



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

juni 2017



facebook.com/LijfenGezondheid



Juglen Zwaan: De voordelen van koud afdouchen



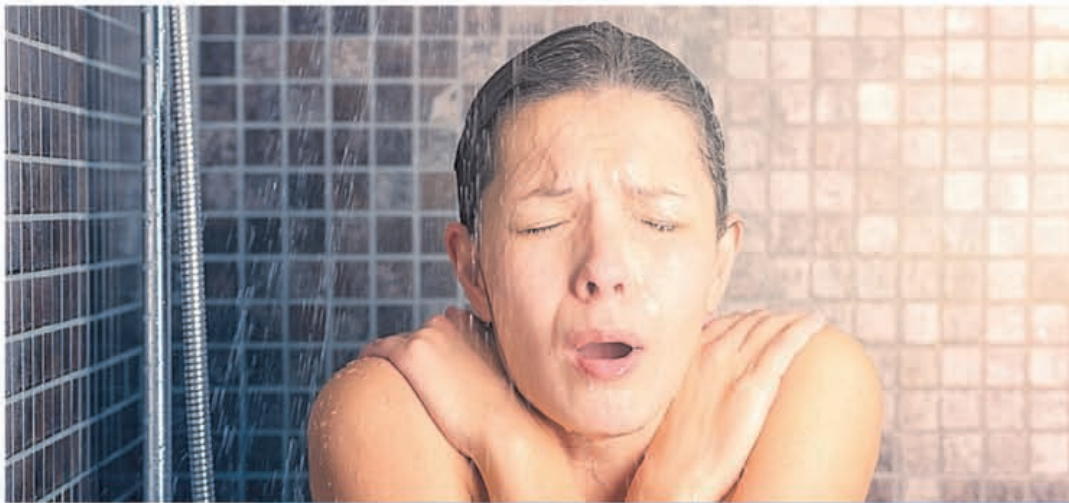
Dr. Gábor Lenkei
GEBREKSTOESTANDEN

discus

kaakkopje



**Kaak-
gewrichtsklachten**



MEDISCH | ZORG

De gezondheidsvoordelen van koud afdouchen

Nu de zomer in aantocht is, kan dit een mooi moment zijn om te beginnen met koud afspoelen na het douchen. Zo'n 10 jaar geleden vertelde een vriend van mij dat hij zich dagelijks koud afspoelt na het douchen. Volgens hem waren sindsdien vele klachten op magische wijze verdwenen. In dit artikel ga ik op zoek of er wetenschappelijke bewijzen zijn te vinden voor de gezondheidsvoordelen van 'de koude douche'.

Juglen Zwaan



1. Het voorkomt veroudering

Door koud na te douchen worden er in het lichaam tal van natuurlijke antioxidanten aangemaakt die veroudering tegengaan. Vooral de krachtige lichaamseigen antioxidanten glutathion (GSH), superoxide dismutase (SOD) en glutathion peroxidase (GPx) zijn bij winterzwemmers en koud-douchers in veel hogere mate aanwezig dan bij hen die dat niet doen.

2. Het verlicht depressie

Het regelmatig koud douchen kan je mogelijk van je depressie afhelpen. Tweemaal daags een koude douche van 20 graden of lager kan zonder bijwerkingen je humeur positief beïnvloeden. Het beste is wel om dan 2 tot 3 minuten onder de straal te staan.

De onderzoekers vermoeden dat de hersenen door de koudesensoren in de huid zo veel elektrische signalen ontvangen, dat dit een reset geeft van het brein. Ook worden er meer endorfines in het bloed gemeten doordat het sympathische zenuwstelsel geactiveerd wordt.

3. Het kan gewrichtspijn verlichten

Wetenschappers hebben ontdekt dat koud douchen het urinezuur in het bloed behoorlijk kan verlagen. Urinezuur kan in de gewrichten kristalliseren met klachten aan de gewrichten als gevolg.

4. Het kan het spierherstel bevorderen

Het koud nadouchen of nemen van wisselbaden kan spierpijn als gevolg van een grote inspanning bij sporters verminderen. Spierpijn komt vaak voor en een koude douche is een makkelijke methode om het herstel te bespoedigen.

