



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

mei 2015

Ralph Moorman Lipoedeem verhelpen



Ontstoken tandvlees en hart- en vaatziekten

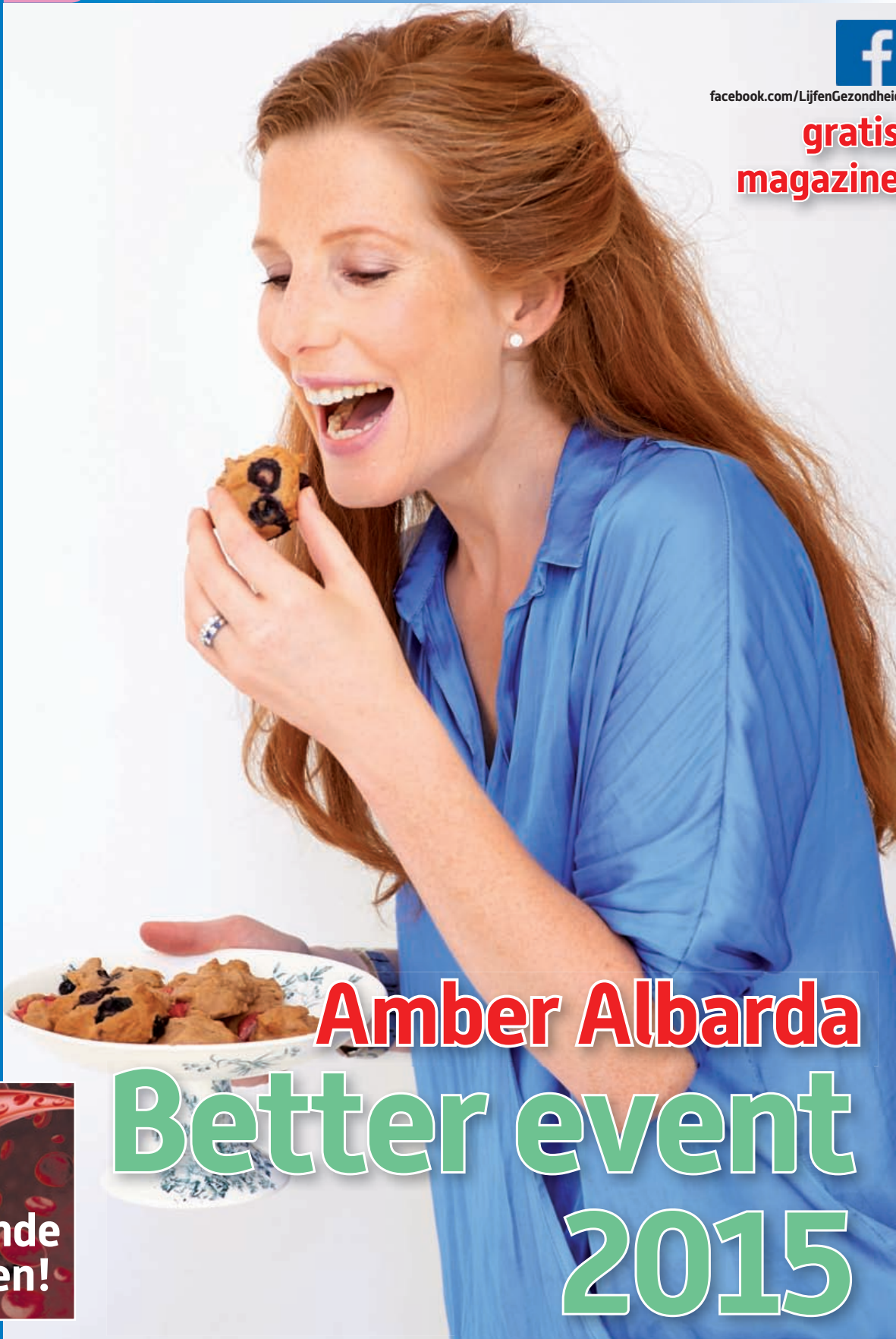


Zeven verrassende
vitaminebommen!



facebook.com/LijfenGezondheid

gratis
magazine



Amber Albarda

Better event
2015



VOORWOORD

Ben jij een volger of een zelfstandig denker?

Wat doen we allemaal wel niet op de automatische piloot en accepteren we als de waarheid. Als iedereen zo dacht zouden we niet ontwikkelen, zou de 'second opinion' nooit ontstaan zijn, is er niemand die iets durft te openbaren en gaan we massaal voor de achterhaalde waarheden. De wereld verandert in een hoog tempo, je moet dan als mens wel anticiperen anders mis je ontwikkelingen die cruciaal zijn voor jouw bestaan en dat van de komende generatie.

Stel jezelf eens wat vaker de vraag of het voor jou het beste advies is wat je krijgt of dat het product wat je al jaren gebruikt echt wel ok is.

Waarom worden producten die niet deugen nog steeds aangeboden?

Is alternatief wel alternatief?

Waarom is seks gezond?

Sommige onderwerpen zijn gewoon leuk om te weten en sommige zijn echt de moeite waard om eens iets onder de loep te nemen.

Internet tips:

- is ons drinkwater echt schoon?
- waarom zit er nog fluoride in tandpasta als het nu officieel giftig is?
- is cholesterol slecht?
- kan bepaalde voeding ook als medicijn dienen? (ook te vinden op www.lijfengezondheid.nl)

In het vorige nummer van Lijf & Gezondheid vertelde ik kort iets over suiker en wat dat allemaal met ons doet. Afgelopen week was er een dokter bij **RTL Late Night** die mee gaat met de tijd en de oorlog verklaart aan suiker. En dat zouden er meer moeten doen!

Het Better Event 2015 (23 en 24 mei) in de RAI presenteert de meest vooraanstaande en integere merken en producten op het gebied van natuurlijke gezondheid, pure voeding en verzorging, beweging en beauty. Amber Albarda heeft dit opgezet en u kunt via ons kaarten winnen door te mailen naar vrijkaarten@lijfengezondheid.nl. Ook kan je voordeelkaarten bestellen via onze site, je betaalt dan geen € 15,00 maar slechts € 5,00 per kaartje.

Lees je fit!

Frits Raadsheer, directeur



VOEDING

Zeven verrassende vitaminebommen!

Extra vitamines binnenkrijgen? Dan neem je een vitaminebommetje, zoals een sinaasappel of een kiwi. Dit zijn inderdaad de goede bronnen voor vitamine C en vitamine A. Maar wist je dat er nog veel meer producten die veel barsten van de vitamines?

1. Leverworst – vitamine A-bom

Lever is rijk aan vitamine A. Dus ook alle producten waar lever inzit, zoals (smeer)leverworst of leverkaas bevatten veel van deze vitamine. Eén boterham met leverworst (20 gram) bevat 1051 microgram vitamine A. Dit komt overeen met 125 gram gekookte of 150 gram rauwe wortels. Daarnaast komt vitamine A ook voor in margarine/halvarine, melk en kaas. Omdat teveel vitamine A niet gezond is, kunnen zwangere vrouwen beter niet meer dan 1 boterham met leverworst per dag eten.

2. Peulvruchten- vitamine B-bom

B-vitamines komen in veel verschillende voedingsmiddelen voor, maar vooral in dierlijke producten. Denk hierbij aan vlees, vis en zuivel. Maar ook peulvruchten zijn een goede bron van vitamine B. Dus eet je vegetarisch dan zijn peulvruchten een goed alternatief. Vitamine B11 (foliumzuur) is een uitzondering; dit komt vooral voor in groene (blad)groenten.

3. Spinazie- foliumzuurbom (vitamine B11)

Spinazie kennen we allemaal van Popeye en van het ijzer dat erin zit. Maar wist je dat spinazie ook heel veel foliumzuur bevat? Ook

broccoli en raapstelen zijn groenten die veel foliumzuur bevatten.

4. Rode Paprika – vitamine C-bom

Rauwe rode paprika bevat, samen met blauwe bessen verreweg het meeste vitamine C. Aardbeien doen het ook goed. Overigens passen kiwi en sinaasappels ook prima in het rijtje van vitamine C bommetjes.

5. Paling – vitamine D-bom

Zonlicht is voor ons de belangrijkste bron van vitamine D. Onder invloed van zonlicht kunnen we namelijk zelf vitamine D aanmaken. Maar als we kijken naar voeding dan is de paling wel een echte vitamine D-topper.

6. Pindakaas – vitamine E-bom

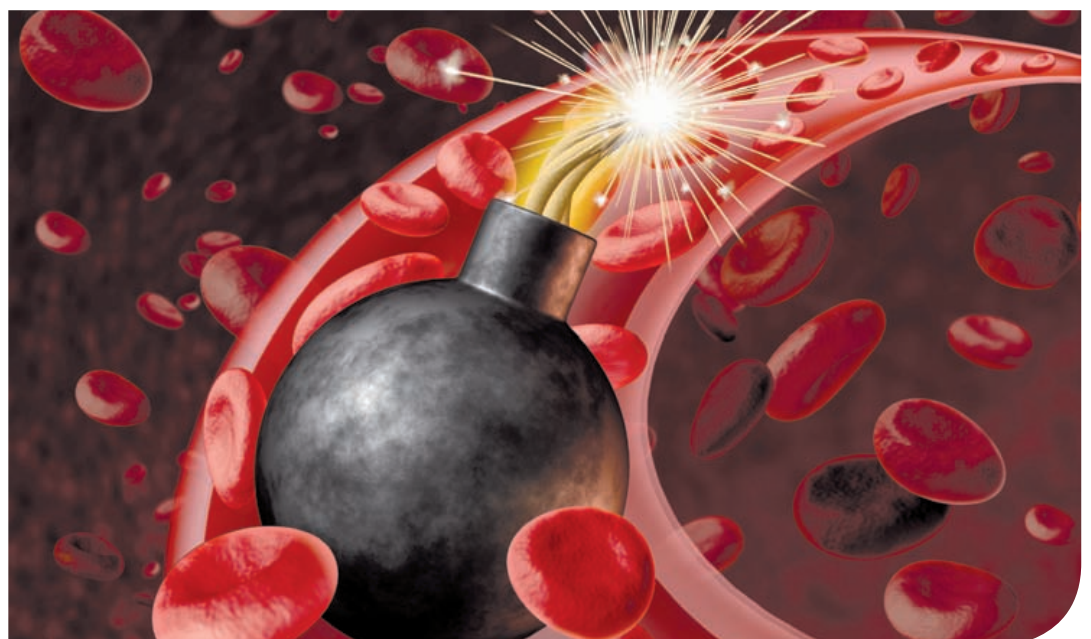
Zoet broodbeleg bevat over het algemeen weinig vitamines. Maar pindakaas is een uitzondering: het bevat namelijk veel vitamine E. Pinda's zijn net als andere noten namelijk rijk aan deze vitamine.

7. Je lichaam – vitamine K-bom

Ons lichaam kan zelf vitamine K aanmaken. Fijn zo'n vitaminebron waar je niet over na hoeft te denken.

Natuurlijk moet je vanaf nu niet alleen deze vitaminebommen op het menu zitten. Een gezonde voeding betekent vooral zorgen voor variatie, zodat je alle 13 vitamines binnenkrijgt. En lukt dat even niet, dan kan een multivita-mine ook zorgen voor net dat beetje extra.

Bron: www.vitamine-info.nl



PSYCHE

Somberheid door wisseling seizoenen

Door Fonds Psychische Gezondheid



De zon schijnt en de vogels fluiten: veel mensen worden blij van deze tijd van het jaar. Maar dit geldt niet voor iedereen.

Sommige mensen voelen zich nu juist moe en futloos en ze hebben een gebrek aan energie. Deze verschijnselen treden meestal op in de herfst of winter en nemen af in het voorjaar, maar ze kunnen ook optreden tijdens andere jaargetijden.

Deze verschijnselen treden meestal op in de herfst of winter en nemen af in het voorjaar, maar ze kunnen ook optreden tijdens andere jaargetijden. Deze klachten kunnen samengaan met diverse andere klachten, zoals somberheid, te veel of juist te weinig slapen en meer of minder eten dan u anders zou doen. Als klachten als deze minstens twee jaar achter

elkaar tijdens dezelfde periode terugkeren en minimaal veertien dagen aanhouden, dan kan er sprake zijn van een seizoensgebonden depressie. Het is niet precies bekend hoeveel mensen een seizoensgebonden depressie hebben. De meeste mensen met een seizoensgebonden depressie maken deze door in de winter.

Hoe ontstaat het?

