveren calorieën en bouwstoffen voor het lichaam. Eiwitten zijn ketens van aminozuren. In de spijsvertering worden eiwitten afgebroken tot losse aminozuren (of twee aan elkaar, ook peptide genoemd), die dan verder gebruikt worden om nieuwe eiwitten te maken of om verbrand te worden voor energie.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog



Alle lichaamscellen bevatten eiwit. Denk hierbij aan de spieren, organen, het bot- en zenuwstelsel, en onze bloedcellen. Het menselijk lichaam maakt gebruik van alle 22 verschillende aminozuren die uit voedsel gehaald kunnen worden. Er zijn essentiële en niet-essentiële aminozuren. Essentieel betekent dat het lichaam het betreffende aminozuur niet zelf aan kan maken en dus afhankelijk is van aanwezigheid in de voeding.

Hoeveel eiwit heb je nodig?

Hoeveel eiwit je nodig hebt, hangt af van je leeftijd, geslacht, gewicht en activiteit. Omdat je geen voorraad kunt aanleggen van eiwitten, moet je ze elke dag weer opnieuw aan je voeding toevoegen. Voor volwassenen kun je stellen dat je dagelijks gemiddeld één gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig hebt. Als je zeventig kilo weegt is dat ongeveer zeventig gram eiwit per dag. Tijdens een groeispurt en bij spieractiviteit (krachtsport) heb je meer nodig. Kinderen hebben vooral in het eerste jaar naar verhouding meer eiwitten nodig. In het begin bijna twee gram per kilogram lichaamsgewicht. Zwangere en vrouwen die borstvoeding geven, doen er ook goed aan om te letten op een ruime eiwitvoorziening.

Maar het gaat niet alleen om hoeveelheden. Minstens even belangrijk voor de opname (en dus de bruikbaarheid) van eiwitten is de zogeheten 'biologische waarde'. Die geeft weer hoe sterk het aminozuurpatroon van een eiwit lijkt op het patroon van het eiwit in ons lichaam. Dierlijke eiwitten, met wei van melk en eieren bovenaan (hoge BW ook in vis en vlees), hebben een beduidend hogere biologische waarde dan de meeste plantaardige eiwitten zoals peulvruchten, graanproducten, noten en zaden (soja-eiwit uitgezonderd). De biologische waarde van plantaardige eiwitten kan verhoogd worden door verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren in een maaltijd. Zo kan het ene eiwit de aminozuren leveren waar het andere eiwit schaars in is en gecombineerd is de biologi-



sche waarde dan hoger. Zo kan een veganist de biologische waarde bijvoorbeeld verhogen door granen en peulvruchten te combineren.

Voor niet-veganisten die geen extreem lage eiwitname hebben is de biologische waarde minder cruciaal. www.dehormoonfactor.nl

Heliomare sport

Iedereen kan sporten!

Blijf bewegen!

Ook als bewegen niet meer vanzelfsprekend is, blijft sporten goed voor lichaam en geest! Door de jarenlange ervaring met sportondersteuning aan revalidanten, heeft de afdeling Sport van Heliomare de kennis in huis om iedereen die graag meer wil bewegen, op de juiste manier te begeleiden. Of u nu overgewicht heeft, een te hoge bloeddruk of gewoon fit en vitaler wilt zijn. In het zwembad, de sportzaal, de fitness en op het strand biedt Heliomare Sport diverse activiteiten aan.

Nieuwsgierig?

Kijk voor meer informatie op:
www.heliomare.nl/sportinvrijtijd

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



UITERLIJK

Psoriasis, overal schilfers

Menno Gaastra
Dermatoloog



Wat is psoriasis?

Psoriasis is een aandoening die bij ruim 350.000 mensen in Nederland voorkomt. Een gezonde huid vernieuwt zich ongeveer na 1 maand. Bij psoriasis kan de huid op de psoriasisplekken zich na 5 tot 7 dagen al geheel vernieuwen. Kenmerkend is dat er meer roodheid optreedt en meer schilfering ontstaat op de huid die zich sneller vernieuwt.

Waar kan psoriasis zichtbaar zijn?

Bij de klassieke psoriasis treedt met name op de knieën en ellebogen roodheid en schilfering op. Maar in principe kunnen de psoriasisplekken over het hele lichaam voorkomen. Een speciale vorm is de zogenaamde psoriasis inversa. Hierbij ontstaan psoriasisplekken in de lichaamsplouwen, zoals de liezen, de navel, de geslachtsdelen en tussen de billen.

Is psoriasis besmettelijk?

Psoriasis is een aandoening die absoluut niet besmettelijk is. Helaas wordt dit nog vaak

gedacht. In een recent onderzoek werd aangetoond dat 50% van de mensen ontwijkend gedrag laat zien tegenover patiënten met psoriasis. Men heeft bijvoorbeeld moeite met een hand geven en wil liever niet lunchen of dineren met iemand die zichtbare psoriasisplekken heeft. Bijna 45% wil geen seksuele relatie hebben met iemand die psoriasis heeft.

Komt psoriasis ook buiten de huid voor?

In ongeveer 25% van de gevallen kan ook psoriasis optreden van de gewrichten. Dit geeft reumatische klachten. Ook kan psoriasis van de nagels optreden, waarbij verkleuring en verandering aan het nageloppervlak ontstaat. Overigens wordt steeds meer duidelijk dat ook het hart en de bloedvaten kunnen worden aangedaan door psoriasis. Hier wordt momenteel onderzoek naar gedaan.

Is psoriasis te behandelen?

Psoriasis kan een grote invloed hebben op het dagelijks leven. Er kan veel jeuk en pijn zijn en een huid die onder de rode plekken of schilfers zit kan voor veel schaamtegevoelens zorgen. In de meeste gevallen is psoriasis gelukkig goed behandelbaar. Bij geringe afwijkingen kan men kiezen voor plaatselijke behandeling door



middel van zalven of crèmes. Als grote delen van de huid zijn aangedaan of als men klachten heeft van jeuk en pijn kan ook de keuze gemaakt worden voor medicijnen. Sinds een aantal jaar kan aan mensen bij wie de behandeling niet aanslaat, de zogenaamde biologicals worden voorgeschreven. Dit zijn middelen die zeer specifiek op immunologisch niveau van het afweersysteem psoriasis aanpakken.