5. Het versterkt het immuunsysteem

De Traditionele Chinese Geneeskunde maakt melding van het feit dat blootstelling aan koud water het immuunsysteem kan stimuleren. Ook moderne wetenschappers waren er al achter dat het immuunsysteem gestimuleerd wordt door wisselbaden of een saunagang die eindigt met een koud dompelbad.

6. Het verbetert de mentale helderheid

Doordat koud (na)douchen het sympathische zenuwstelsel stimuleert, kan dit een verkwikkend effect hebben op het brein. Het is met name ideaal om in de morgen toe te passen, wanneer je net uit je bed bent.

7. Het is goed voor je huid

Volgens dermatoloog Jessica Krant is het beter om koud te douchen. Als je warm doucht

Dagelijks verkrijgbaar via verkoopautomaat:
verse biologische melk, biologische boerenkaas en scharreleieren.

Maandag tot en met zondag van 9:00-20:00 uur
Herenweg 61 in Heemstede
www.dedinkelhoeve.nl
info@dedinkelhoeve.nl

verliezen zowel je huid als je haar natuurlijke oliën die dienen ter bescherming van de huid. Koud douchen voorkomt dat probleem.

8. Het verbetert de vruchtbaarheid bij de man

Warm douchen heeft een slechte invloed op de kwaliteit van het zaad. Door koud te douchen (of zo koud mogelijk) blijft de schade aan het zaad beperkt met een verbeterde vruchtbaarheid als gevolg.

9. Het kan bruin vet doen verbranden

Volgens het Joslin Diabetes Centrum kan blootstelling aan kou (en dus ook een koude douche) de verbranding van bruin vet bevorderen. Wanneer de thermostaat van het lichaam omhoog wordt gezet, kan dit betekenen dat er enkele honderden calorieën per dag extra worden verbrand. Een koude douche alleen is dan niet genoeg, je zou thuis ook de thermostaat ietsje lager kunnen zetten en je minder dik inpakken als je naar buiten gaat.

Ik raad je aan om te beginnen met koud afspoelen. Zo raken je zenuwen gewend aan de kou. Naderhand kun je de tijd dat je onder de koude douche staat opvoeren. Wisselen van temperatuur tussen warm en koud kan de doorbloeding nog verder stimuleren. Een sauna of wisselbaden zijn ook een goede manier om van de gezondheidsvoordelen van kou te genieten. Probeer het eens 30 dagen en je zult zien dat het een goede toevoeging is voor je gezondheid!

OVER DE AUTEUR

Juglen Zwaan • Natuurdietist
Soest
www.aHealthylife.nl

BEWEGEN

Hallo mijn naam is Immy, ik ben gecertificeerd Yoga Trapezedocent



Waarom is de Yoga Trapeze zo populair?

Of je nu yoga beoefent of niet, de meeste mensen hebben moeite met omgekeerde houdingen zoals achteroverbuigingen, de hoofd en/of schouderstand. De Yoga Trapeze is werkelijk geweldig en biedt DE oplossing. Iedereen kan nu omgekeerde houdingen en achteroverbuigingen uitvoeren en de vele voordelen hiervan gaan ervaren. Sowieso is het fijn om te weten dat u geen yoga-ervaring nodig hebt om de yogatrapeze te kunnen beoefenen. Diepe achteroverbuigingen en hoofd- of schouderstand zijn helend voor lichaam en geest maar gelijk ook de meest uitdagende posities in de yoga. Echter, door angst en/of pijnlijke gewrichten worden deze yogahoudingen op de mat vaak overgeslagen. In de Yoga Trapeze kunt u passieve backbends doen

(gewoon hangen en ademen) om zo de stijve en vastzittende delen van uw schouders en thoraxwervels te openen.