Het ontstaan van een seizoensgebonden depressie heeft waarschijnlijk te maken met de veranderende hoeveelheid licht tijdens de seizoenen. Hierdoor kan een ontregeling van het dag-nachtritme ontstaan, die vooral invloed heeft op de slaap en de stemming. Sommige mensen zijn niet voldoende in staat zich aan te passen aan de veranderende hoeveelheid licht. Het hormoon melatonine, dat 's nachts wordt aange-

maakt, speelt hierin waarschijnlijk een grote rol. In de ochtend hoort de aanmaak van melatonine onder de invloed van licht onderdrukt te worden en dit lijkt niet altijd goed te gaan.

Tips en informatie

Wanneer u veel last heeft van uw klachten is het belangrijk om contact op te nemen met uw huisarts voor passende hulp. Lichttherapie kan bijvoorbeeld een passende behandeling zijn bij seizoensgebonden depressie. U kunt verder diverse dingen doen die u helpen om uw klachten aan te pakken:

Geef toe en accepteer

De eerste stap is toegeven en accepteren dat er iets aan de hand is. Het is belangrijk dat u uw gevoelens en klachten serieus neemt.

Praat erover

Het is belangrijk om met anderen te praten over uw problemen, want dit lucht op en geeft voor uzelf toe dat de problemen er zijn. Misschien worden uw klachten hierdoor zelfs minder en ontdekt u dat u niet de enige bent met dit probleem. Anderen kunnen u in ieder geval steun bieden. Als u niet direct iemand in uw omgeving weet met wie u kunt of wilt praten, dan kunt u ook anoniem contact opnemen met de hulpverleners van Korrelatie via 0900-1450 (€ 0,15/min) of www.korrelatie.nl.

Beweeg!

Bewegen kan helpen om een depressieve stemming te verbeteren. Probeer elke dag een half uur naar buiten te gaan en te wandelen of te fietsen.

Meer informatie vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid: www.psychischegezondheid.nl/voorjaarsmoeheid



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

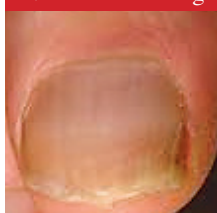
TARWE, SPELT, ROGGE, GERST, HAVER, MAIS, SOJA, MILO, LIJNZAAD, GEMALLEN, GEBUILD, GEMENGD.

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793
www.molendezandhaas.nl
Geopend op do, vrij, zat van 10.00-17.00 uur

Voor de behandeling



Na de behandeling



Medisch Lasercentrum HAARLEM

Staten Bolwerk 1 | 2011 MK HAARLEM | +31 23 785 22 64

Kalk/schimmelnagels

De enige werkende manier om van uw kalk/schimmelnagels af te komen op handen en voeten is met een laserbehandeling. Dit is een laserbehandeling met minimale risico's en maximale lange termijn resultaten.

vanaf €79,- voor 1 nagel

Bel nu voor een vrijblijvend consult: 06-25015284



Wat is er aan de hand met ons kraanwater?

Veelal wordt aangenomen dat Nederlands kraanwater van topkwaliteit is. Waar komt deze aanname vandaan en is deze wel gegrond? We roepen vaak dat we drinkwater van goede kwaliteit hebben, zelfs één van de beste ter wereld. Hoe weten we dat? Is dat niet een statement van de afgelopen tien jaar vanuit de media en overheid, dat we zonder na te denken zijn blijven herhalen? Hier de feiten over ons drinkwater op een rijtje

Kwaliteit grond- en oppervlaktewater

Voordat water bij het drinkwaterzuiveringsbedrijf aankomt is het sterk vervuild met allerlei onnatuurlijke stoffen. Ongeveer 40% van ons drinkwater wordt uit oppervlaktewater geproduceerd. Dat bevat, door de ontwikkeling van de industrie in de afgelopen decennia, de volgende schadelijke stoffen: röntgencontrastmiddelen, antibiotica, de anticonceptiepil, pesticiden, antidepressiva, insecticiden, overige geneesmiddelen, biociden, brandvertragers en nanodeeltjes. De helft van de drinkwaterbronnen voldoet niet meer aan de veiligheidseisen. De resterende 60% van het drinkwater wordt uit grondwater gewonnen. Bij de productie en consumptie van goederen, het transport van goederen en mensen en het gebruik van voorraden komen allerlei ongewenste stoffen vrij zoals vermestende en verzurende stoffen, zware metalen en bestrijdingsmiddelen. Soms ontstaat de overtuiging dat waterwinning



vanuit grote diepte in de grond automatisch heel zuiver is. Dit is echter een ongegronde aanname. Uit onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne (RIVM) blijkt namelijk dat ook in het diepere grondwater giftige bestrijdingsmiddelen voorkomen. In 36 van de 59 onderzochte gevallen werd de EG-norm voor veilig drinkwater overschreden. Waterzuiveringsbedrijven hebben te maken met strenge veiligheidsnormen. Het water mag beslist niet aan de bevolking geleverd worden als hieraan niet wordt voldaan. Maar weten wij wel waar deze veiligheidsnormen uit bestaan?

Er zijn ongeveer tienduizend chemische stof-

fen geregistreerd bij de Europese Commissie die in onze bronnen voor drinkwater voorkomen. Eenmaal in het milieu ontstaan daarbij ook nog transformatieproducten van deze stoffen. Er komen dus feitelijk meer dan tienduizend chemische substanties in onze drinkwaterbronnen voor. Nu komt het belangrijkste; in het Nederlandse Drinkwaterbesluit zijn milieukwaliteitsnormen voor slechts 60 stoffen opgesteld. Dit betekent dat op slechts 0,6% van de schadelijke stoffen die voorkomen in het milieu wordt gecontroleerd bij levering aan de consument. De wettelijke plicht om veilig drinkwater te leveren is er, maar de opgestelde veiligheidsnormen zijn dus heel erg beperkt. Formeel

bee box

EEN BOX VOL VERSE BIOLOGISCHE PRODUCTEN DIRECT VAN DE BOER AAN HUIS BEZORGD

MET RECEPTEN!



Beebox bezorgt wekelijks een box vol verse biologische producten, rechtstreeks van de boer, bij jou thuis. Zo heb je altijd lekkere en Hollandse producten in huis voor een goede prijs!

BESTEL OP BEEBOX.NL OF VIA ESTHER@BEEBOX.NL / 06 25 27 92 42

PAARDENMELKPOEDER IN CAPSULES

Paardenmelk zorg voor:

- goede darmwerking
- zuivering van de huid
- verhoging vitaliteit
- regelmatige stoelgang
- ondersteuning afweersysteem
- Goede bot aanmaak
- Gunstige invloed op de gezondheid

Bestel op de website



Paardenmelkerij
Zwaagdijk 293
1684 NJ Zwaagdijk

www.paardencentrummoerbeek.nl

moeten de drinkwaterbedrijven er alleen voor zorgen dat die zestig normen niet worden overschreden. Daardoor komt er vrijwel ieder jaar een verklaring van de minister dat de drinkwaterkwaliteit 'goed' is. Maar hoe zit het dan met de andere 99,4 procent van de chemische stoffen en de interacties die deze stoffen met elkaar aangaan in de gebieden waar ons drinkwater uit gehaald wordt? Je kunt concluderen dat daar niet op getest wordt.

Geheimhouding gegevens

Naast de zeer beperkte veiligheidsnormen zijn ook nog eens heel veel gegevens over milieuvervuiling niet openbaar. Pim de Voogt, hoogleraar chemie van opkomende watervervuiling aan de Universiteit van Amsterdam, vertelt in een artikel in het NRC dat hij ziet dat van veel chemische stoffen de gegevens niet of alleen gedeeltelijk openbaar zijn. Ook zijn veel lozingsvergunningen van de industrie niet toegankelijk voor wetenschappelijk onderzoek. Dit betekent dat het voor onderzoekers niet eens mogelijk is om goede metingen te verrichten, omdat ze niet weten waar naar gezocht dient te worden.

Maatregelen overheid en drinkwaterbedrijven
De overheid en de waterzuiveringsbedrijven doen veel onderzoek en nemen maatregelen om de kwaliteit te waarborgen, maar kunnen niet garant staan voor de uitzuivering van alle schadelijke stoffen die in ons water terecht zijn gekomen.

Er wordt veel gedaan, zoals het terugdringen van emissies in het milieu, maatregelen tegen het uitspoelen van pesticiden in het land en het verhogen van de kwaliteit van de zuiveringstechnieken. Het is echter nog niet zo dat de kwaliteit die de overheid en de zuiveringsbedrijven nastreven in de huidige situatie al bereikt is. De vervuiling van de afgelopen decennia door de opkomst van de industrie valt niet zo maar te neutraliseren.

Zorg zelf voor schoon en gezond drinkwater vol met levenskracht

Tot het moment dat we de natuurlijke balans in het milieu kunnen herstellen is het belangrijk om het welzijn van de mensen in onze directe leefomgeving zelf te waarborgen door te zorgen voor schoon, gezond, stromend water in ons huis, direct uit de kraan. Hiervoor is het belangrijk om te kiezen voor een betrouwbaar filter, dat goed onderzocht is en de mineralen in het water aanwezig laat, omdat die juist zo belangrijk zijn voor het behoud van onze vochtbalans.

Een kwalitatief goed filter dat het water op structureel niveau in haar natuurlijke oorsprong herstelt is het Vitality Filter voor op de kraan of de EWO Gourmet als inbouwsysteem onder je aanrecht.

Wilt u meer weten over het terug brengen van water in haar natuurlijke oorsprong? Stuur een e-mail aan: info@water-solutions.nl of bel 0172 576764 / 06 15200514.

www.water-solutions.nl

VOEDING

Citroen met schil... kei gezond!

Het enige wat je nodig hebt is een bevroren citroen en dit zijn de geweldige voordelen. Veel koks in restaurants en eetgelegenheden gebruiken of consumeren de gehele citroen waarbij niets verloren gaat. Plaats de gewassen citroen in de vriezer en als die bevroren is rasp dan de gehele citroen met schil en strooi het over het eten, lekker gezond! De lijst waarvoor je het kunt gebruiken is eindeloos: o.a. salades, ijs, soepen, cereals, macaroni, spaghetti saus, rijst, sushi, visgerechten.

Voordelen van citroen met schil:

Smaakverbetering van de gerechten maar nog leuker, de schil van de citroen bevat 5 tot 10 maal meer vitaminen dan het sap! Maar een citroen met schil doet meer! Citroen verwijdert vele giftige stoffen in het lichaam en kan goed ondersteunen bij de aanval op kankercellen of chemotherapie. Het meest interessante is de werking op cystes en tumoren!

Waarom weten we dit niet?

Het maken van de synthetische versie van dit product genereert voor de laboratoria een enorme winst. Van de citroen is bewezen dat



het vaak kan helpen tegen alle soorten kanker, het werkt als een anti microspectrum tegen bacteriële infecties, effectief tegen parasieten en wormen, reguleert de bloeddruk als die te hoog is, is een anti-depressivum en werkt tegen stress en neurologische aandoeningen. De bron van deze informatie is fascinerend; het komt van één van de grootste producenten van geneesmiddelen in de wereld. Na meer dan 20 laboratorium tests sinds 1970, laten de extracten zien dat ze mogelijk de kwaadaardige cellen van 12 kankers kunnen vernietigen, inclusief de kwaadaardige cellen van de darm, borst, prostaat, longen en pancreas. Onderzoekresultaten zijn vaak algemeen en geven geen garantie bij iedereen hetzelfde te werken maar dat in dit geval citroen met schil en alle voordelen iets goeds zal doen is zeker. Dus..... was deze citroen goed, vries ze in en rasp ze. Je lichaam zal je er dankbaar voor zijn!!!

道

Tao Dao
Acupunctuur

Acupunctuur bij neurologische aandoeningen

Neurologische aandoeningen zijn in de meeste gevallen onomkeerbaar en progressief en hebben een grote impact op de patiënt en zijn omgeving. Denk daarbij aan de gevolgen van een CVA (beroerte), waarbij naast verlamingsverschijnselen, bemoeilijkte spraak, gestoorde motoriek ook karakterveranderingen kunnen optreden. Of de ziekte van Parkinson welke onder andere gekenmerkt wordt door tremoren, bemoeilijkte fijne motoriek en rigiditeit. Frustraties ontstaan doordat het lichaam niet doet wat het zou moeten doen en de patiënt zijn zelfstandigheid in moet ruilen voor afhankelijkheid van anderen.

Acupunctuur kan de klachten verminderen en in enkele gevallen doen verdwijnen. Om mijn vakkennis op pijl te houden volg ik elk jaar een aantal nascholingen, ik heb bewust gekozen voor de nascholingen over neurologische aandoeningen en hoe deze met acupunctuur te behandelen. Ik ben van mening dat er met acupunctuur (ook in aanvulling op de reguliere revalidatieprogramma's) nog meer winst te behalen valt bij herstel. Tevens is het mogelijk om verdere achteruitgang van het ziekteproces te remmen, wat de levenskwaliteit ten goede komt. Andere neurologische aandoeningen die goed met acupunctuur behandeld kunnen worden zijn: whiplash, aangezichtspijn, polyneuropathie en dystonie.