Centrum Oosterwal,
dé huid- en spataderspecialisten
Alkmaar 072 515 77 44
Amsterdam 020 214 90 19
Heerhugowaard 072 515 77 44
www.centrum-oosterwal.nl

Anticonceptie en conceptie op natuurlijke basis!



Deze
cycluscomputer
berekent met de
temperatuurmethode
uw vruchtbare dagen.
Na een dagelijkse
orale meting geeft hij
aan of u al dan niet
vruchtbaar
bent.

De Lady-Comp

- ✓ is heel **betrouwbaar** (99,3 % of Pearl-Index 0,7!),
- ✓ is **eenvoudig** en **snel** (30-60 seconden),
- ✓ houdt rekening met **temperatuurafwijkingen**,
- ✓ geeft meer **inzicht in uw cyclus**.

De modellen van Lady-Comp zijn:

- **Lady-Comp basic:** u kunt meten en uw vruchtbaarheid zien. €415,-
- **Lady-Comp:** met cyclusoverzicht en planningstatistiek. €485,-
- **Lady-Comp baby:** met als extra de zwangerschapsindicatie. €555,-

Kijk voor meer informatie op
www.ladycomp.nl



LadyComp Nederland:

Liljan Bonnema | Wim Kanstraat 40 | info@ladycomp.nl
tel: 074 278 09 31 | 7558 ZW Hengelo | www.ladycomp.nl

Workshop “..en de kinderen scheiden mee”

Als ouders scheiden, scheiden de kinderen mee. In deze workshop wordt gewerkt volgens het Zandkastelenprogramma. Zij leren beter begrijpen wat een scheiding betekent en krijgen handvatten om ermee om te gaan. Voorafgaand aan de kinderworkshop is een aparte ouderbijeenkomst waarin de coaches informatie geven over wat een echtscheiding betekent voor een kind. Ouders wordt hierin geleerd om op een constructieve manier met hun kind in gesprek te gaan.

Voor meer informatie:
Danielle Kerkhof, opvoedcoach@hetnet.nl
of telefoonnummer 06-46441332
Paula Beentjes, info@paulabeentjesmediation.nl
of telefoonnummer 06-20557000



ZANDKASTELLEN®



oprecht & rechttop
iokai-shiatsu
Somatic movement coaching

Oprecht & Rechttop, praktijk voor shiatsu
Marga van Koeveringe

SHIATSU, IETS VOOR U?

HEEFT U OP DIT MOMENT LAST VAN VERMOEIDHEID,
RUGPIJN OF HOOFDPIJN? EEN SHIATSU BEHANDELING
KAN EEN WERELD VAN VERSCHIL MAKEN.

Shiatsu helpt bij:

Hoofdpijnklachten, stress, burn-out, klachten van arm, nek, schouders en RSI, spijsverteringsproblemen, slaapproblemen, na herstel van ziekte. Shiatsu herstelt uw balans, verhelpt klachten en werkt preventief.

Vergoeding via aanvullende polis is mogelijk.
Meer info: www.oprechtenrechttop.nl
Tel 06-30335321

Oprecht & Rechttop, Shiatsu Therapie Oude Parklaan 111, 1901 ZZ Castricum

Aandoeningen aan de handen en polsen

IJMUIDEN - Onze handen behoren tot de belangrijkste delen van het lichaam. We voeren er zeer veel handelingen mee uit, van relatief eenvoudig tot tamelijk complex. Wanneer onze handen niet optimaal functioneren, zijn we niet meer goed in staat die handelingen te verrichten. Fysiotherapie vormt een belangrijke schakel in de aanpak van aandoeningen aan de handen en polsen. Onlangs heeft Fysiotherapie De Wit te IJmuiden zich aangesloten bij het Eerstelijns Hand- en Polsnetwerk Kennemerland.

Zolang onze handen en polsgewrichten correct functioneren, is er niets aan de hand. Maar intensief gebruik van de handen en het polsgewricht kan leiden tot overbelasting, waardoor klachten ontstaan. Ook aandoeningen als reuma of artrose kunnen voor problemen zorgen en wat te denken van een ongeval, waarbij letsel ontstaat? In al deze gevallen is behandeling noodzakelijk om erger te voorkomen en de handen en polsen nog zo goed mogelijk te kunnen blijven gebruiken. Robert Berrevoets is fysiotherapeut bij Fysiotherapie De Wit te IJmuiden en heeft zich gespecialiseerd in handtherapie. Hij ziet patiënten die kampen met bewegingsproblemen aan de handen en polsen. Dat strekt zich uit van mensen die lijden aan het carpaal tunnel syndroom (een beknelde zenuw in de hand door een zwelling in de carpaal tunnel) tot mensen met RSI-klachten (de bekende muisarm door overmatige belasting en een onjuiste werkhouding van hand en pols). Ook wanneer door letsel na een ongeval de stofwisseling in de hand niet goed op gang komt, kunnen er problemen ontstaan. We spreken dan van posttraumatische reflexdystrofie. In al deze gevallen kan een handtherapeut een waardevolle bijdrage leveren aan het revalidatieproces.

handergootherapeuten in de regio. Bij Fysiotherapie De Wit werken in totaal vijf fysiotherapeuten, elk met een eigen specialisatie. Zo worden onder meer psychosomatiek en manuele therapie als specialismen aangeboden. Verder zijn in de praktijk een ergotherapeut en een diëtist werkzaam. Er wordt bovendien een intensieve samenwerking met andere fysiotherapeuten in de regio onderhouden, zodat men altijd voor elke patiënt de juiste specialist kan inschakelen. Elk behandeltraject verloopt via vastgestelde protocollen, maar wordt inhoudelijk geheel afgestemd op de omstandigheden en behoeften van de patiënt.

Kijk op www.fysiotherapiedewit.nl voor uitgebreide informatie. Scheldestraat 87, 1972 TL IJmuiden, tel: 0255 - 516 555 fysioscheldestraat@outlook.nl



Praktijk Fysiotherapie De Wit

Door training en oefening, maar soms ook door het maken van een spalk, kan de pijn worden verlicht en kan de functie van de hand zoveel mogelijk behouden worden. Het Eerstelijns Hand- en Polsnetwerk Kennemerland is een samenwerkingsverband van geregistreerde handfysiotherapeuten en



RESTAURANT
HOTEL TRIVIUM
FLETCHER  HOTELS

3 dagen ontspannen

nabij Breda



€99
P.P.