Directe tractie van de ruggenwervel

Heel veel mensen hebben last van lage (chronische) rugpijn. Met behulp van de Yoga Trapeze kunt u makkelijk inversions doen (omgekeerde houdingen). De zwaartekracht creëert ruimte tussen uw wervels. Voor velen is deze pijnvermindering ongeëvenaard. Maar u kunt meer met de Yoga Trapeze. U traint een krachtig bovenlichaam, benen, armen en buikspieren. U ver-

betert uw algehele flexibiliteit door zeer effectieve rek- en strekoefeningen. Daarnaast is het ook een zeer effectieve manier voor mensen die herstellen van een blessure. En, niet onbelangrijk... of u nu jong bent of al wat ouder, het is echt ontzettend leuk en veilig om te doen. De houdingen die u leert kunt u namelijk ook thuis oefenen. De Yoga Trapeze (eventueel bij mij te bestellen) is heel eenvoudig thuis (zowel binnen als buiten) te bevestigen en te gebruiken.

Niet alleen ikzelf, maar ook mijn dochters zijn erg enthousiast en hebben een Yoga Trapeze thuis hangen. Mijn oudste dochter Kim-Lian van der Meij deelde haar enthousiasme zelfs in haar column in het weekblad Flair! Wilt u de voordelen van de Yoga Trapeze zelf ontdekken en uitproberen?

Meld u via info@immy.nu aan voor een kennismakingsles.

Meer info over Yoga Trapezeworkshops en korte cursussen is op www.immy.nu te vinden.

De lessen worden gegeven bij Yogastudio Velsbroek onderdeel van Ben Rietdijk Sport (www.yogastudiovelsbroek.nu).

Ik hoop u snel te mogen ontmoeten.

Namasté, Immy



Lees je fit!

VOOR
WOORD



We ontdekken steeds meer?

Voor velen, die als alternatief worden weggezet, zijn onderstaande onderzoeksresultaten allang bekend. Steeds meer wetenschappers zijn bereid om alles wat ze ooit is aangepraat of aangeleerd, niet meer voor lief aan te nemen.

Een ontwikkeling die ik steeds meer zie op alle fronten, zoals ook bij darmziekten waarbij dokters goede resultaten boeken met kruiden en/of aanpassingen in voedingspatronen in plaats van pillen en drankjes.

Hartspecialisten schrikken zich een hoedje.

Nieuw wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het eten van verzadigde vetten het risico op hart- en vaatziekten niet vergroot. Een klein half uur per dag wandelen en daarnaast 'echt eten' is volgens de onderzoekers genoeg voor een gezonde leefstijl.

Deze cardiologen erkennen wat ik al jaren schrijf; dat de consument niet blind moet vertrouwen op de claim dat bepaalde producten het cholesterolgehalte verlagen. Ook van voedingsmiddelen die worden aangeprezen met kreten als 'minder vet', kan niet worden vastgesteld dat de kans op overlijden erdoor afneemt. Goh...

Eet wat de natuur je geeft! De cardiologen noemen het 'echte eten' wat ze aanbevelen zoals groenten, vette vis, noten, fruit en 'goede' oliën, waarin vooral onverzadigde vetzuren zitten.

Welvaartsziektes

Weg met de welvaartsziektes zoals ziekte van Crohn, obesitas, suiker, ADHD; eet wat de natuur je geeft en eet

niet wat de fabrieken je voorschotelen vol met suiker, zout, gluten, conserveringsmiddelen, kleurstoffen et cetera. Fijn dat deze cardiologen durven te spreken! De studie, uitgevoerd door drie cardiologen, is deze maand gepubliceerd in de British Journal of Sports Medicine. Dat bloedvaten niet dichtslibben door overmatig gebruik van verzadigde vetzuren, staat haaks op de gangbare inzichten.

Oneens

Het resultaat van dit onderzoek doet stof opwaaien onder collega-wetenschappers; logisch want het omgekeerde is ons jarenlang verteld. Volgens vooraanstaande cardiologen hebben hun collega's selectief gebruikge maakt van bestaande onderzoeken.

Het maakt niet uit, we weten allemaal dat de oorzaak van veel ziektes veroorzaakt wordt door voeding uit de fabrieken. Nu is dat even bevestigd door cardiologen en straks volgen meer dokters met hetzelfde advies namelijk: eet natuurlijk.