Wilt u meer weten? Bel mij dan gerust op voor het inwinnen van informatie. Annemarie Visser, Tao Dao Acupunctuur, tel: 06-42851717 of via email: taodao@hotmail.com

Tel. 06-42851717, IJmuiden
www.acupunctuur-annemarie.nl

Colofon



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

Lees je fit!

Bijlage in onderstaande 170.000 huis aan huis verspreide kranten:
Nieuwe Meerbode,
De Heemstede, de Jutter,
de Hofgeest, de Beverwijker,
de Heemskerkse Courant,
de Castricummer en
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Aalsmeer, Aalsmeerderbrug, Akersloot, Amstelhoek, Bennebroek, Beverwijk, Bovenkerk, Castricum, De Hoef, De Kwakel, De Ronde Venen, Driehuis, Heemskerk, Heemstede, Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht, Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg, Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uitgeest, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, Uithoorn, Velsbroek, Vinkeveen, Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan Zee, Wilnis, IJmuiden en Zevenhoven.

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

Advertenties:
Regio Kennemerland/IJmond,
Daniëlle van Leeuwen,
danielle@lijfengezondheid.nl, 06-11951223
Regio Aalsmeer, Brigitte Wels
specialsaalsmeer@meerbode.nl, 06-54216222
Regio Mijdrecht, Kees-Jan Koedam
specialsmijdrecht@meerbode.nl, 06-53847419 / 0297-581698
Regio Uithoorn, Nel van der Pol, 06-53847419 / 0297-581698

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

Opmaak:
Kim Saarloos

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

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

Verspreiding:
Verspreidnet B.V., Castricum
Tel. 0251-674433
www.verspreidnet.nl

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

PSYCHE

Belemmerende overtuigingen

Marnie Krom
Mindcoach



Laat jij je weerhouden door je eigen negatieve gedachten of zoals we het ook noemen, je belemmerende overtuigingen? Je hebt jezelf er van overtuigd dat je iets niet kan of iets niet durft of misschien wel beiden.

Realiseer jij je dat jij degene bent die dit negatieve zaadje heeft geplant? Uiteraard kan dit ook zijn door oorzaken van buitenaf, denk aan je opvoeding, relaties, scholing, gebeurtenissen, ervaringen en vriendschappen. Door te ervaren dat het als normaal werd bevonden heb jij je die gedachten ook eigen gemaakt. Toch ben jij uiteindelijk hier degene die het stuur behoort over te pakken voor je eigen leven.

Nu is dit voor veel mensen heel lastig en dat is ook begrijpelijk. Maar laten we er eens globaal naar kijken. Je zal je weleens afvragen waarom je je laat weerhouden door allerlei belemmerende overtuigingen die je zelf hebt gekweekt. Negatieve gedachten die je jezelf oplegt vanuit een negatief gevoel. In de loop der jaren constateer ik dat er steeds meer belemmerende overtuigingen leven bij de mensen. Ze laten zich sturen door de gedachten die oppoppen en laten uiteindelijk de gedachten de regie overnemen. Naar mijn idee hebben wij zelf de regie in pacht. Jammer om die loze negatieve gedachten je leven te laten beheersen. Sowieso heeft dit totaal geen toegevoegde waarde voor je levensvreugde. En dat willen we toch allemaal, zo veel mogelijk levensvreugde. Dit bereiken we door het ons zelf eigenlijk makkelijker te maken en juist niet moeilijker. En natuurlijk als je al jaren luistert naar hoe jij denkt dat het is en je eigenlijk niet verder open staat voor het idee hoe het ook kan zijn, dan zal je hier uiteraard ook niet in groeien. En wellicht ben je daar ook content mee en dat is dan prima. Dat is dan weer jouw keuze. Maar wanneer jouw gedachten je remmen in

bepaalde zaken in het dagelijks leven dan is het misschien eens een idee om hier wel naar te kijken.

Jammer zou zijn dat deze belemmerende overtuigingen je niet bepaalde ervaringen laten beleven alleen omdat jij in je hoofd hebt gepland dat je iets niet durft of iets niet kan.

Als je bijvoorbeeld het idee hebt gekweekt dat je het doodeng vindt om ergens alleen op een terras te gaan zitten om een kopje koffie te gaan drinken, vraag je dan eens af waarom je dat eng vindt? Durf je niet alleen aan een tafeltje te gaan zitten met het idee dat iedereen op jou zit te letten?

Ben je bang dat iemand kijkt hoe je een hap neemt van die overheerlijke appeltaart die ook een beetje van je vork tuimelt? Je voor je gevoel heel kwetsbaar in je up aan een tafeltje zit en je niet zo goed weet welke houding je moet aannemen? Of misschien denk je wel dat iedereen naar jou zit te kijken? Dat ze allemaal jouw kant uit kijken om jou eens goed te observeren. Is dat misschien iets wat jij zelf altijd doet als je op een terras zit? Mensen bekijken en er vooral over oordelen en dat bedoel ik in de negatieve zin? En uiteindelijk heeft je onbewuste zelf die angst gecreëerd omdat jij het idee hebt dat mensen het ook over jou doen.

Dit zijn allemaal je eigen denkspinsels die je jezelf hebt toegeëigend. Je hebt deze gedachten zo eigen gemaakt en zover dat je het niet in je hoofd zal halen om maar ergens plaats te gaan nemen in je eentje.

Maar nu de andere kant van de medaille. Is het überhaupt belangrijk hoe een ander over jou denkt? Ten eerste denk je te weten wat ze denken maar je weet helemaal niet wat ze denken. Of je bent helderziende maar de gemiddelde doorsnee mens kan niet in het brein kijken van iemand anders. Gelukkig maar. En daar ligt al een groot deel van je oplossing. Belemmerende overtuigingen praten we onszelf aan. Het maakt ze tot een last en we hebben altijd maar het gevoel dat we er om heen moeten fietsen. In de loop der jaren heb ik allerlei belemmerende overtuigingen wel de revue zien passeren. Bij de mensen die ik coach, die tot mijn vriendenkring behoren of in de familiekring. En uiteraard ook ik heb er een paar weggepoetst zo door de jaren heen.

Nu is het voorbeeld dat ik geef niet zo levensbedreigend maar dat wordt het wel wanneer het je leven bepaalt. Laat deze belemmerende overtuigingen je niet in je vrijheid beperken. Daar is het leven toch veel te bijzonder voor.
www.minddrops.nl

Ter preventie van hart- en vaatziekten probeer ik mijn patiënten er op te wijzen dat het belangrijk is om dagelijks te bewegen, gezond te eten, niet te roken en voldoende te ontspannen. Een gezonde leefstijl kan namelijk helpen om hart- en vaatziekten te voorkomen. Maar wist u dat eventuele complicaties aan uw hart ook al zichtbaar kunnen zijn in uw mond? Zo is er een link tussen hart- en vaatziekten en parodontitis.

Dr. Janneke Wittekoek
Cardioloog



MEDISCH

Een gezonde mond en hart- en vaatziekten

Parodontitis

Parodontitis, of misschien beter bekend als ontsteking van het tandvlees, kan schade toebrengen aan de algemene gezondheid. Omgekeerd is een gezond gebit essentieel voor een gezond lichaam en een gezond hart. Tandvleesontsteking komt veel voor, de ernst verschilt per persoon. Omdat het meestal geen pijn doet wordt het vaak te laat herkend en behandeld. Door ontsteking kunnen tanden en kiezen los gaan staan wat een grote bedreiging vormt voor het behoud van het gebit. Tandvleesontsteking kan ontstaan door bacteriën, leefomstandigheden, leefstijl en erfelijkheid. Er zijn de afgelopen jaren veel publicaties geschreven over de (mogelijke) relatie tussen parodontitis en aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, longontsteking, vroeggeboorte, reuma, diabetes, kanker en obesitas. Daarom wordt er bij de behandeling van parodontitis steeds vaker internisten, cardiologen, longartsen, gynaecologen en andere medische specialisten bij betrokken. Dit is niet voor niets, want door de samenwerking tussen parodontologen en medische specialisten wordt het mogelijk om vroegtijdig ziektes op te sporen.

Parodontitis en Hart- en Vaatziekten

Een slechte mondhygiëne is geassocieerd met toegenomen risico voor hart- en vaatziekten. Uit onderzoek van de ACTA onder 11869 deelnemers bleek dat mensen die zelden of nooit poetsen 11% meer kans hebben op hart- en vaatziekten. Prof. Dr. Bruno Loos, hoogleeraar parodontologie bestudeert de effecten van parodontitis op cardiovasculaire aandoe-

ningen en diabetes. Zo komt parodontitis 2 tot 3 keer vaker voor bij mensen met diabetes. Uit meerdere recente studies is gebleken dat de behandeling van parodontitis resulteert in een verbetering van klinische en biochemische parameters bij patiënten met en zonder aderverkalking. De behandeling van parodontitis heeft ook aangetoond dat de conditie van het vaatstelsel verbetert

Leefstijl en Parodontitis

Leefomstandigheden als stress, ondervoeding of levensbedreigende situaties als oorlog zijn niet bevorderlijk voor de mondgezondheid. Echter valt er op het terrein van leefstijl ook veel winst te behalen wat betreft parodontitis. Stoppen met roken, gezonde voeding, voldoende beweging en oplossen van stress zijn van belang.

Een gezonde mond en een gezond lichaam

Er zijn gelukkig veel manieren waarbij u uw (mond) gezondheid kunt verbeteren:

- Voeding:

Eet minder suiker! Suiker is niet alleen een enorme dikmaker, een teveel aan suiker vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Als u veel suiker eet of drinkt dan groeit het aantal slechte, ziekmakende bacteriën waardoor de kans op gaatjes en tandvleesontstekingen toenemen.

- Roken.

Roken zorgt voor een verkleuring van tanden en kiezen. Ook is er een duidelijk verband tussen roken en tandvleesziekten. Daarnaast beïnvloedt roken de wondgenezing negatief.

- Beweging

U zult misschien niet direct de link leggen, maar voldoende beweging heeft ook een positief effect op onze mondgezondheid. Het is belangrijk om zo min mogelijk ontstekingen te hebben in uw lichaam. Deze ontstekingen kosten energie en dat gaat ten koste van onze gezondheid. Bewegen werkt ontstekingsremmend. Probeer dagelijks een halfuur te bewegen.

- Stress

Dat stress de mondgezondheid kan beïnvloeden is al zo'n 100 jaar bekend. Zo was dit terug te zien bij soldaten in de Eerste Wereldoorlog. Chronische stress is erg slecht voor het lichaam en heeft invloed op het immuunsysteem. Zo zorgt chronische stress ervoor dat er een verhoogde ontstekingsactiviteit in het lichaam aanwezig is. Hierdoor heeft u meer kans op chronische ziekten als hart- en vaatziekten of diabetes en heeft u ook meer kans op het ontwikkelen van parodontitis.

www.heartlife.nl

Wist u dat...

Wist je dat er zich meer bacteriën in je mond bevinden dan dat er mensen op Aarde leven?

BEWEGING

Lijf en Gezondheid rent 10 kilometer mee in Wings For Life World Run: Een wereldwijd lopend vuurtje dat wordt aangewakkerd

Rennen voor degenen die het niet meer kunnen: het motto van de Wings For Life World Run. Wat is er mooier dan dwarslaesie onder de aandacht te brengen op 35 wereldplekken tegelijkertijd in de vorm van een loop? Lijf en Gezondheid wilde dit initiatief van harte ondersteunen. Dus toog het Lijf en Gezondheid running team bestaande uit Joke van der Zee, Marc Jansz en Bart Jonker zondag 3 mei naar Breda om alles uit de kast te halen. Lijf en Gezondheid-collega Daniëlle van Leeuwen legde de pres-taties met de fotocamera vast.



Ontstaan Wings For Life World Run

In de vorige editie van Lijf en Gezondheid onderstreepte oud-shorttrackschaatsster Monique Velzeboer het belang van onderzoek naar dwarslaesie nog eens. "Genezing van dwarslaesie begint met onderzoek", vertelde zij in het interview. De Wings For Life World Run is een initiatief dat is voortgekomen uit de Wings For Life Spinal Cord Research Foundation. Tweevoudig wereldkampioen Heinz Kinigadner en oprichter van Red Bull, Dietrich Mateschitz, richtten deze non-profit-stichting op, nadat de zoon van Kinigadner betrokken raakte bij een ongeluk tijdens een benefiet motorcrossrace. Sinds 2004 financiert deze stichting het onderzoek en genezing naar dwarslaesie en vraagt het wereldwijd aandacht hiervoor met

de Wings For Life World Run. De opbrengst van het inschrijfgeld gaat voor 100% hier naar toe. Wereldwijd zijn er drie miljoen mensen met een dwarslaesie, waarvan er jaarlijks 130.000 gevallen bijkomen. Het kan iedereen overkomen. Onderzoek heeft echter aangetoond dat een dwarslaesie te genezen is. En dat is een hoopgevende ontwikkeling.