Toe aan een paar dagen ontspanning? Trek eropuit naar Etten-Leur en verblijf 3 dagen in het luxe 4-sterren Hotel-Restaurant Trivium. Het hotel beschikt over Beauty & Wellness Trivium met o.a. sauna's, beauty- en massagesalon en Turks stoombad. Wilt u een dagje winkelen? Wijk dan uit naar het nabijgelegen Breda.

ARRANGEMENT

- Ontvangst met welkomstdrankje
- 2 x overnachting
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x luxe 2-gangen diner op de dag van aankomst
- 1 x dagentree Beauty & Wellness Trivium
- 10% korting op een behandeling naar keuze
- Informatiepakketje van de omgeving inclusief fiets- en wandelroutes
- Gratis parkeren
- Gratis WiFi

Dit arrangement is geldig t/m aankomst 31-12-2016 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer. De prijs is exclusief reserveringskosten (€5 per boeking).

Reserveren of meer informatie? Ga naar www.fletcherhoteltrivium.nl/lijf of bel +31 (0)76 - 501 00 41



Voor in de 'brood' trommel!

Ik heb een smakelijke en gezonde lunchbox samengesteld, klaar in 20 minuutjes. Je kunt het de avond van te voren al bereiden, dan heb je de volgende dag een zoete en hartige lunch die goed vult en je voorziet van alle benodigde voedingsstoffen. Volle granen (zonder gluten), groenten, algen, gezonde vetten en eiwitten en een beetje (vruchten)suikers!

Nodig voor de hartige variant: 2 sushi vellen, 50 gram gerookte zalm, 2 eieren en een paar blaadjes spinazie.

Leg het sushi vel klaar op een plank. Kluts de eitjes in een bakje, smelt wat boter in een pan en schenk de helft van het ei erin. Begin meteen met de pan te draaien zodat het eimengsel zich over de hele bodem verdeelt en je een heel dunne omelet krijgt. Als het bijna klaar is, leg je in het midden een streep gerookte zalm. Laat de omelet voorzichtig op het sushi vel glijden en leg naast de reep zalm wat spinazie. Rol het geheel voorzichtig op en verpak het meteen in wat plasticfolie. Bak nu de volgende en als je klaar bent kun je de 2 rollen in de koelkast bewaren.

Nodig voor de zoete variant: 50 gram boekweitmeel, 1 ei, water, 2 theelepels kaneel, suikervrije aardbeienjam, suikervrije sinaasappeljam, gedroogde cranberry's / geraspte kokos / geraspte pure chocolade.

Maak een pannenkoekbeslag van het boekweitmeel, het ei, kaneel en het water. Dit moet je zelf een beetje aanvoelen, gewoon niet te dik maar ook niet te waterig. Voeg indien nodig nog wat meel of water toe en bak vervolgens de pannenkoeken in wat roomboter of kokosolie. De ene pannenkoek besmeer je licht met aardbeienjam en strooi er wat gedroogde cranberry's en kokos over. De andere pannenkoek besmeer je licht met wat sinaasappel of abrikozenjam en strooi er (een heel klein beetje) pure chocolade over (minimaal 60% cacao). Lekker toch!!

Daniëlle Meijer



Mail & Winactie Holistische massage!

HANDS BY Ellen
massage en bewustwording



Mijn behandelingen worden ervaren als rustgevend, intens warm en betrokken: dé manier om contact te maken met de energiebron die in ieder mens aanwezig is.

Een holistische massage kan bijdragen aan vermindering van klachten en de balans tussen lichaam en geest herstellen.

Wij verloten 4 behandelingen van Hands by Ellen. www.handsbyellen.nl

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

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

FW. van der Linde
Planetenweg 14
1973 BG IJmuiden
0255-520035

HAARLEM

Parklaan 88,
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.kunstgebtservice.info

HOOFDDORP

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

SANTPOORT ZUID

Bloemendaalse-
straatweg 89
2082 GC Santpoort Zuid
023 - 537 99 28

MIJDRECHT

Helmstraat 55a
3641 EV Mijdrecht
0297 - 76 91 88
info@praktijkjorritsma.nl
www.praktijkjorritsma.nl

HAARLEM

SCHALKWIJK
Joost Bosma
Stresemannlaan 62
2037 TK Haarlem-
Schalkwijk
023-5366088
www.tppbosma.nl
Ook dinsdagavond
geopend!

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

W.J.M. van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

Wilhelminalaan 1a
2182 CA Hillegom
0252-520605
www.tpvanhooff.nl

**WEEKEND-
REPARATIESERVICE:**
06 1777 6 777

HEEMSKERK

R.M. Sniijder
G. van Assendelft-
straat 25b
1964 NJ Heemskerk
0251-237590



Organisatie van Nederlandse
Tandprotheticus

023-7200444

info@ont.nl

WWW.ONT.NL





ZOMERFIT - ACTIE

Lekker in je vel voor de zomer(vakantie)?
Een start maken naar een fitter en gezonder leven?
Kom 3 maanden sfeer proeven en ontdek wat fitness voor je doet!

MEI / JUNI / JULI 3 MAANDEN € 99,-

(excl. inschrijfgeld € 12,50; excl. sportpasje € 7,50)

Inclusief: Gratis proefles-Health Check-Fitheidstest-
Bloeddrukmeting-Zwemmen-Yoga-Outdooractiviteiten

Loop even binnen en laat je informeren!

Heerenduinweg 6 IJmuiden (in het zwembad De Heerenduinen)
T. 0255-513111 E. sportplazaclubvelsen@planet.nl
W. www.sportplazaclubvelsen.nl



PSYCHE

Liefde



Carolien Roodvoets
Gezins- en relatie-
therapeute, seksuologe en
individueel psychotherapeute



'Het leven is zo hard als beton,' zei hij, 'het kan ineens breken en soms vallen er zomaar stukken af.' In korte tijd verloor hij zijn vrouw door een scheiding; door jarenlange stress op het werk moest hij een deel van zijn gezondheid inleveren, waardoor hij in de WAO terechtkwam; vervolgens kwam hij daardoor financieel krapper te zitten dan ooit en tot overmaat van ramp kreeg zijn zoon een ongeluk waarbij hij blijvend ernstig letsel opliep. Veel te veel verliezen en verdriet voor een mens alleen.