Meer melk

Een grote zuivelproducent gaat naar het oosten om daar de Aziaten aan de zuivel te krijgen en de melkproductie op te krikken. Als ik veel onderzoeksresultaten moet geloven zou dat betekenen dat het aantal darmklachten in het oosten sterk gaat toenemen. Ben benieuwd!

Frits Raadsheer

Willem&Drees, Eten van een gezonde keten

Willem&Drees doet iets tegen de scheefgroei in de voedselketen en vormt samen met boeren, burgers en business een coöperatie. Wij bezorgen complete maaltijdboxen met biologische seizoensproducten uit Nederland ondersteund door

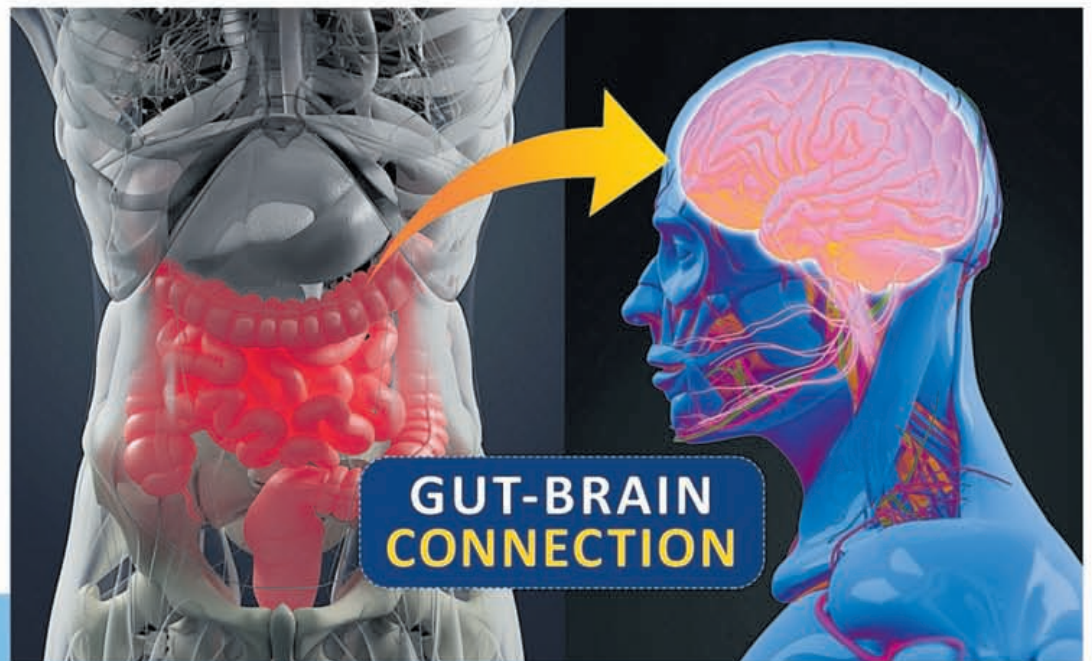
inspirerende recepten & je kunt extra producten bijbestellen in onze webwinkel. Allemaal producten die vele malen verser en goedkoper zijn dan in de supermarkt doordat ze rechtstreeks bij de boer vandaan komen. De boer krijgt op zijn beurt

een eerlijke prijs voor zijn product waarmee weer geïnvesteerd kan worden in duurzamere vormen van landbouw.

Voor vragen, neem contact met op met: esther.gijze@willemendrees.nl



Gezond, fit en gelukkig oud worden willen we allemaal. En dat bewust meemaken zonder te vergeten wie je bent en wie je dierbaren zijn. Helaas nemen hersen gerelateerde ziektebeelden toe. Ook steeds meer bij jonge mensen. Je moet er niet aan denken dat dit je overkomt. Wist je dat je zelf veel kunt doen om dit te voorkomen? De wetenschap gaat door waardoor dagelijks steeds meer wetenschappelijke kennis voorhanden is.