'Rijdende finishlijn'

Terug naar de Wings For Life World Run in Breda. Op het Stadskantoor Breda melden de vele deelnemers zich en halen hun startnummer. Ook deelnemers met een dwarslaesie of die lichamelijk gehandicapt zijn nemen deel aan de Run in hun rolstoel, waaronder voormalig rol-

stoeltennisster en rolstoelbasketbalster Esther Vergeer. Een halfuur na het startschot, gaan wereldwijd op hetzelfde tijdstip de zogenaamde Catcher Cars rijden, een 'rijdende finishlijn'. Deze Catcher Cars beginnen met een snelheid van 15 kilometer per uur en gaan steeds wat harder rijden. Haalt zo'n Catcher Car een loper op het parcours in, dan is de wedstrijd voor diegene voorbij. De lopers rennen daarom geen vaste afstand, maar stellen zich een bepaalde afstand ten doel. Iedere deelnemer kan zijn eigen doel stellen, of dit nu 2, 26 of 100 kilometer is. Een shuttlebus brengt de afgevallene lopers vervolgens terug naar de startplek. Wereldwijd besturen onder meer Formule 1- en motorcoureurs, zoals David Coulthard, Ricky Johnson en



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

Hollandse kas-bloemkool

Nu € 1,95

Hollandse komkommer

Nu € 0,69

Verse fruitsalade

250 gram € 1,95

**Probeer ook onze heerlijke gezonde
verse kant en klaar maaltijden!**

Een zee van gezondheid...

Winkelcentrum Geesterduin in Castricum
0251-650849 www.viswinkel-vd119.nl

De lekkerste vis koop je bij Viswinkel VD119



Felix Baumgartner de Catcher Cars. Tim Coronel berijdt deze in Breda. De weersomstandigheden zijn redelijk: droog en bewolkt, hopelijk blijft dit zo. Niet te warm en niet te koud: eigenlijk perfect loopweer. RTL 7 doet op televisie live-verslag over de Wings For Life World Run, Q Music zendt uit over de radio. Ambassadrice Monique Velzeboer fotografeert de deelnemers van het evenement. Het Lijf en Gezondheid-team haalt de startnummers op in het mediacentrum in het Kasteel van Breda, waar de Koninklijke Militaire Academie (KMA) huist. Hier klinkt straks buiten (overigens wereldwijd) om 13.00 uur het startschot. Het team treft in het mediacentrum schaatser en televisiepersoonlijkheid Erben Wennemars aan, die ook meeloopt. Maar eerst nog even met elkaar op de foto.

En dan klinkt het startschot!

Het Lijf en Gezondheid-team maakt zich klaar voor de start. De doelstelling is sowieso ten minste 5 kilometer te rennen. Na wat rek-en-strekoefeningen en een warming-up voor de deelnemers, verzorgd door Q Music, klinkt om 13.00 uur het startschot, gegeven door Generaal - Majoor Vleugels, gouverneur van de KMA. De renners gaan onder luid gejuich van het publiek van start. Redactie-collega Daniëlle van Leeuwen volgt waar ze kan met de fotocamera en legt het een en ander vast. Met z'n allen rennen door het centrum van Breda, langs de prachtige en imposante Grote Kerk en over de grachten, spontaan aangemoedigd door de vele omstanders langs de kant. De Brabantse gezelligheid en support kent wat dat betreft geen grenzen. Na 4 kilometer komt het team in het mooie natuurgebied Mastbosch aan en haalt met gemak 5 kilometer. "Het gaat eigenlijk best wel lekker, laten we voor de 10 kilometer gaan." En zo geschiedt. Onderweg begint het steeds harder te regenen, maar dat deert het team niet. Bij 9 kilometer vangt het Lijf en Gezondheid-team een glimp op van de Catcher Car die van achteren nadert. Het tempo wordt versneld. Op ruim 30 seconden van de Catcher Car, behaalt het Lijf en Gezondheid-team de 10 kilometer. Om de lopers warm te houden en te beschermen tegen de regen, worden er pakketjes met beschermfolie uitgedeeld, die de deelnemers gretig om zich heen slaan. Met de shuttlebus keert het Lijf en Gezondheid-team trots en voldaan terug en verneemt later dat opbrengst van de loop maar liefst 4200.000,- euro is. Missie Wings For Life World Run is volbracht en geslaagd: tot volgend jaar!
Bart Jonker

Foto's: Danielle van Leeuwen

Wist u dat...

Wist je dat je hart tussen de 8000 liter en 9000 liter bloed per dag rond pompt?

MEDISCH | ZORG

Kuurtje afmaken



Als je medicijnen bij je apotheek haalt, moet je hiervoor via je eigen risico betalen. Gaat het om een medicijn dat je nog nooit - of lange tijd niet - hebt gebruikt, dan betaal je meer. Maar hier moet een apotheker wel iets voor doen. Uit onderzoek blijkt dat slechts één van de 39 bezochte apotheken zich houdt aan de regels die horen bij het eerste-uitgiftegesprek. Apothekers waarschuwen niet voor bijwerkingen en vertelden vaak niet hoe het medicijn moet worden ingenomen. Voor elk medicijn dat je voor het eerst of na meer dan 12 maanden meekrijgt, houdt de apotheker (of assistent) een gesprek met je.

Tijdens dit gesprek legt deze het gebruik, de werking, de mogelijke bijwerkingen en de samenhang met andere geneesmiddelen uit.

Daarnaast moet de apotheker (of assistent) ook controles uitvoeren en schriftelijke uitleg meegeven.

Mag ik zo'n gesprek weigeren, waardoor ik niet hoeft te betalen?

Nee, in principe kun je een 'eerste uitgifte gesprek' niet weigeren. De apotheker is verplicht dit gesprek met je te houden. Dit is op basis van richtlijnen die ervoor moeten zorgen dat ge-

neesmiddelen veilig worden gebruikt. Weiger je het gesprek, dan is de kans groot dat de apotheker het geneesmiddel niet meegeeft.

Voor medicijnen op recept betaalt u ook de daarbij behorende zorg die de apotheek levert. Dit is het zogenaamde standaardtarief van circa € 6. Uw apotheker is verplicht om onderstaande extra zorg bij een eerste uitgifte te verlenen:

- Controleren of u ook nog andere medicijnen gebruikt.
- Beoordelen of u het medicijn kunt gebruiken in combinatie met andere medicijnen.
- Onderzoeken of u mogelijk allergisch voor het medicijn bent.
- Indien nodig contact opnemen met uw voorschrijvend arts.
- Uw gegevens, het gebruik en eventuele waarschuwingen op het etiket zetten.
- Meegeven van de schriftelijke uitleg van het medicijn. Meestal is dit overigens de bijsluiter.
- Bij de eerste uitgifte licht de apotheker een en ander mondeling verder toe over de (bij)werking en het gebruik van het medicijn. U kunt ook vragen stellen tijdens dit gesprek.

Op de site www.lijfengezondheid.nl kunt u een link vinden naar de consumentenbond voor extra informatie.

IEDERE 2^{DE} ZONDAG

BAARN

IEDERE 4^{DE} ZONDAG

ROZENDAAL

IEDERE 3^{DE} ZONDAG

VELSEN

TROTS MARKT
Puur eerlijke & heerlijke

- Een pure, eerlijke en heerlijke markt
- Ambachtelijke en handgemaakte producten
- Originele cadeau ideeën
- Een gezellig en ontspannen samenzijn
- Gratis toegang



ADRESSEN & OPENINGSTIJDEN
TROTSMARKT.NL



VOEDING

Voeding als medicijn? Wat eet jij?

Als we ongeveer 75 jaar oud zijn hebben we ongeveer 30.000 kilo voedsel verwerkt en ongeveer 40.000 liter vloeistof. Dat is natuurlijk gigantisch veel als we dit allemaal bij elkaar zien!

Ons lichaam is geheel afhankelijk van de voedingsstoffen die we binnenkrijgen via onze voeding. Het ligt aan het soort eten en drinken of ons lichaam dit kan gebruiken voor de opbouw, reparatie en vervanging van de 100 biljoen lichaamscellen die ons lichaam telt.

We kunnen dus stellen dat voeding zowel kan opbouwen, als we het goede eten en drinken. Maar ook dat het ons lichaam kan afbreken en ziek maken als we het verkeerde eten en drinken.

Ons lichaam wil maar één ding, dat is balans houden. Ziekte is slechts een oorzaak van, vaak langdurige, achterstallig onderhoud. Daartoe behoort ook het eten van onjuiste producten en het drinken van bijvoorbeeld frisdrank, alcohol en dergelijke.

Als geen ander kan ik zeggen dat voeding echt kan ziek maken. Ooit woog ik 135 kilo, had ik beginnende hart- en vaatziekte en beginnende diabetes. Dat is nu verleden tijd. Door het veranderen van mijn voeding- en drink patroon. Alcohol is sindsdien uit den boze (dit breekt af) evenals junkfood en ziekmakende voeding dat voor het grootste gedeelte bestaat uit suiker, zout en transvetten en geharde vetten. Dit zijn de tovermiddelen van de voedingsindustrie.

Je kunt dus stellen dat je voeding als medicijn kunt gebruiken. Mits je de goede voeding tot je neemt. De mens is eigenlijk alleen gemaakt om water te drinken. Nergens anders in de natuur is ook enige andere vloeistof beschikbaar, ook geen voorverpakt eten, laat staan door fabrieken in elkaar geknutselde producten die grotendeels



bestaan uit suiker, zout en de onjuiste vetten. Laat voeding uw medicijn zijn, en medicijnen niet grotendeels uw voeding! En ook gezonde, natuurlijke voeding is smakelijk. Vroeger dacht ik

daar anders over, maar probeer het maar eens!

Een hele goede gezondheid gewenst en smakelijk eten! Frank Jonkers, www.bodyswitch.nl

RECEPT

Houtgerookte zalm

Vorbereiding: 10 minuten

Je hebt nodig:

- * 200 g houtgerookte zalm, plakjes
- * 100 g verschillende soorten sla en/of witlof
- * 1 limoen (biologisch), zest en sap
- * 2 el kappertjes, fijngeschnitten
- * 1 bosuutje, in ringetjes
- * 3 el extra vierge olijfolie
- * 1/2 1 el (manuka)honing

Extra's:

- Vul aan met rucola, postelein, raapstelen of waterkers.
- Doe wat fijngeschnitten dille door de dressing en salade voor een klassieke combinatie.
- Ook mosterd, mierikswortel, knoflook of peterselie passen goed bij dit recept.

Tip:

- Wil je deze salade voorbereiden of meenemen? Schenk dan op het laatste moment de dressing over de salade.



Bereiding:

- Was zodig de sla, droog in de slacentrifuge en scheur in kleinere stukken.
- Maak een dressing van de zest, limoensap, olijfolie, de kappertjes en honing.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Meng de salade met een deel van de dressing en leg deze op een bord.
- Leg de plakjes gerookte zalm in bergjes op de salade.
- Giet nog een beetje dressing over de zalm en maal er nog wat peper over.

Dit recept is uit het nieuwe kookboek 'OERsterk Eten: Pure voeding voor geluk en gezondheid' van drs. Richard de Leth & Jolanda Dorenbos.

BodySwitch
Natuurlijk gezond

Praktijk voor
integrale behandeling

DE OPLOSSING VOOR UW GEZONDHEIDSKLACHTEN



Mijn behandeling vindt plaats vanuit de oorzaak van de klachten en het herstellen van de balans in het lichaam. In mijn praktijk behandel ik volwassenen en kinderen. Vaak hebben zij onbegrepen (chronische) klachten. Ik heb mij gespecialiseerd in behandeling van onbegrepen klachten en mensen met overgewicht en diabetes (suikerziekte).

Wilt u af van uw overgewicht of klachten?
Bel 0251 - 234 000 voor meer informatie of een afspraak.
Samen bespreken we dan de mogelijkheden.

Contact
Rijksstraatweg 55
1969 LC Heemskerk
www.bodyswitch.nl
info@bodyswitch.nl
f /BodySwitch



MEDISCH ZORG

Adem je Vrij Vrij van angst, spanning, sombere gevoelens en bij langdurige stress en burn out

Een ontspannen en natuurlijke ademhaling is bij ieder mens in aanleg aanwezig, maar kan verstoord raken door lichamelijke, psychische of sociale problemen. Dit kan klachten veroorzaken zoals stress, prikkelbaarheid, angst, slaap problemen, misselijkheid, trillen, hyperventilatie en lusteloosheidsklachten.