Toch krabbelde hij weer overeind en uiteindelijk bedacht hij dat hij wel weer klaar was voor de liefde en hij ging op zoek. De ene vrouw verscheen in doorkijkbloes, een ander liep veel te hard van stapel en een derde had een enge ex die haar stalkte. Zij wilde niet zozeer een minnaar, als wel een beschermer. Daarna hield hij het maar even voor gezien.

Zij had wat de liefde betreft de moed al jaren eerder opgegeven. Na een paar mislukte relaties besloot ze dat ze heel goed zonder vent kon. Ze leefde alleen en ze was gelukkig. Trouwens... met alle ongetrouwde mannen van haar leeftijd was wel wat. De een was veertig, maar leek wel veertien, een ander was ook veertig maar leek wel zestig. Weer een ander had nare gewoontes of liet ineens maanden niets van zich horen en de vijfde... of was het de zesde... lulde alleen maar over zichzelf.

Toen, op een mooie voorjaarsdag, kwamen ze elkaar tegen. Zomaar spontaan en in het 'wild'. Leuke vrouw, dacht hij. Aardige, lieve man, dacht zij, en heel voorzichtig ontstond er wat en werd het leuk, lief, open, ondersteunend, eenvoudig, eerlijk, vrolijk, vriendelijk en warm. Ze hebben elkaar vooral veel liefde te geven. Vanuit een stevige eigen basis zijn ze het beleg op elkaars boterham, maar niet de boter-

ham zelf. Er zijn talloze verschillen, maar ze vinden elkaar onder andere in hun levensinstelling en in hun hobby's. Mountainbiken, motorrijden, tuinieren deden ze anders alleen en doen ze nu samen. Maatjes. Ze genieten van elkaars aanwezigheid waardoor alles een extra dimensie krijgt. Zo simpel maar ook zo ingrijpend kan liefde zijn. Ineens kan het leven een verrassende wending nemen, deelt het cadeautjes uit zon-

der dat je er iets voor hoeft te doen. Het leven is soms zo hard als beton, maar het kan ook zo veranderlijk zijn als het weer. Verwacht je regen, dan krijg je zon.

Veel mensen hebben elkaar van alles te bieden behalve liefde, en meestal breekt hun dat op. Alle activiteiten die ze samen doen zijn kleurlozer, glanslozer dan wanneer er liefde tussen hen was geweest. Maar wat is liefde?

Vrouwen nemen hun mannen wel eens mee naar therapie in de hoop dat de therapeut 'er alsnog een leuke en warme vent van kan maken, in de hoop dat de relatie van een koude douche in een warm bad zal veranderen' en daar hebben ze dan best wel een paar centen voor over. Helaas kunnen therapeuten niet overen. Waar geen liefde (meer) is, zal ook zelden meer liefde komen. 'Ik hou best wel van haar hoor,' zegt hij dan. 'O ja...,' vraag ik dan, 'waar blijkt dat dan uit?' 'Hoezo?' 'Nou nergens uit, het is gewoon een gevoel!' Maar met een gevoel alleen schiet je in de praktijk van het samenleven zo weinig op. Houden van moet tot uiting komen in gedrag, anders zijn het loze woorden. Houden van blijkt uit zorgdragen voor elkaar, de ander als 'kostbaar' beschouwen. Houden van blijkt uit respectvol en liefdevol gedrag. Houden van betekent rekening houden met, niet altijd aan jezelf denken, niet altijd voor jezelf kiezen, iets doen omwille van die ander, ook al heb je zelf niet zo'n zin. Liefhebben is voor sommigen zo vanzelfsprekend en anderen lijken het nooit te leren... met die mensen kun je beter niet trouwen. www.carolienroodvoets.nl


MEI MAAND VOORDEEL MAAND WANDEL- EN ZOMERSCHOENEN VOOR LEUKE PRIJZEN!

THINK
Van Lier
Caprice
Panama Jack
En vele
andere...



STERK
SCHOENEN

Lange Nieuwstraat 797
1971 GG IJmuiden
Telefoon: 0255 511 177

Volg ons op 



UITERLIJK

Au, ik heb een pijnlijke bult op mijn oor!

Op mijn spreekuur zie ik een nette man die een ongeruste indruk maakt. "Dokter, ik heb zo'n pijn aan mijn oor, ik kan zo niet slapen van de pijn, is het kanker?"

Ik nodig hem uit op de onderzoeksbank en ik zie onder de felle lamp aan één oor, op de oorschelprand een klein glad bultje.

Vrij snel spreek ik mijn vermoeden op Chondrodermatitis nodularis helices uit en kan ik hem gerust stellen. Zo'n bult treedt meestal op aan het oor waarop het meest geslapen wordt. Het kan soms ook rood van kleur zijn en in een later stadium kan er een klein wondje met een korstje ontstaan midden op het bultje.

Wat is Chondrodermatitis nodularis helices

Chondrodermatitis nodularis helices is een ontsteking van het kraakbeen van het oor, meestal aan de oorrand. Men vermoedt dat het wordt veroorzaakt doordat er weinig vet tussen de huid en het kraakbeen zit aan de oorrand. Door het ontbreken van het onderhuidse vet ontbreekt de bescherming van het kraakbeen tegen druk van buitenaf, zoals de druk van het hoofdkussen. Daardoor ontstaat er beschadiging van het kraakbeen, dit kan pijnlijk gaan ontsteken. Vooral mannen van middelbare leeftijd hebben er last van.

Hoe behandelt de dermatoloog?

Bevriezen met vloeibare stikstof is de eerste optie om Chondrodermatitis nodularis helices te behandelen. Als 2e optie wordt gekozen om met een operatie het aangetaste stuk kraakbeen te verwijderen. Meestal kan dit onder lokale verdoving met cosmetisch fraai herstel. Vrij snel na de ingreep zullen de pijnklachten verdwijnen. Soms kan na verloop van tijd weer recidief optreden of zelfs de andere zijde ook Chondrodermatitis nodularis helices vertonen.

www.dryclinic.nl

Vera Heydendael
Dermatoloog



MEDISCH ZORG



Praktijk Wijckerborgh voor acupunctuur

De behandelingen zijn efficiënt en effectief.

Er zijn duidelijke evaluatie momenten en open communicatie naar de patiënt.