MEDISCH | ZORG

Onze hersenen: Dementie, Parkinson, Alzheimer

Frank Jonkers



De hersen-darm connectie

Onze darmen en hersenen hebben directe invloed op elkaar en staan ook met elkaar in verbinding. Dit noemen we de 'Gut-brain connection' ofwel darm-hersen verbinding. Onze darmen worden ook wel ons tweede brein genoemd. En niet voor niets. Onze darmen hebben zowel positieve, als negatieve invloed op onze hersenen. Maar andersom hebben onze hersenen ook weer directe invloed op onze darmen. Zo kan een heftige stressreactie je spijsvertering stilleggen, of verliefdheid je vlinders in de buikgevoel geven. Minder bekend bij de meeste is de grote invloed die onze darmen op ons brein hebben.

Verstoringen vanuit de darmen

Onze darmen zijn een enorm belangrijk orgaan. Verstoringen in de darmen door onjuiste voeding, parasieten, schimmels, gisten, bacteriën en virussen kunnen zorgen voor verstoringen, soms met grote gevolgen. Deze versturende factoren kunnen zorgen voor ontstekingen en problemen met de aanmaak van neurotransmitters. Dat zijn signaalstoffen zoals dopamine bij een tekort, zoals bij

Parkinson waardoor men vaak 'levodopa' voorschrijft. Of depressie bij een tekort aan serotonine waardoor men vaak antidepressiva voorschrijft (SSRI). Een chronisch ontstoken darm, die we bijna altijd zien bij deze ziektebeelden, zorgt ervoor dat toxines, afvalstoffen, vanuit de darm in de hersenen terechtkomen en daardoor ook voor ontstekingen en verstoringen in de hersenen zorgen. Het gevolg is het ontstaan van de ziektebeelden zoals Dementie, Parkinson en Alzheimer. Ten gevolg van een krimpende hersenmassa veroorzaakt door ontstekingen. Belangrijk is dus om als eerste stap de versturende factoren in kaart te brengen.

Tekort aan belangrijke voedingsstoffen

In alle gevallen bestaat ook een chronisch tekort aan belangrijke voedingsstoffen zoals Omega 3 vetzuren die nodig zijn voor het onderhoud van de hersenmassa. Het grootste deel van de hersenen bestaat uit vetten. Maar denk ook aan vitamine D3, B12 en vele, vele andere belangrijke stoffen die nodig zijn voor de hersenen. Echter heeft het meestal weinig zin om deze toe te voegen als er verder niets zal worden gedaan aan de oorzaak. En dat zijn de darmen.

Tot slot

Het is geweldig om te zien hoeveel er al bekend is op dit gebied, hoe de wetenschap dagelijks vooruitgang boekt en wat het resultaat ervan is bij de patiënten.

De grootste uitdaging is de keuzes die we zelf dagelijks maken om te zorgen dat we gezond, fit en gelukkig blijven waarbij voeding, beweging, zingeving en ontspanning belangrijke keuzes zijn.

Ik wens u veel moois en wijsheid bij het maken van de juiste keuzes, maar vooral een hele goede gezondheid voor uzelf en uw dierbaren!

OVER DE AUTEUR

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

Colofon



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

Lees je fit!

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

de Jutter de Castricummer

de Hofgeest Uitgeester

de Beverwijker de Heemsteder

Heemskerkse
courant

Lijf & Gezondheid 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, Aalsmeer, Mijdrecht, Uithoorn, Alkmaar, Heiloo, Haarlem, Overveen en Bloemendaal.

Internet:

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

Advertenties:

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

Redactie:

redactie@lijfengezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

Directie:

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

Kantoor:

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

Verspreiding:

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

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

Foto voorpagina:

Drukwerkdeal.nl

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

www.lijfengezondheid.nl

facebook.com/LijfenGezondheid

PSYCHE

Hoe is jouw seks?

Marnie Krom



Misschien kan jouw sekslust wel een boost gebruiken. Hier vast wat voorspel, voordat het echte werk kan beginnen. Ik zeg altijd, 'seks is het lekkerste wat er is, en het kost niks.' Dat wil je dan toch in je leven.