Door middel van intensiever en bewuster te ademen kan er ontspanning komen en kunnen weggestopte gevoelens, herinneringen en plaatjes weer naar het bewustzijn komen. Dit geeft inzicht en heling en je ervaart daardoor ontspanning en innerlijke rust.

Deels vergoed door veel (aanvullende) zorgverzekeraars.

AANBIEDING TOT 25 MEI: GRATIS INTAKE

Informeer naar de mogelijkheden of maak een afspraak via
M 06 16 610 276 of kijk op www.nugezondheid.net



UITERLIJK

ZIJ en de zon...

Mirna van Donselaar
Cosmetica expert



Zodra de zon zich weer langer laat zien en als een koperen ploert zijn warme stralen laat schijnen over onze buurt, begint bij de mensen die bij ons in de villawijk wonen en zij die ons dierbaar zijn, het grote vrezen! Ze weten, dat zodra ze gehuld in korte broeken en zomerse topjes langs ons huis fietsen of vrijwel geheel ontbloot het onkruid tussen de stoeptegels aan het wegkrabben zijn, dat ZIJ naar buiten zal komen en ongevraagd haar bemoeienis zal doen!

Want zij is van 'dat cosmeticabureau' en waar-schuwt iedereen die het horen wil en ook zij die het niet willen horen, voor de schaduwkanten van de zon! Dan komt ze naar buiten en als je haar trots je reeds mooie bruinrood verkleurde velletje en afdrukken van je bikinibandjes laat zien, volgt de onvermijdelijke preek.

Ze heeft haar naasten overduidelijk lief en predikt geestdriftig over hetgeen de zon, die zo fijn warm en vrolijk makend kan zijn, allemaal aan schade aan je huid kan aanrichten, wanneer je geen goede beschermingsfactor gebruikt. Ze vertelt verhalen waar je een beetje bang van wordt en zegt dingen die je nooit eerder hebt geweten. Over dat je bijvoorbeeld ook kunt verbranden als je gewoon lekker onder je parasolletje op de camping of in de achtertuin zit.

Ze praat enthousiast over beauty, wellness en gezondheid en, dat het koesteren van je huid daar natuurlijk ook een heel belangrijk onderdeel van is. Je ziet haar dan ook steeds heel hard heen en weer rennen door de straat, waarbij ze flessen zonnebrandlotion en petjes uitdeelt aan de buurtgenoten, alsof haar leven er vanaf hangt.

Ze vertelt dat de nieuwe generatie zonnebrandproducten qua beschermingsfactoren wat eenvoudiger te begrijpen is, doordat deze een SPF (oftewel zonnefactor) low (laag), medium (gemiddeld) of high (hoog) hebben en dat je dit eenvoudig kunt zien aan een speciaal UVA-logo op de verpakkingen.

Zij is persoonlijk voorstander van op zijn minst



een medium bescherming, maar liever nog een hoge en dat bij voorkeur het gehele jaar door! En als je dan zegt dat het allemaal onzin is en dat je al 30 jaar onbeschermd in de volle zon je aardappels aan het rooien bent, dan gaat ze bijna schuimbekken en krijgt haar blik iets van hondsdoelheid!

Dan stuift ze weg op haar hoge hakken en komt vervolgens terug met heel enge plaatjes in een heel eng boek. Het zijn afbeeldingen van iets dat ooit een gezonde huid was van een persoon die net zo eigenwijs was als jij en die dus zonder huidbeschermend zonneproduct jaren lang heeft lopen bakken en braden onder de blote hemel.

Dan gaat haar volume opeens twee standjes hoger en maait ze wild met al haar ledematen. Dan volgt de wijzende en priemende vinger, ontwikkelt zich er een diepe fronsrimpel tussen haar wenkbrauwen (ze gebruikt blijkbaar geen botox...) en zegt ze dat je eruit gaat zien als een verschroepelde krent als je zo doorgaat. En, dat je in het ergste geval zelfs huidkanker kunt krijgen! Daar schrik je dan wel van.

Ze is de 'Hyacinth Bucket' van de buurt, waarvoor iedereen een beetje bang is, maar die stiekem wel meer dan gelijk heeft. Want, als het vel van je neus er na een dagje fietsen door het land van Flipje in de felle zon 's avonds bijna vanaf bladdert en de huid van je armen en bovenbenen qua kleur die van een kreeft doet verbleken, weet je dat er iets niet is gegaan zoals het hoort te zijn. Als je gezicht de week erna opeens op een vervellende landkaart lijkt en je armen en benen een soort van Dalmatiërprint hebben ontwikkeld, boordevol pigmentvlekken, dan denk je weer aan HAAR en haar verhalen en dat deze zowel kant als wal slaan!

Zodra de zon zich langer gaat laten zien en als een koperen ploert zijn warme stralen laat schijnen, is er na enkele jaren van stevig prediken, schuimbekken en heen en weer rennen met de nodige zonnemeersels en petjes, in elk geval één villawijk in Nederland waar alle mensen van top tot teen veilig ingesmeerd de zomer tegemoet treden. Nu de rest van de wereld nog...!

Mirna van Donselaar, www.cosmetitextpr.nl

VOEDING

Met het mooie weer en hogere temperaturen, drinken we wat meer. Het zou fijn zijn als we dan niet ongemerkt veel suiker binnen krijgen. Gelukkig zijn er ook drankjes te koop zonder suiker en die nog gezond zijn ook.

Bij ons in de winkel staat Tuvunu, een drankje in een blikje (makkelijk mee te nemen) op basis van griekse bergthee. Met vele goede eigenschappen. De smaak is licht en als je toch iets zoets wil, is er een variant gezoet met rietsuiker.

Natuurwinkel Overveen
Bloemendaalseweg 228 Overveen
Tel.: 023 -5250764



De kracht van magnesium

(Happy News | Caroline Overzier)
Magnesium wordt het wondermineraal of de vonk van het leven genoemd en is een zeer belangrijk element dat onze onverdeelde aandacht verdient. Het Chinese teken "Mei" is samengesteld uit de symbolen voor "mineraal" en "mooi". In de top drie van de meest essentiële levensbehoeftes van een mens staat magnesium op drie; voorafgegaan door zuurstof en water. Een goed magnesiumgehalte in het lichaam is de basis voor een goede gezondheid. Veel mensen hebben onwetend een ernstig chronisch tekort met alle daaruit voortvloeiende gevolgen van depressie tot hart- en vaatziekten, van autisme tot diabetes en van migraine tot MS.

In Nederland is de bodem zeer arm aan het element magnesium. Het gebruik van kunstmatig én de industriële voedingsbewerking heeft over het algemeen tot gevolg dat veel mensen in Nederland lijden aan klachten die worden veroorzaakt door min of meer ernstige chronische tekorten van vooral magnesium. Ook zorgen factoren als stress, medicijngebruik, luchtvervuiling, vaccinaties en electrosmog voor een sterke daling van het magnesiumgehalte in het lichaam.

Magnesium reguleert maar liefst 325 enzymen in ons lichaam waarvan de productie, het transport en de opslag van energie de belangrijkste functie is. Ook draagt het mineraal zorg voor de elektrische geleiding in ons zenuwstelsel. Het reguleert ons hartritme, onze bloeddruk en voorkomt epilepsie. Magnesium is essentieel voor de eiwitsynthese van DNA en RNA, dus voor groei en ontwikkeling en het speelt een belangrijke rol bij het in stand houden van een goed functionerend immuunsysteem. Het reguleert tevens de calciumopname in de cellen en waar calcium zorgt voor de contractie, daar zorgt magnesium voor de relaxatiefase. Beiden werken samen en kunnen niet zonder elkaar. Magnesium zorgt dus voor de broodnodige ontspanning van alle skeletspieren, ingewanden en van de hersenen. Het zorgt voor een goede slaap en is minstens zo belangrijk voor een goede botopbouw als calcium. Een groot deel van de botontkalkinge-



pidemie is te wijten aan een chronisch magnesiumtekort.

De symptomen van een mogelijk magnesiumtekort en een verhoogde behoefte zijn indrukwekkend: Verstijfde, verharde en verkrampde spieren, nervositeit, (chronische) vermoeid, overspannenheid, uitputtingsverschijnselen, onrust, prikkelbaarheid, alertheid-, concentratie-, geheugen- en woordbenoemingsstoornissen, duizeligheid, hoofdpijn, te hoge of te lage bloeddruk (magnesium is een 'natuurlijke bètablokker'), slaapproblemen, constipatie, overgevoeligheid voor lawaai en (fel) licht, angsten, fobieën en depressiviteit, stotteren, hyperreactiviteit en onhandelbaarheid en nauwelijks te beïnvloeden onrust bij (jonge) kinderen. Problemen met circulatie, spijsvertering, spieren en het zenuwstelsel hangen vaak samen met een magnesiumtekort net als aandoeningen die met "de oude dag" te maken hebben aangezien vooral ouderen vaak een ernstig chronisch magnesiumtekort hebben. Onderzoeken tonen het verband aan tussen een chronisch magnesiumtekort en astma, diabetes, alcoholisme, Alzheimer, epilepsie, autisme, ADHD, hart- en vaatziekten, CVS, migraine, menopauze, osteoporose, PMS, vruchtbaarheidsproblemen, SIDS, cariës, RSI, auto-immuunziekten zoals MS, ALS, reuma, psoriasis en eczeem, de ziekte van Parkinson en psychische aandoeningen als angst- en paniekstoornissen, depressiviteit, stemmingswisselingen, agressie, bipolaire stoornissen en schizofrenie. Het zou mensen bekrachtigen en onafhankelijker maken, om nog maar te zwijgen over al het lijden dat door het aanvullen van magnesium zou kunnen worden voorkomen. Magnesium wordt ook wel het best bewaarde geheim tot gezondheid en verjonging genoemd.

Het gebruik van magnesiumrijke voeding kan een tekort aanvullen, zoals (biologische) bladgroenten en alle groene groenten, cacao, noten, pitten en zaden. Als het gaat om het aanvullen van een ernstig chronisch tekort kan ook gekozen worden

voor extra suppletie. Magnesiumchloride is de vorm die het beste wordt opgenomen door het lichaam. In veel gevallen verdient de toepassing hiervan via de huid de voorkeur omdat lang niet bij iedereen orale suppletie voldoende werkt. In zijn boek "Transdermal Magnesium Therapy" focust Mark Sircus (www.magnesiumforlife.com) zich op één van de meest belangrijke, opwindende en natuurlijke manieren van magnesiumaanvulling; dat is opname door de huid. Uitgebreid onderzoek heeft aangetoond dat dit vitale mineraal het lichaam binnentreedt door de huid, waardoor voor ons voordelige fysiologische processen optreden zoals een natuurlijk verhoging van de DHEA productie, die op geen enkele andere manier plaatsvindt. Mark Sircus heeft de onderzoeken over magnesium verzameld en vond honderden gevallen die haar essentiële rol voor het behoud van gezondheid bewijzen.

Nederland bezit de grootste voorraad ter wereld aan zuiver magnesiumchloride die wordt gewonnen in Veendam uit de Zechstein laag, en die nu voornamelijk wordt gebruikt, met veel succes, voor de bestrijding van huidklachten zoals psoriasis en eczeem. Maar de toepassingen zijn nog veel breder. Het gebruik van magnesiumchloride in de vorm van olie, gel en zout is de meest natuurlijke manier om een magnesiumtekort aan te vullen en zo te genezen van een reeks aan klachten en/of erger te voorkomen. De Zechstein magnesiumproducten zijn bij diverse Nederlandse leveranciers via internet te bestellen. In haar boek "The Magnesium Miracle" belicht Dr. Carolyn Dean (www.carolyndean.com) op begrijpelijke wijze het grote belang van magnesium, hoe een tekort samenhangt met veel aandoeningen, hoezeer dit onderbelicht is door de gevestigde medische orde en hoe mensen hun gezondheid weer in eigen hand kunnen nemen.