Behandelingen:

- ✓ Acupunctuur
- ✓ Dry needling
- ✓ Laser acupunctuur (NIEUW!)
- ✓ Cardio acupunctuur
- ✓ Sport blessures
- ✓ Behandeling aan huis
- ✓ Overgangsklachten
- ✓ Burn-out klachten
- ✓ Stress gerelateerde klachten
- ✓ Chronische pijnklachten
- ✓ Migraine

Jos van Hattum werkt al 32 jaar als acupuncturist en is lid van NVA.

www.wijckerborgh.nl • info@wijckerborgh.nl
T0251 222025



Praktijk Wijckerborgh

Aan de slag met losse theeblaadjes

Deze zomer gaan we experimenteren met losse theeblaadjes. Vergeet de kant en klare zakjes, maar ontdek de pure smaak van losse thee. Maak nu zelf je ijsthee van thee die gemelangeerd zijn met fruit, kruiden of andere heerlijke specerijen. Presenteer de ijsthee in een leuke karaf of drinkdispenser.



O-lijf heeft een ruime keuze aan losse thee, mooie glazen, leuke rietjes, schaaltes en kopjes. Maar natuurlijk bied o-lijf.com nog veel meer. Ook wanneer je op zoek bent naar een leuk origineel cadeautje.



www.o-lijf.com

RECEPT

Knoflook Cashew Spread

Je hebt nodig:

- 200 gram (biologische) ongebrande cashewnoten
- 50 ml water
- 40 gram edelgistvlokken
- 2 teentjes knoflook, gepeld
- 2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel appelcider azijn
- 1 eetlepel mosterd
- zeezout en peper naar smaak

Week de cashewnoten ongeveer 20 minuten in water. Spoel af en doe in de Bianco blender samen met de andere ingrediënten. Druk een paar maal op de Pulse knop en kies vervolgens het programma "nuts". Als je het heel glad wilt hebben kun je dit nog een keer herhalen. Doe het mengsel in een glazen pot met deksel en laat even opstijven in de koelkast. 5. Serveer met rauwkost of op een cracker waar je anders zachte kaas op zou smeren. Op dit basisrecept kun je heerlijk variëren door bijvoorbeeld verse kruiden als bieslook of peterselie toe te voegen. Ook kun je kiezen voor pittig door 1/4 theelepel cayennepeper toe te voegen.

Bron recept: www.eetgoedvoeljegoed.com
www.greenyourself.nl





Osteopathie, wat is dat en wat doen ze daar nou?



Dit is één van de vragen die mij gesteld werden en nog steeds worden in de osteopathiepraktijk. Een goede vraag, maar om hier een goed antwoord op te geven is een stuk moeilijker dan het lijkt. Na mijn studie fysiotherapie heb ik ervoor gekozen om osteopathie te gaan studeren, na deze zesjarige deeltijdopleiding heb ik mij nog twee jaar gespecialiseerd in het behandelen van baby's en kinderen. Deze richting heb ik gekozen nadat ikzelf vijf jaar ervaring had met het behandelen van volwassenen omdat het behandelen van baby's nog fijngervoeliger is.

Maar nu antwoord op de vraag;

Osteopaten zijn opgeleid om de zogenaamde probleemgebieden (dysfuncties) in het lichaam met onze handen op te zoeken met zachte technieken. Hierbij onderzoeken wij altijd het volledige lichaam, zodat er geen oorzaken over het hoofd gezien worden. Wij gaan altijd op zoek naar structuren (gewrichten, bindweefsel of spieren) in het lichaam die anders aanvoelen dan de rest van het lichaam. Dat is het enige referentiekader dat er is, aangezien elk lichaam uniek is. De structuren worden dan met, over het algemeen, zachte technieken beweeglijk gemaakt, waardoor het lichaam weer in staat wordt gesteld om zichzelf te herstellen. De voorwaarde die een osteopaat creëert moet wel in stand gehouden worden om ervoor te zorgen dat de

klachten niet terugkeren. Dat kan door middel van houding, (rek)oefeningen of veranderingen in het dagelijks gebruik van het lichaam. Zelf meewerken in het herstel is daarom zeker nodig.

Omdat wij altijd op zoek gaan naar de oorzaak en daar de behandeling ook op richten, moet na maximaal drie behandelingen een verandering van de klachten merkbaar zijn. Zo niet, dan gaan wij altijd met de cliënt op zoek naar andere mogelijkheden om het probleem te verhelpen of te verbeteren.

Voor wie is osteopathie?

Ook een veel gestelde vraag, waarop wel een duidelijk antwoord is. Iedereen kan met zijn of haar klachten naar een osteopaat, maar vaak komen wij mensen tegen met klachten die al

maanden tot jaren bestaan, die niet vanzelf overgaan of waarmee men moet leren leven. Het meest komen cliënten met chronische rugklachten, uitstralende pijn in arm of been, whiplash, slechte darmwerking, hoofdpijn of buikpijn.

Bij Osteopathie Driehuis zijn alle therapeuten lid van de Nederlandse Vereniging voor Osteopathie (NVO) en staat geregistreerd in het Nederlands Register voor Osteopathie (NRO), waardoor bijna alle zorgverzekeraars (een deel van) de behandeling vergoeden vanuit het aanvullende pakket. Voor informatie over wat osteopathie voor u kan betekenen of voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen, ook op zaterdag.

www.osteopathiedriehuis.nl, 0255-522334 of www.osteopathie-heemstede.nl, 023-7370152

Roken onder werktijd moet verboden worden

Roken in openbare gebouwen is al verboden, evenals roken in de horeca. Maar als het aan longarts Pauline Dekker ligt mogen werknemers straks ook niet meer roken onder werktijd. Ook tijdens de pauzes zou het opsteken van een sigaret moeten worden uitgebannen. Dekker, verbonden aan het Beverwijkse Rode Kruis Ziekenhuis, meent dat werkgevers hun zorgplicht ontlopen wanneer ze hun werknemers gewoon laten doorroken, ze stelt dat werkgevers ervoor moeten zorgen dat hun werknemers zo lang mogelijk gezond inzetbaar zijn. Ook het afzweren van de sigaret hoort daar volgens haar bij.