Caroline Overzier

Bronnen:
"Transdermal Magnesium Therapy" door Mark

Sircus, ISBN: 978-0978799113
 "The Magnesium Miracle" door Carolyn Dean,
 ISBN: 978-0345494580
www.mgwater.com/index.shtml
www.fontaine.com/magnesium_tekort.html
www.menssana.nu/media/Nieuws/Nieuwsbrieven/MSB_28%5Bmagnesium%20tekort%5D.pdf

Persoonlijke ervaringen van de schrijfster van dit artikel:

Ik ben inmiddels een half jaar bezig met de toepassing van magnesiumolie. Ik behaal bij acute ruggpijn/verkramping goede resultaten na aantal dagen smeren. Ik smeer dagelijks om het magnesiumgehalte op peil te houden en ruggpijn te voorkomen en het blijft nu vaker en langer weg. Bovendien voel ik me soepeler, minder stijf. Die stijfheid van mijn gewrichten is het gevolg van de menopauze (zes jaar geleden ben ik op mijn 38ste in de vervroegde overgang gekomen) en dat is sterk verminderd als ik dagelijks magnesium smeer. Ik merk dat ik meer energie heb, me "lichter" voel, opgewekter, als ik het regelmatig, dagelijks gebruik. Persoonlijk ervaar ik dus zeer zeker een positief effect op mijn geestsgesteldheid. Verder gebruik ik de magnesiumolie regelmatig met het poetsen van tanden en tandvlees, het staat te boek als een krachtig middel tegen tandvleesontsteking en bloedend tandvlees. Het is wennen, want het is erg zout, maar als je al zoute tandpasta gebruikt valt dat mee. Je kunt daarna altijd naspoelen en napoetsen met tandpasta. (zonder fluor! bijvoorbeeld Parodontax zonder fluor) Ik merk dat mijn tandvlees minder bloedt na regelmatig gebruik en steviger aanvoelt, ook hier een positief effect. De tandarts was erg tevreden bij de controle. Ook mijn familie, vrienden, kennissen en collega's zijn hier en daar aan de slag gegaan met het smeren van de magnesiumolie.

Andere ervaringen die ik uit eerste hand heb vernomen:

- Vermindering dan wel verdwijnen van stijfheid van spieren en gewrichten, rugklachten en reumatische klachten.
- Vermindering van pijn/stijfheidsklachten bij een verrekte knie, kniebanden die pijnlijk verrekt waren.
- Vermindering van huidklachten zoals psoriasis en eczeem.
- Verbetering van energie, van gemoedstoestand.
- Vermindering van depressiviteitsklachten.
- Sterke vermindering van migraineklachten (een familielid had zeer regelmatig migraine, nu hij dagelijks met magnesiumolie smeert (hij is bijna kaal dus smeert het zelfs op zijn hoofd) is de migraine voor een groot deel verdwenen; hij gaf aan tot 80% minder pijnstillers te gebruiken, hij is begrijpelijkerwijs zeer te spreken over toepassing van magnesium via de huid)
- Vermindering/verdwijnen van spierpijn/verzuring na het sporten.
- Vermindering/verdwijnen van krampen in handen en benen.
- Verbetering van het tandvlees door gebruik op de tandenborstel met poetsen.
- Vermindering/verdwijnen van pijnklachten bij hielspoor.

Dosering en toepassing:

Hoeveel je moet smeren hangt af van hoeveel je wilt binnenkrijgen. Beide artsen die in het artikel worden genoemd hebben het over 6-8 mg per kg lichaamsgewicht dus dan kan je zo rekenen om hoeveel het gaat. Rekenvoorbeeld: iemand van 75 kg heeft volgens deze rekensom 450 tot 600 mg per dag nodig, iemand van 100 kg zo'n 600 tot 800 mg per dag. Stel dat je uit zou gaan van 600 mg per dag. 1 spray magnesiumolie geeft 13-18 mg magnesiumchloride. Gemiddeld dus 15 mg. 600 mg zou 40 sprays per dag zijn. Dat lijkt veel maar ik doe op één hand vijf sprays van de sprayflacon en smeer dit vervolgens op mijn huid. Als je 8 keer een handje van 5 sprays smeert over je lijf dan ben je er al. Je kunt het werkelijk overal smeren.

Pijnlijke plekken doe ik wel het vaakst en eerst. De huid wordt heel zacht en sterk van de olie. In het begin kan deze wat prikken, zeker bij kleine wondjes. Verdunnen kan, maar dan zal er minder mg worden opgenomen. Je kunt de olie insmeren en laten zitten, maar deze kan op de huid wat plakkerig aanvoelen, alsof je in zee hebt gezwommen. De magnesium heeft ongeveer een half uur nodig om opgenomen te worden in je huid, daarna kan je je douchen, mocht je niet van dat plakkerige gevoel houden.

Magnesium in voeding:

Het is natuurlijk mooi om je magnesium ook uit voeding te halen.

Magnesium-, selenium- en zinkrijk is de para-noot of Braziliaanse noot. Een paar per dag en je komt al een heel eind en het is een mooie aanvulling. Selenium en zink zijn ook essentieel. De ongebrande versie is het best en deze zijn bij de notenwinkel te koop en smaken niet zo anders als de gebrande versie. Ook in andere noten zoals amandelen en cashews zit veel magnesium. Cacao is naast kelp een hele grote magnesiumleverancier (niet zo gek dat zoveel vrouwen (en mannen ook) daar zo van opknappen, gezien het verhaal over magnesium) Dr. Carolyn Dean is niet zo'n voorstander van chocolade omdat daar weer veel vet en suiker inzigt. Zij zegt dat als je je magnesium op peil hebt, het snakken naar chocolade ook schijnt te verminderen... Maar goed, af en toe een lekker stukje donkere chocolade kan je nu dus zonder schuldgevoel gebruiken. Mooi alternatief is ook de rauwe cacao die te koop is, deze is bijvoorbeeld prima in muesli te verwerken.

Waar te koop?

Magnesiumolie (zuivere Zechstein magnesiumchloride verdunt met water) is te koop bij reformzaak, natuurwinkel, de betere drogist en via internet. Hier worden ook literflacons aangeboden wat een stuk goedkoper is. Bij sommige leveranciers wordt hij topic spray genoemd. Er zijn ook magnesium zoutvlokken (voor baden en voetenbaden) en gels te koop.
 Bron: www.earth-matters.nl



Better Event vrijkaarten

Het Better Event 2015 (23 en 24 mei) in de RAI presenteert de meest vooraanstaande en integere merken en producten op het gebied van natuurlijke gezondheid, pure voeding en verzorging, beweging en beauty. Mensen zoals Ralph Moorman, Richard de Leth, die al voor Lijf & Gezondheid schrijven zullen daar een lezing geven.

Amber Albarda heeft dit opgezet en u kunt via ons kaarten winnen door uw gegevens te mailen naar vrijkaarten@lijfgezondheid.nl. Het aantal vrijkaarten is beperkt. U kunt ook twee kortingskaarten bestellen voor €15,- in plaats van €30,- via www.lijfgezondheid.nl

Michiel Langbroek
Fysiotherapeut



Shockwave en Vibratie therapie

Shockwave therapie biedt uitkomst bij langdurig bestaande pijnklachten waardoor er bijvoorbeeld beperkingen zijn in het dagelijks leven of wanneer sporten niet meer gaat. Voor veel mensen is het de dagelijkse praktijk, waarbij blijkt dat de reguliere fysiotherapie de klachten niet kan verhelpen. Zeker niet als er sprake is van kalkafzetting. Shockwave in combinatie met Vibratie therapie kan uitkomst bieden.

De behandeling van Shockwave is erop gericht het weefsel herstel te bevorderen en pijnklachten te bestrijden. De chronische klachten die wij behandelen met radiale shockwave therapie zijn: Schouderklachten (o.a. met verkalkingen), tennis,- en golferselleboog, jumpers,- of runnersknee, hielspoor/fasciitis plantaris, achillespees ontsteking en scheenbeenklachten oftewel shin-splints.

Om afgeleide pijnen en omliggende weefsels zo goed mogelijk te beïnvloeden en te behandelen hebben wij de beschikking over verschillende vormen van Vibratie therapieën die de behandeling van Shockwave aanvullen maar die ook in onze andere behandelingen kunnen worden gebruikt, onafhankelijk van de Shockwave.

D-Actor: De behandeling van trigger points. Triggerpoints zijn kleine contracties (samentrekkingen) in de spieren, in de volksmond ook wel spierknopen genoemd. Het voelt aan als een rijstkorrel of erwt die diep in de spier begraven ligt. Afgeleide pijn is het meest kenmerkende voor een triggerpoint. Oftewel pijn die je voelt op een andere plaats in het lichaam. Elk triggerpoint heeft zijn eigen kenmerkende uitstralingsgebied.

De applicatie van de D-actor technologie bij trigger points zorgt voor een nieuwe therapiebenadering. Het gecombineerde gebruik van radiale Shockwaves en Vibraties verzekert efficiënte en lokale trigger point behandeling, met tevens een activatie van spieren en omliggend bindweefsel als gevolg.

V-Actor: Vibratietherapie

Het gebruik van stimulerende vibraties als (een niet-farmacologische) methode om spierspanning te reduceren en trigger points te elimineren, is een wetenschappelijk erkende therapeutische benadering. Vibratietherapie verbetert de bloed- en lymfecirculatie in het bindweefsel en stimuleert de metabolische (stofwisseling) activiteit.

De zogenaamde V-Actor behandelkop van het shockwave apparaat is ontwikkeld voor het lokaliseren en behandelen van triggerpoints en



acupunctuurpunten. Deze V-Actor behandelkop is uitermate geschikt voor het behandelen van myalgieën (spierpijnen) en spierspasmen.

→ spier

- ontspanning
- Pijn reductie

Effecten V-actor

- Verhoogde doorbloeding. Oftewel: afvoer van afvalstoffen → doorbraak "vicieuze cirkel" → spier
- ontspanning
- Trilling van het behandelde weefsel

Een mooie aanvulling op de Shockwave therapie!

Fysiotherapie Driehuis
Schaepmanlaan 10, 1985 HJ Driehuis.
Tel: 0255-516367. Mail: info@fysiodriehuis.nl
www.fysiodriehuis.nl

info-avonden in juni

Centrum Oosterwal in Alkmaar is gespecialiseerd in de behandeling van huidziekten en spataderen. Regelmatig worden gratis informatieavonden georganiseerd. Iedereen die zich aanmeldt, is van harte welkom!

📅 Dinsdag 2 juni:
Cosmetische chirurgie

📅 Dinsdag 16 juni:
Huidkanker

Beide avonden vinden plaats van 19.00 tot ± 20.30 uur in Centrum Oosterwal, Comeniusstraat 3 te Alkmaar. Kijk op www.centrum-oosterwal.nl voor meer informatie.

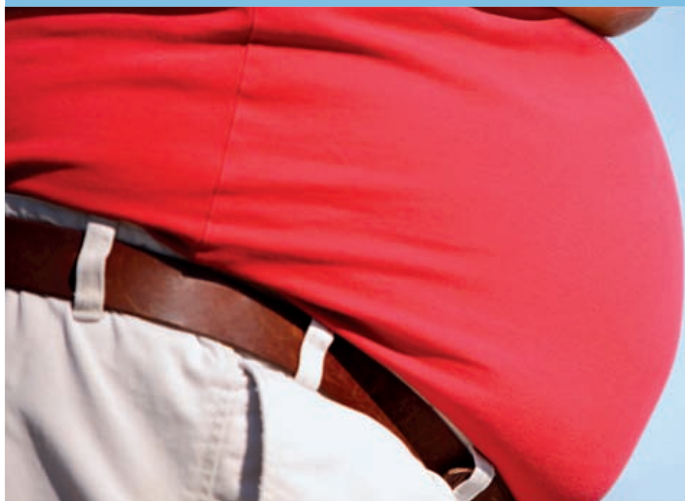
Meld u
nu aan
via de site of
per telefoon.

 **centrum
oosterwal**
dé huid-en spataderspecialisten

Comeniusstraat 3 1817 MS Alkmaar 072 515 77 44 www.centrum-oosterwal.nl

MEDISCH | ZORG

Voor - en nazorg van groot belang: Chirurgische ingreep bij ernstig overgewicht of obesitas



Ernstig overgewicht of obesitas vormt in de westerse wereld een steeds grotere bedreiging van de volksgezondheid. In Nederland is ongeveer de helft van alle vrouwen te zwaar, terwijl bij zes van de tien mannen de grens van een gezond lichaamsgewicht is overschreden. Wanneer iemand kampt met extreem overgewicht spreekt men van morbide obesitas, in dat geval kan een chirurgische ingreep uitkomst bieden. Het team van obesitascentrum RA Medical in Beverwijk begeleidt patiënten voor, tijdens en vooral na een dergelijke operatie. Door de patiënten vijf jaar lang op regelmatige basis te spreken en het gewicht en eetpatroon te controleren wordt een terugval voorkomen.

Ongezonder eten, onvoldoende bewegen, stress maar ook trauma's vormen veelal de basis voor een toenemend lichaamsgewicht. Wanneer we ons gewicht delen door het kwadraat van onze lengte in meters, verkrijgen we de zogenoemde 'Body Mass Index' (BMI). Gewoonlijk zou de BMI-waarde zich tussen de 19 en 25 moeten bevinden, bij een hogere waarde is er sprake van overgewicht; obesitas. Bij drie procent van alle volwassen Nederlanders is de situatie zo ernstig dat zij in aanmerking komen voor een operatie. In 2014 zijn ongeveer 10.000 operaties verricht. Ter vergelijking, in 2010 waren dat er "nog maar" 6.500 operaties. Kortom, je staat niet alleen in je probleem van overgewicht!
Michiel Dijkman, directeur van obesitascentrum

trum RA Medical: „Er zijn drie verschillende ingrepen mogelijk. Tegenwoordig is de meest bekende operatie de Gastric Bypass, die vaak in de volksmond wordt aangeduid als maagverklei-

ning, hetgeen niet geheel de lading dekt. Andere bekende operaties zijn de Gastric Sleeve en de maagbandoperatie. Elke van de deze operaties is een zware ingreep en vereist vooraf een goede begeleiding. Na de operatie is het intensieve nazorgbehandelplan van 5 jaar (!) misschien wel het belangrijkste om zo een stabiel gewicht te behouden.“

RA Medical begeleidt per jaar vele honderden nieuwe patiënten die lijden aan (extreem) overgewicht. De intensieve begeleiding van deze patiënten (de operaties zelf worden in gespecialiseerde ziekenhuizen uitgevoerd) is een lange weg van gezamenlijkheid voor patiënt en behandelaar en van elementair belang. Zo wordt ervoor gezorgd dat men daadwerkelijk op een lager gewicht blijft. Gemiddeld raakt men dankzij de ingreep zestig tot vijftig procent van het overgewicht kwijt. Het resultaat: „Onze patiënten voelen zich zelfverzekerder en als herboren“, aldus Dijkman.

www.ra-medical.nl

BEWEGEN

90 dagen Challenge bij Work Out

Ben jij niet helemaal tevreden over je gewicht, lichaam of fitheid? Wil je minder buikvet, fitter worden of gewoon meer spiermassa? En wil jij daar nu écht wat aan doen? Start dan nú met een gezonder leefpatroon onder deskundige en persoonlijke begeleiding.

Personal training (PT)

Een professionele PT werkt resultaatgericht en gedurende een langere periode met jou aan een gezonde leefstijl. Een mix van kracht, cardio, spel en ook gezelligheid zullen bepalend zijn voor succes. Dit zorgt ervoor dat het nooit saai wordt en je iedere keer weer met een voldaan gevoel naar huis gaat.

Wat spreken we af?

Afspraken met de PT staan vast. Dus ook bij tegenwind, slapeloze nachten of geen zin heb je een stok achter de deur om toch te komen trainen. We zijn vriendelijk... maar onvermurwbaar.

Jouw persoonlijke doelen

Opbouwen van spiermassa, afvallen of conditie verbeteren? Wat jouw doel ook is, samen met jouw PT bepaal je jouw doelen, die worden omgezet in een reëel en haalbaar plan. We gaan dus altijd voor resultaat! Maar ook lichamelijke problemen die speciale aandacht en kennis vereisen zijn ook een goede aanleiding om met een PT aan de slag te gaan.

Voordeel

De 90 dagen Challenge kost 500,-. Daarvoor krijg je 25 personal trainingen, word je persoonlijk begeleid, krijg je voedingsadvies en kun je gebruik maken van onze Wellness. Douche, sauna, stoomcabine en een drankje in de bar zijn inbegrepen. Een losse personal training kost 35,- per les. Met de 90 dagen Challenge bespaar je dus 375,-.

WORK OUT
SPORTS HEALTH SQUASH

Kanaalstraat 10, IJmuiden
tel. 0255 54 04 70
info@workoutvelsen.nl
www.workoutvelsen.nl

MEDISCH | ZORG

Televisie helpt niet tegen stress

Last van stress...? Probeer dan niet teveel televisie te kijken. Hoewel we de televisie doorgaans beschouwen als een bron van vermaak en een middel om te ontspannen, blijkt het effect averechts te zijn wanneer we al last hebben van stress. Het roept vaak gevoelens van schuld op, die het positieve effect verdringen.

We hebben een drukke dag achter de rug, we hebben ons druk gemaakt over allerlei zaken en we willen vervolgens even ontspannen. Gebleken is dat veel mensen zich vervolgens schuldig voelen als ze de televisie aanzetten of gaan surfen op het internet. Ze voelen zich er soms ongemakkelijk bij of ze voelen zich schuldig, omdat ze eigenlijk wel iets beters te doen hebben. Dat resulteert erin dat ze zich na afloop nog steeds niet voldoende vitaal voelen. Het gewenste ontspannende effect treedt slechts in beperkte mate op of wordt geheel teniet gedaan door het schuldgevoel. Laat je ook niet verleiden om het bord eten mee te nemen naar de televisie. Neem juist de tijd om rustig en ontspannen te eten en er bewust van te genieten. Maak vervolgens een wandeling of lees een boek, in plaats van de televisie aan te zetten.



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:

HEEMSKERK

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

BEVERWIJK

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

HAARLEM SCHALKWIJK

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

HOOFDDORP

Praktijk Jorritsma
Burgemeester van
Stamplein 296
2132 BH Hoofddorp
023 - 892 30 55
SANTPOORT ZUID
Bloemendaalsestr.weg 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

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

AALSMEER

P. den Hartog
Uiterweg 6
1431 AN Aalsmeer
0297-342699

AMSTERDAM

Kastelenstraat 112
1082 EJ Amsterdam
info@tppdenhartog.nl
www.tppdenhartog.nl

HAARLEM

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

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

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

WEEKEND- REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777

IJMUIDEN

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

HAARLEM

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

VOEDING

Mail en winactie!



Foto: Daphne van Groeningen



vork & mes

MAIL & WIN een diner voor twee! Een compleet verzorgd diner voor twee personen bij Restaurant Vork & Mes in Hoofddorp, ter waarde van € 180,00. Mail naar: danielle@lijfengezondheid.nl onder vermelding van diner Vork & Mes

RECEPT

JONATHAN KARPATIOS
RESTAURANT VORKENMES.NL

Salade veldsla, zilver- uitjes en jonge radijs

• 4 personen
Ingrediënten

- 20 walnoten
- 250 gram veldsla
- 2 aardappels, ongeschild (bijvoorbeeld Frieslander)
- 1 bosje jonge radijs
- 1 theelepeltje selderijzout

Voor de zoetzure zilveruitjes:
100 gram zilver uitjes, schoongemaakt

- 1 dl rode wijn azijn
- 100 gram suiker
- Voor de mosterddressing:
4 eetlepels azijn
- 1 eetlepel grove mosterd
- 1 eetlepel honing
- 3 dl olie
- zout

Kijk voor de bereiding op
www.lijfengezondheid.nl



Organisatie van Nederlandse
Tandprotheticus

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

Aanbevelingen: vitamine D tegen het licht gehouden

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Het zonnetje schijnt en ook vitamine D staat weer in de schijnwerpers. De aanbevelingen voor deze vitamine blijken namelijk gebaseerd te zijn op een rekenfout. Al tijden zijn er discussies gaande over de dagelijkse inname. Onderzoekers hebben de studies die de basis vormen voor de Amerikaanse RDA (Recommended Dietary Allowance) terug onder de loep genomen. Ze ontdekten dat de RDA in plaats van 600 IE minstens 8000 IE moet zijn. Dit is nogal een groot verschil, welke gevolgen brengt dit met zich mee?

De functies van vitamine D

Vitamine D heeft verschillende belangrijke functies in ons lichaam en draagt bij aan onze gezondheid. Deze vitamine is belangrijk voor een goede botopbouw, celgroei, celdeling en voor sterke (skelet)spieren. Daarnaast kan vitamine D ook een positief effect hebben in de behandeling van kanker, hart- en vaatziekten, (zwangerschaps)diabetes, depressie en paniekstoornissen. Ook neemt de kans op overlijden af met een vitamine D spiegel tussen 75 en 87,5 nmol/L.

Vitamine D in de voeding

Via de voeding krijgen we, naar schatting, ongeveer 3 mcg vitamine D per dag binnen. Vette vis is van nature rijk aan vitamine D. In vergelijking met vette vis, zitten er ook kleinere hoeveelheden van deze vitamine in vlees, eieren en zuivelproducten. Vitamine D wordt alleen goed door de darmen opgenomen als er voldoende vet (olie) in de darm aanwezig is. Roomboter is dus een mooi voorbeeld van een goed opneembare bron aan vitamine D.

De zon als bron

Vitamine D wordt, onder invloed van het zonlicht, aangemaakt in de huid. Per jaar levert blootstelling aan zonlicht ongeveer 7 mcg vitamine D per dag op. Voor een optimale aanmaak is het belangrijk dat de zonkracht boven de drie is. Let erop dat je niet langer dan twintig minuten blootgesteld bent aan de zon, want je kunt je huid verbranden. Op de website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) kun je de actuele zonkracht terugvinden. Het is dus de kunst om met voldoende zonkracht genoeg vitamine D aan te maken zonder je huid te verbranden!

Suppletie voor jong en oud

Naast voeding en zonlicht adviseert de gezondheidsraad om vitamine D te suppleren. Het advies is 10 mcg/dag (400 IE) voor kinderen van 0-4 jaar, (zwangere) vrouwen tussen 50-70 jaar, mensen met een donkere huidskleur en mensen met onvoldoende zonblootstelling. De gezondheidsraad adviseert iedereen vanaf 70 jaar 20 mcg/dag (800 IE) te suppleren.

Variërende aanbevelingen

De Nederlandse richtlijnen voor de inname van

vitamine D (10 mcg = 400 IE/dag) zijn lager dan die in Amerika (15 mcg = 600 IE/dag) en Duitsland (20 mcg = 800 IE/dag). Ook variëren de aanbevelingen voor de bovengrens. Zo stelde de gezondheidsraad in 2008 de bovengrens voor vitamine D vast op 50 mcg/dag (2000 IE). En in 2012 bracht de gezondheidsraad weer nieuwe voedingsnormen uit met een verdubbelde bovengrens van 100 mcg/dag (4000 IE).

Nieuwe aanbevelingen, grote gevolgen

Zonlicht, voeding en suppletie zijn bronnen van vitamine D die onder de RDA vallen. De herberekeningen van het Institute of Medicine (IOM) komen nu uit op een RDA van 8000 IE in plaats van 600 IE. Dit heeft grote gevolgen voor de doelstellingen voor botontkalking- en hartpreventie; deze zijn met de huidige aanbevelingen niet te behalen. De richtlijn van het IOM is om 50 nmol/L vitamine D in het bloed te hebben. Andere instituten vinden dit erg conservatief en leggen de lat op 75-100 nmol/L.

Pas op voor bijwerkingen

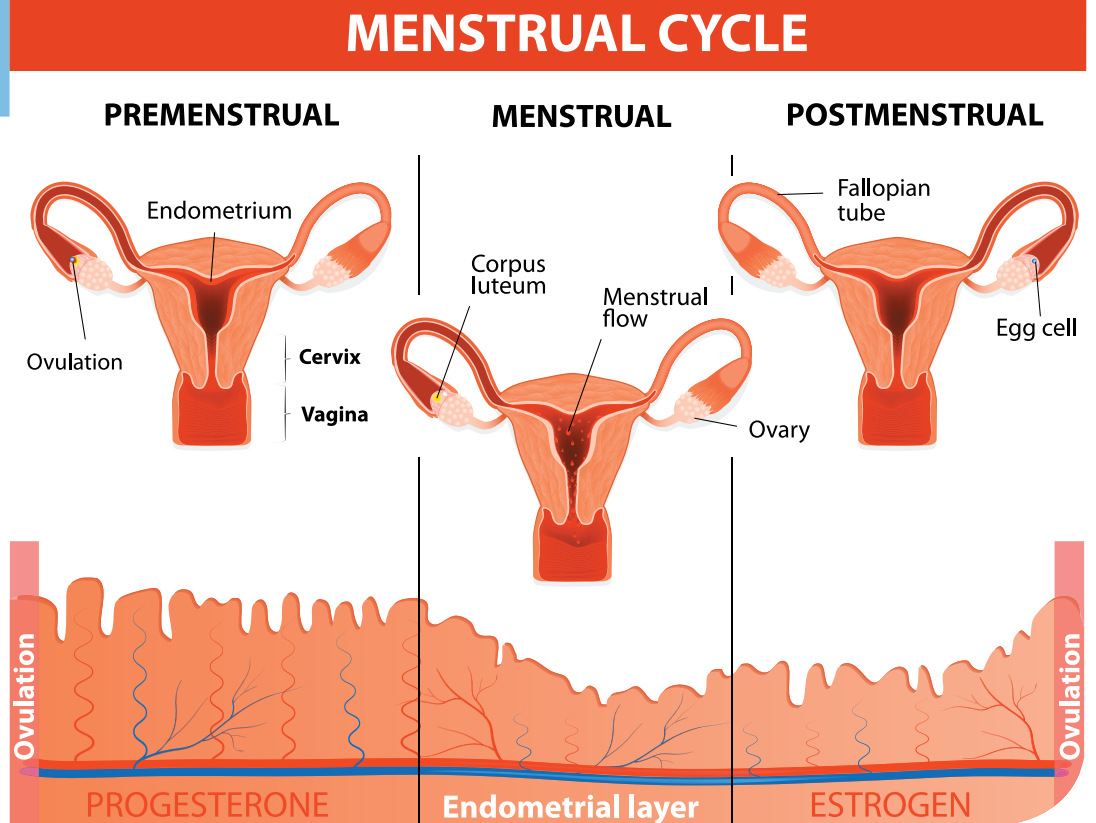
Met alleen voeding en zonlicht kom je niet aan je dagelijkse portie vitamine D. En zelfs met de huidige aanbevelingen voor suppletie kunnen de doelstellingen voor botontkalking- en hartpreventie in de verste verte niet behaald worden. Maar om nu meteen naar de pillen pot te grijpen en in het wilde weg vitamine D te gaan slikken, zou ik je niet aanraden. Je kunt er namelijk 'bijwerkingen' van krijgen zoals hartritmestoornissen, misselijkheid en hongeraanvallen. Ik help je graag met advies op maat door de dosering aan te passen aan je bloedbeeld, klachten en constitutie. En in de tussentijd kun je heerlijk je vitamine D bijtanken in het zonnetje; een fijne zomer! www.combivitaal.nl



De gevreesde overgang

Opvliegers, nachtelijke transpiratieaanvallen, hartkloppingen, gevoelens van depressie of angst en een gebrek aan concentratie... Het zijn de symptomen die veel vrouwen van boven de vijftig ongetwijfeld zullen herkennen uit de periode dat ze in de overgang waren. De gevreesde overgang is de tijdspanne rond het moment waarop de menstruatie van de vrouw stopt. De periode duurt gemiddeld 7,4 jaar en leidt bij de ene vrouw tot meer problemen dan bij de andere vrouw.