We zien het maar al te vaak. Het is pauze en werknemers gaan even naar buiten om een sigaret op te steken. Het is longarts Pauline Dekker een doorn in het oog. Veel werkgever blijken het roken van hun personeel te zien als een privéaangelegenheid, zo blijkt uit een enquête die uitgevoerd werd door PanelWizard. Dekker wijst erop dat roken één van de grootste ziekmakers is en dat één op de vier rokers al voor de pensioengerechtigde leeftijd sterft aan de gevol-



gen van het roken. Het faciliteren van roken op de werkplek, bijvoorbeeld door rookpauzes in te stellen of een speciale rookruimte te bouwen, staat volgens haar in feite gelijk aan het faciliteren van een verslaving. Ze vergelijkt het met werknemers die onder werktijd alcohol zouden mogen drinken of drugs zouden mogen gebruiken.

Samen met longarts Wanda de Kanter schreef Pauline Dekker enkele jaren geleden het succesvolle boek 'Nederland Stopt! met roken', waarin de mythe van de verslaving wordt onttrafeld, de tactieken van de tabaksindustrie worden toegelicht en uitleg wordt gegeven over de

vele voordelen voor de gezondheid wanneer iemand stopt met roken. Met betrekking tot de gevolgen van roken onder werktijd wijst ze op het feit dat een roker zijn werk minder geconcentreerd kan doen, omdat er een half uur na het roken van een sigaret al sprake is van ontwenningverschijnselen. Omdat het vooral lastig is om te stoppen met roken wanneer je collega's elke dag gezellig bij elkaar staan in een rookruimte of buiten, dringt ze erop aan dat werknemers hun verantwoordelijkheid nemen.

Meer informatie over Pauline Dekker en het boek 'Nederland Stopt! met roken' is te vinden op www.nederlandstopt.nl

Extreem hongerig voordat je ongesteld wordt? Negen tips!

Marjolein Dubbers
Oprichtster Energieke
Vrouwen Academie



Hormonen bepalen je hongergevoel

Hoe kan het toch dat vrouwen op bepaalde dagen tijdens de menstruatiecyclus soms ineens onverzadigbare honger krijgen? Het blijkt dat vrouwelijke hormonen hierin een essentiële rol spelen. Vanaf de ovulatie (eisprong) tot aan de menstruatie kunnen vrouwen soms enorme honger hebben, die vanaf de menstruatie weer verdwijnt.

“Mijn PMS is een monster dat snakt naar chocola”

Vóór de menstruatie hebben veel vrouwen naast eetbuien ook andere klachten – zoals depressieve gevoelens, prikkelbaarheid, vermoeidheid, hoofdpijn of gewrichtspijn – die horen bij PMS, ofwel het Pre-Menstrueel Syndroom. De mate van PMS-klachten hangt vooral af van de balans tussen de vrouwelijke geslachtshormonen oestrogeen en progesteron. Vanaf je 35ste kunnen ze in de weken voordat je ongesteld wordt flink schommelen, waardoor je soms verandert in «een onverzadigbaar monster dat snakt naar chocola.»

Te weinig oestrogeen; te weinig gelukshormoon

Soms is er na je 35ste in de tweede helft van je cyclus een (tijdelijk) tekort aan oestrogeen, wat invloed heeft op je emoties en stemmingen. Je kunt gevoelens van depressie ervaren, of onverklaarbare angsten, of zomaar abrupte stemmingswisselingen hebben.

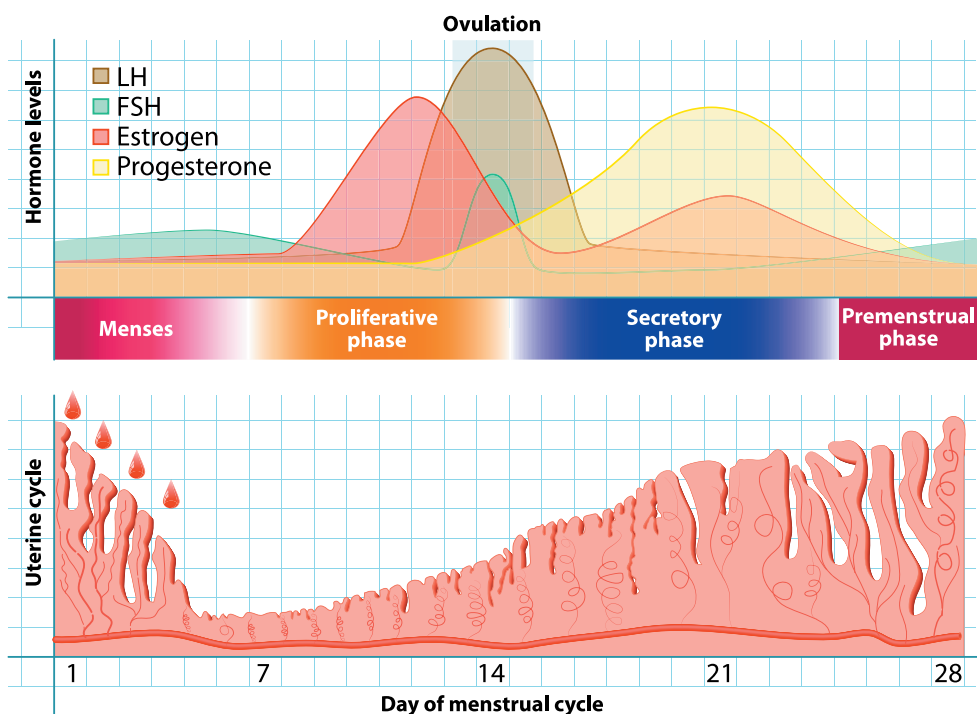
Een te laag oestrogeenniveau zorgt namelijk ook voor een verlaging van het gelukshormoon serotonine, dat je een goed gevoel geeft. Een serotoninetekort kan zorgen voor extreme behoefte aan zoetheit of koolhydraten.

Zoetheit en snelle koolhydraten zorgen voor aanmaak van meer serotonine en dopamine. Deze stoffen geven je lichaam tijdelijk het fijne gevoel dat het nodig heeft. Daarom kunnen vrouwen in de tweede helft van cyclus echt verslaafd zijn aan zoetheit, pizza, of chocola. Chocola is bij veel vrouwen favoriet omdat het magnesium bevat, waaraan veel vrouwen een tekort hebben, plus fenylethylamine, dat een rol speelt bij de aanmaak van serotonine.

Let op je voeding in de periode ná je menstruatie

Maar wat kun je nu doen om eetbuien te voorkomen? De oplossing is vooral te vinden in de twee weken tussen je menstruatie en je ovulatie; de periode dus waarin de meeste vrouwen minder

MENSTRUAL CYCLE



last hebben van onbedwingbare honger. In deze periode kan je door middel van voeding aan je hormoonbalans werken, waardoor PMS-klachten inclusief extreme honger kunnen afnemen.

De oorzaak: insulineresistentie

Honger in deze helft van je cyclus is vaak niet het gevolg van te weinig oestrogeen, maar van een hoge bloedsuikerspiegel, wat zorgt voor een grote aanmaak van insuline. Dat leidt er vervolgens weer toe dat je cellen 'doof' worden voor de insuline. Deze zogeheten insulineresistentie is een belangrijke reden waarom veel vrouwen 40+ het onmogelijk vinden om af te vallen.

Als je zorgt voor een stabielere bloedsuikerspiegel in de periode tussen menstruatie en ovulatie, dan verminder je ook de kans op oncontroleerbare snaai buien later in de maand.

Hou je bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk

Wees dus in deze periode voorzichtig met zoetheit, snelle koolhydraten, frisdranken, vruchtensappen, koffie en alcohol en pas op met energiedrankjes (cafeïne en suiker) en met granen; allemaal zorgen ze voor flinke bloedsuikerpieken. Probeer verder stress te vermijden, want via het hormoon cortisol zorgt dat ook voor bloedsuikerpieken. Eet zoveel mogelijk onbewerkt voedsel, want in bewerkte producten zitten vrijwel altijd chemische stoffen, die stress voor je lichaam opleveren en ook je bloedsuikerspiegel een boost geven.

Wat is slim om dan wél te eten?

Combineer gezonde, vezelrijke koolhydraten uit groenten met gezonde vetten (vooral omega 3) en eiwitten. Dit stabiliseert de bloedsuikerspiegel:

- Eet 5 ons groenten per dag: maak smoothies, soepen, of salades met ongebrande noten, zaden en pitten; of gevulde omelet met allerlei soorten groenten.
- Maak stampotten van zoete aardappel, pompoen, knolselderij of peulvruchten.
- Eet als gezond ontbijt eens havermuesli of quinoa met zaden en pitten.

Tips voor in de moeilijke periode

Probeer bovenstaande manier van eten zo goed mogelijk vol te houden door de hele maand heen. Nog wat extra tips:

- Lijnzaad kan het oestrogeentekort helpen verminderen.
- Verhoog je omega 3-vetzuren met supplementen als krillolie of algenolie.
- Verhoog je serotonine met supplementen.
- Ga insulineresistentie tegen door voldoende beweging, dat stimuleert je cellen om weer insuline op nemen.
- Zorg voor voldoende ontspanning.
- Gun jezelf voldoende slaap (7-9 uur), dat bevordert de gezondheid sterk.

Massage voor pijnbestrijding en vermoeide spieren

Massage is een oude en geliefde methode voor pijnbestrijding en voor het ontspannen van vermoeide spieren. Door regelmatig te ontspannen, met bijvoorbeeld een ontspanningsmassage, verbeter je je gezondheid. Maar wat kan massage nu voor je gezondheid betekenen?

Spanning en stress, door bijvoorbeeld drukte op het werk of allerlei andere omstandigheden, zetten zich vast in spieren. Hierdoor blijven de spieren vaak een langere tijd aangespannen en voelen vaak wat stijf en pijnlijk aan. Dit komt omdat afvalstoffen, melkzuren, niet goed worden afgevoerd en in



Praktijk Paap

de spieren achter blijven. Massage zorgt ervoor dat de doorbloeding wordt gestimuleerd. De afvalstoffen kunnen weer makkelijker door het lichaam afgevoerd worden en alle energie kan weer naar de goede plekken stromen.

Door een massage komen diverse hormonen vrij in het lichaam, waaronder histamine. Deze hormonen stimuleren de doorbloeding, maar werken ook ontstekingsremmend en pijn dempend. Bepaalde hormonen hebben invloed hebben op pijn en op het algemene welbevinden (vermindering van stress, spanning, angst en stemmingswisselingen). Het gaat hierbij vooral om endorfines, serotonine, cortisol en noradrenaline. Cortisol bijvoorbeeld is een hormoon dat vrijkomt bij stress en is betrokken bij de vechtof vluchtreactie. Door minder cortisol neemt de activiteit van het immuunsysteem toe en ontstaat er een grotere weerstand tegen ziekten. Massage stimuleert ook de productie van endorfines en serotonine. Endorfine is de lichaamseigen pijnstillers. Serotonine is als gelukshormoon betrokken bij bijvoorbeeld je stemming, slaap, emoties en bij de verwerking van pijn prikkels.

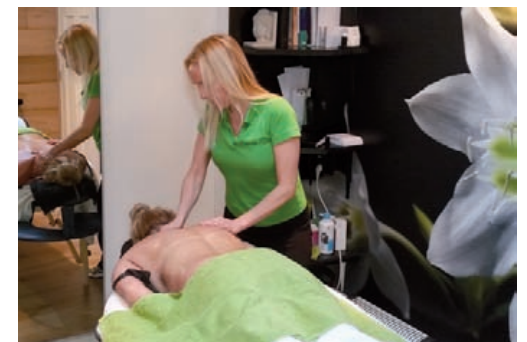
Massage betekent een enorme steun voor allerlei processen in het lichaam. Het heeft daarom een positief effect bij veel klachten. Het werkt ook preventief. Het zorgt ervoor dat je beter bij jezelf kunt her-



kennen of je gespannen bent of niet. Je blijft minder lang doorlopen met spanning en je weet eerder wanneer je niet lekker in je vel zit.

Bij Praktijk Paap worden diverse massages gegeven. Niet alleen de ontspanningsmassage maar ook ADHD-, kinder-, of een hele fijne ondersteunende zwangerschapsmassage. Ook een krachtige sportmassage voor herstel en versterken van spieren na bijvoorbeeld een blessure met eventueel oefentherapie behoort tot de mogelijkheden.