In de periode tussen het veertigste en het vijftigste levensjaar komt er een einde aan de voorraad eicellen waarover een vrouw al vanaf de geboorte beschikt. De maandelijkse menstruatie stopt abrupt of neemt geleidelijk af, tegelijk worden in het lichaam van de vrouw bijna geen oestrogenen en progesteragen meer geproduceerd. Dat leidt tot allerlei lichamelijke klachten. Onderzoekers van de Wake Forest School of Medicine in de Verenigde Staten hebben vastgesteld dat deze overgangsverschijnselen bij meer dan de helft van de vrouwen langer dan zeven jaar duren. Ze maakten voor hun analyse gebruik van gegevens uit de Study of Women's Health Across the Nation. Deze gegevens zijn verkregen in de periode van 1996 tot 2013 door een grote



groep vrouwen te volgen in de jaren rond de laatste menstruatie. Meer specifiek: de analyse heeft betrekking op 1.449 vrouwen die aangeven dat ze in twee weken tijd tenminste zes keer last hadden van de hierboven genoemde klachten. Bij een aantal vrouwen deden de klachten zich al voor op het moment dat ze nog een regelmatig cyclus hadden, deze vrouwen hadden het langst last van de overgang, soms tot bijna twaalf

jaar lang! Vrouwen die pas na het stoppen van de menstruatie last kregen van de lichamelijke klachten waren hier ook het snelst weer vanaf, na ongeveer drie en een half jaar waren de problemen weer voorbij. Opvallend is bovendien dat de afkomst hier ook een rol lijkt te spelen. Vrouwen van Aziatische afkomst hadden veel minder lang last van de overgang als bijvoorbeeld Afro-Amerikaanse vrouwen.



Wij feliciteren
Frits
Raadsheer jr
met het
behalen van
de derde
plaats bij de
Forbo
Trimloop.

Lijf & Gezondheid verschijnt in
alle onderstaande kranten:

de **J**utter

de **B**everwijker

Heemskerkse
courant

de **C**astricummer

de **H**ofgeest

Nieuwe **M**eerbode

de **H**eemsteder

Uitgeester
courant

VOEDING

Lipoedeem verhelpen/verminderen

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog



Naar aanleiding van de vele vragen die ik kreeg over het onderwerp lipoedeem werk ik hierbij mijn ervaringen uit. Aangezien er nog weinig bekend is over het onderwerp, komt een groot deel van deze kennis uit ervaringen van mijn cliënten, maar ook van gesprekken met artsen. Met name de invloed van hormonen op het ontstaan of verergeren van lipoedeem is nog vrij weinig onderzocht, maar dat ze een rol spelen dat wordt steeds duidelijker.

Wat is lipoedeem en waardoor wordt het veroorzaakt?

Lipoedeem wordt gezien als een chronische ziekte waarbij er een stapeling is van vet en een verslechtering van de vochtafvoer via de lymfe. Hierdoor ontstaat (vaak pijnlijk) oedeem dat symmetrisch voorkomt op de heupen, bovenbenen en knieën. Meestal verdwijnt het lipoedeem dat er al zit niet meer als men afvalt. Uiteraard zal er zoals bij alles een genetische aanleg zijn voor lipoedeem, maar dat wil natuurlijk niet automatisch zeggen dat iemand dit krijgt en in welke gradatie.

Factoren die mogelijk lipoedeem negatief kunnen beïnvloeden volgens de laatste inzichten:

- Aankomen
- Hormonale disbalansen
- Veel staan



- Te weinig beweging
- Darmproblemen

Maar als we vervolgens verder lezen in de boekjes dan zien we dat er over hormonale disbalansen zeer weinig bekend is. Vandaar dat hier absoluut meer onderzoek naar moet worden gedaan.

Als we de kijken naar lipoedeem op zich zien we:

- Slechte doorbloeding en vochtafvoer
- Plaatselijke vetopslag met name op de benen

Het eerste symptoom zie ik zelf in de praktijk vrij veel bij mensen met een vertraagde schildklier. Het tweede symptoom zie ik vaak bij vrouwen met een teveel aan oestrogeen ten opzichte van de tegenhangers testosteron en progesteron.

Een aantal vrouwen die ik dit verteld heb zijn vervolgens via een arts dit gaan onderzoeken in het bloed en zagen inderdaad te weinig actief schildklierhormoon T3 en een lage testosteron en progesteron ten opzichte van oestrogeen. Het lijkt me zeer interessant om dit verder te gaan onderzoeken (disbalansen in deze hormonen zijn te herkennen aan een flink aantal symptomen en deze staan beschreven in de bijlage van de hormoonfactor).

Dat veel vrouwen met lipoedeem de hormoonfactormethode zijn gaan volgen, is omdat

je met deze methode de darmwerking vaak sterk verbetert en de hormonale disbalansen kunnen verminderen. Aanvullend zou ik zeker de genoemde vier hormonen laten testen in het bloed. Soms wil een huisarts meewerken en een bloedonderzoek aanvragen, maar vaak ook niet omdat dit nog niet in de medische protocollen staat van lipoedeem.

Wat is belangrijk als we het over de hormonale balans en lipoedeem hebben?

Ten eerste een goede schildklierwerking en omzetting naar actief schildklierhormoon. Ten tweede de verhouding oestrogeen ten opzichte van progesteron en testosteron goed in balans brengen.

Dat de oestrogeen relatief te hoog is kan veroorzaakt worden door:

- Een hoog vetpercentage waarbij in het vetweefsel testosteron omgezet wordt in oestrogeen door middel van het enzym aromatase
- Anticonceptiepil
- Belasting met chemische oestrogenen uit de omgeving (xeno-oestrogenen) uit pesticiden, plastics en zepen, parfum en medicijnen
- Stress

www.ralphmoorman.com

BEWEGING

Yogaworkshop voor beginners

Kennismaken met yoga? Dan is de Yogaworkshop voor beginners van de Ajna Tempel in Heemskerk een echte aanrader! De workshop is op 17 mei en speciaal opgezet om beginners in yoga vertrouwd te maken met de basistechnieken. In rustig tempo word je door de basishoudingen geloodst, je leert stap voor stap de Zonnegroet en we leggen je de verschillen uit tussen de lesvormen. Neem je na het volgen van deze workshop een abonnement bij de Ajna Tempel? Dan betaal je geen inschrijfgeld! Met een abonnement volg je niet alleen een yogales wanneer jij dat wilt (vrije inloop of 'drop-in systeem') maar je krijgt tevens elke maand twee podcasts en een e-book over een thema cadeau. Voor verdieping!

Kijk op www.ajnatempel.nl, stuur een e-mail naar ajnatempel@gmail.com of bel met 0610075874



VOEDING

I Love Workingout

Je wilt graag gezonder leven, maar weet niet waar je moet beginnen. Of misschien ben je al op de goede weg en wil je meer. Er is tegenwoordig zoveel informatie beschikbaar over voeding en levensstijl, wat is er nou waar? Om te bepalen wat gezond voor jou is, is het belangrijk dat we bepalen waar jij nu staat. Bij online begeleiding beginnen we met een telefonische intake en nemen we een hormonale anamnese af volgens de richtlijnen van "De Hormoonfactor". Op basis daarvan krijg je een persoonlijk plan wat alles omvat wat je nodig hebt. Elke week hebben we contact en bepalen we de vervolgstappen. Dit kan voedings-, detox-, mentaal en/of sport gerelateerd zijn. De kosten voor 3 maanden begeleiding bedragen €150 Interesse? Check www.iloveworkingout.nl



Gezond. Wat is dat nu precies?



Amber Albarda
Gediplomeerd voedingscoch

Ga je naar de Gezondheidsbeurs, sta je tussen de kroketten en de frisdranken en tijdens lezingen over dit onderwerp moet je van de een roomboter eten terwijl de volgende spreker bij margarine zweert. En kokosolie schijnt een bijzonder gezond vet te zijn, terwijl het Voedingscentrum het juist hekelt. En zijn superfoods nu wel of geen onzin?

Kortom, verwarring alom. "Tijd voor een écht gezond evenement" vond Amber Albarda, auteur van talloze succesvolle boeken over de rol van voeding op onze gezondheid. Op 23 & 24 mei a.s. organiseert zij samen met evenementenorganisator Elizabeth Maris in de RAI Better Event, een uniek gezondheidsevenement op het gebied van voeding, verzorging, beauty, sport en beweging.

Alles wat de bezoeker op deze beurs vindt, is zonder uitzondering goed voor je. Zelfs de catering serveert geen kroketten, cola of margarine maar grasboter, kokoswater, heerlijke salades, quinoa sushi en speltbrood.

Deze houding kreeg onmiddellijk juichend bijval en wordt stevig omarmt door andere prominenten op het gezondheidsfront. Zo kunnen bezoekers zich na een yoga-les of smoothie workshop verheugen op lezingen van schrijvers als Jesse van der Velde, Ralph Moorman, Richard de Leth, Juglen Zwaan, Amber Albarda en vele anderen. In de kinderhoek kunnen kleine gezondheidsliefhebbers gezonde cupcakes versieren of een rondje groentebingo spelen.

Het idee achter Better Event is een weekend lang gezond genieten en inspiratie en kennis opdoen. Zo vinden er naast alle lezingen, yoga- en sportsessies ook vragenuurtjes van artsen en experts plaats: Je kunt een schildkliertest komen doen, je fitheid laten meten of plaats nemen bij het spreekuur 'prikkelbare darm' of 'natuurlijke fertiliteit'.

En uiteraard vind je op deze beurs alleen maar kwaliteitsproducten voor de gezonde levensstijl die je bovendien tegen aantrekkelijke prijzen kunt aanschaffen. Het gaat hierbij om een selectie van de beste en meest bijzondere merken op het gebied van voeding, verzorging en gezondheid. Geen kwalijke ingrediënten of schadelijke



Ook een dagje naar Better? Speciaal voor de lezers van Lijf & Gezondheid stelt Better Event kaarten ter beschikking!

stoffen, maar alles natuurlijk en optimaal effectief. Wij doen de selectie, de bezoeker hoeft alleen maar te genieten. De 'Gezonde Schrijvers Lunch' voor zo'n tiental prominente schrijvers op zaterdag maakt het programma compleet.

Om kort te gaan, aan alles is gedacht. Het evenement zelf vindt ook niet voor niets plaats in het Amtrium, het paradepaardje en meest duurzame gebouw van de RAI Amsterdam. De eerste beurs in het nieuwste gebouw met volledig glazen puien, alles op zonne-energie en een verticale biologische groenten- en kruidentuin over

de hele hoogte van het pand waar Roast, het splinternieuwe restaurant ernaast, van wordt bediend.

Mail voor (beperkt aantal) vrijkaarten naar vrijkaarten@lijfengezondheid.nl of bestel twee kortingskaarten voor €15,- in plaats van €30,- via www.lijfengezondheid.nl

Openingstijden en locatie

Zaterdag 23 mei 10.00 – 19.00 uur
Amtrium, Amsterdam RAI, Europaplein
Zondag 24 mei 10.00 – 18.00 uur
www.better-events.nl