Praktijk Paap - Hagelingerweg 92 - Santpoort-Noord - 023 8885501 - www.praktijkpaap.nl



Eerlijk, snel en gezond eten? Vraag het Healthyjeltje!



in 2016 wel, sterker nog het is hot! Inmiddels twee diploma's op zak, Orthomoleculaire Voedingsleer en Voedingsdeskundige en een eigen praktijk gestart. Dolgraag wil ik mensen adviseren door met de juiste voeding gezonder te leven en daardoor af te vallen. Werken aan een nieuwe levensstijl die ook op de lange duur stand houdt want iedereen wil toch een gezond en fit lichaam. Dit betekent niet dat je alles moet laten staan en in maatje 36 moet passen. Gezond eten kan ook heel lekker zijn!

Als Orthomoleculair voedingsdeskundige kan ik ook bij lichte lichamelijke klachten de juiste voeding en supplementen inzetten met als doel het verminderen of zelfs laten verdwijnen van klachten.

Op internet is voeding nu echt een hype, ook daar kan ik duidelijkheid in geven. Ga naar www.healthyjeltje.com voor meer info want ik ben ook een Blogger! Maar het liefst maak ik natuurlijk een afspraak met je in mijn nieuwe praktijk aan de Oude Parklaan 111 in Bakkum. info@healthyjeltje.com.

Gezondheid, voeding & sporten dat is mijn leven. Op mijn 18e aan de Open Universiteit

gestart met de studie Voeding en Gezondheid, maar toen was de tijd nog niet rijp. Nu

Ik ben een groot voorstander van het houden van huisdieren. De therapeutische en helende werking van huisdieren is bij mijn weten nog nooit echt wetenschappelijk bewezen, maar staat voor mij vast. Veel van mijn cliënten heb ik dan ook een hond of kat geadviseerd en degenen die dat advies hebben opgevolgd zijn er zonder uitzondering van opgeknapt. Een huisdier heft de eenzaamheid een beetje op.



PSYCHE

De therapeutische werking van dieren

Je hebt iets om voor te zorgen; je kunt ertegen babbelen (zonder dat je tegengesproken wordt); het kan de communicatie tussen echtelieden verbeteren (ja... kom jij maar bij het baasje, want het vrouwtje is vandaag helemaal niet lief voor mij); je kunt ermee knuffelen; een huisdier is trouw wanneer je er goed voor bent, en heeft je onvoorwaardelijk lief, iets wat je van mensen niet altijd kunt zeggen.

Je kunt veel over jezelf leren van de omgang met een dier – mijn pedagogische kwaliteiten vielen mijzelf bijvoorbeeld behoorlijk tegen. Je kunt ook leuke contacten in de buurt opdoen wanneer je de hond moet uitlaten, of als de kat in de tuin van de burenkakt. In de tijd dat ik mijn hond uitliet in het hondenpoepcentrum van de stad waar ik toen woonde, heb ik veel over de geschiedenis van de stad geleerd. Oude stadsbewoners wisten mij precies te vertellen waar in de oorlog de bommen waren gevallen en waar onderduikers waren doodgeschoten. Ik weet nu alles van de wederopbouw van de stad en ik weet dankzij de ontmoetingen in het hondenparkje ook alles van duivenmelken en van allerlei vreselijke ziektes.

Een van de hondbezitsters had een hondje dat Wendy heette. Wendy hield volgens haar vrouwtje niet van seks. Zodra er een reu bij haar hondje in de buurt kwam begon ze driftig foei, foei, foei te roepen. Daar trok Wendy zich niets van aan. Wendy was een beetje een sloerie en tilde haar pootje op voor iedere passerende reu. Het is een bekend gegeven dat je veel van mensen te weten kunt komen wanneer je goed kijkt naar hoe ze met hun huisdieren omgaan. Je kunt er dan ook gif op innemen dat het vrouwtje van Wendy geen flitsend seksleven had.

Trouwens, er zijn onderzoeken die hebben aangetoond dat mensen met een huisdier langer leven, een lagere bloeddruk hebben en beter presteren in aanwezigheid van hun huisdier. De proefpersonen moesten een test doen en vooral vrouwen presteerden slechter in aanwezigheid van hun partner en beter in aanwezigheid van hun huisdier.

Sommige vrouwen concluderen daaruit dat je beter een huisdier dan een man kunt nemen. Zo ver zou ik niet willen gaan. Ik zelf vind beide aan te bevelen. Hoewel, wat dacht u van het volgende: volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek is gebleken dat het leven van een man verlengd wordt door een huwelijk, en het leven van een vrouw erdoor verkort wordt. Wanneer je al deze zaken combineert zou de vrouw die gaat

scheiden van haar man en daarna een huisdier neemt dus de grootste kans hebben op een gezond en lang leven. Het zou me niets verbazen wanneer dit zo was, maar we kunnen het niet bewijzen.

Nogmaals, het wordt dus tijd voor een gedegen wetenschappelijk onderzoek naar het helende en therapeutische effect van dieren op mensen. Vooral in deze tijd van bezuinigingen. Misschien kan de aanschaf van het beestje en al het voedsel dat het verorbert dan vergoed worden door de ziektekostenverzekeraar. Wat kost immers een hond of poes vergeleken met dure antidepressiva, een dure psychotherapeutische behandeling en hoge doktersrekeningen? Ik snap niet dat de ziektekostenverzekeraars daar zelf niet opgekomen zijn.

道 *Tao Dao* Acupunctuur

Onverklaarde klachten, depressie, whiplash klachten, menstruatie klachten.

www.acupunctuur-annemarie.nl

Email: taodao@hotmail.com

Telefoon: 06 - 4285 1717

Praktijk adres Santpoort-Noord:

Flatgebouw Velserhooft, Wulverderlaan 65A
2071 BH Santpoort-Noord

DE BEDWETERS

2^e Pinksterdag
16 mei open van
12.00-17.00 uur

FEEST DE BEDWETERS 20^{ste} JAARGANG

A-MERKEN

bedden, schuifwandkasten op maat,
matrassen en LAMINAAT/ PVC

**Geen 21% BTW,
die betalen wij voor u!
EXTRA BTW VOORDEEL**

De



**DE BEDWETERS VELSEN
UW TEMPUR DEALER**



BEDWETERS

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

De Bedweters Velsen-Noord

Wijkerstraatweg 267 - 273 • Velsen-Noord • info@debedweters.nl
Openingstijden: Dinsdag t/m zaterdag 9.30 - 17.30 uur.
Geen koopavond.

De Bedweters Alkmaar

Vondelstraat 53 • Alkmaar • info@debedweters.nl
Openingstijden: Maandag t/m zaterdag 9.30 - 17.30 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