Wanneer onze ouders niet de lust hadden ervaren, om elkaar achterna te jagen als huppelende konijnen, stonden wij niet met z'n allen op deze aardkloot.

Realiteit: geen seks, geen leven.

Je zou dus kunnen zeggen, dat het onderwerp seks het meest normale onderwerp is om over te praten.

En daar vergis ik mij iedere keer weer. En dan kan ik er misschien wel heel open minded over zijn. Dat zegt niet, dat de persoon die een afspraak met mij heeft hier ook zo in staat. In de loop der jaren pik ik ze er zo uit, die meer op hun potlood zitten te knabbelen, als aan iemand z'n oorlel. En dan ook blijkt, dat de seks er sporadisch is, of helemaal niet aanwezig in hun leven.

En dit bedoel ik zeker niet veroordelend, maar dit is wat ik observeer. Zeker wanneer ik relaties coach, relaties die willen kijken of er een manier is om weer dichtert tot elkaar te komen. Wanneer ik de vraag stel, 'hoe de seks samen is', wordt het over het algemeen vaker stil dan luidruchtig.

Sommige mensen laten dan toch een bepaalde lichaamstaal zien die er niet om liegt, en ik dus eigenlijk geen antwoord meer behoefte af te wachten. Een beetje schuifelen op de stoel, een slokje nemen, in alle verlegenheid blozen, stamelen en haperen. Met andere woorden, het lastig vinden om hier net zo normaal naar te kijken, als dat je naar de groenteboer gaat.

Zo ook tijdens een gesprek met een cliënt die mij vertelde dat hij geen seks meer had met zijn vrouw. Al jaren niet. Vanwege het feit dat het er in de loop der jaren, is in geslopen.

Naar mijn idee is het er eerder uit geslopen.

Veelal voorkomend feit is, dat er niet wordt gecommuniceerd over datgene dat behelst, zeg ik altijd. En dat dit al veel langer speelt, maakt het ook weer lastiger, om het er wel over te hebben samen. En beiden in een bepaalde impasse verzinken en hier niet meer uit weten te komen. Dan wordt het dobberen, en daarvoor een steeds grotere grijze plek in het geheel neemt, en dus in de relatie.

Tevens dat openstellen en praten over seks, ook tegelijkertijd van je vraagt, dat je je kwetsbaar opstelt en met de billen bloot moet.

Dat vergt lef, zeker als dat al jaren nou niet het meest besproken onderwerp is geweest tussen beiden. En wellicht is het nooit onderwerp van gesprek geweest. En dat is wat er dan ook gebeurt, wanneer deze mensen de keuze hebben gemaakt om naar mij te komen.

Ze zijn zich er van bewust dat het tijd is om het roer om te gooien. Ze hebben er voor gekozen om hier in gecoached te willen worden.

Want elkaar maar de schuld blijven geven, dat er maar een kruimeltje seks is of helemaal geen seks meer is, brengt geen ommekeer en zeker geen seks.

Wanneer beiden partijen de stap willen maken om het anders te doen, dan vraagt dat inderdaad lef, input en ook de wil om uit je comfort zone te stappen. Want wat je niet erkent, kan je ook niet veranderen of verbeteren.

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Beverwijk
www.minddrops.nl



CBD-olie online bestellen: Kies voor kwaliteit en zekerheid

CBD-olie wint steeds meer aan populariteit. Velen schrijven aan deze olie een geneeskrachtige werking toe, maar nog lang niet iedereen kent de voordelen van CBD-olie. Wat is het precies? En minstens zo belangrijk, hoe weet je of je te maken hebt met een zuiver product? Tanja Arends verdiepte zich erin en begon uiteindelijk haar eigen webshop. „Uit liefde en passie“, luidt haar slogan. Cbd olie kan voor heel veel ziekten en aandoeningen gebruikt worden, tevens is het geschikt voor kinderen en dieren.



De aanleiding voor Tanja's zoektocht naar het product was bijzonder triest. Haar vader kreeg de diagnose longkanker en had niet lang meer te leven. Tanja speurde het internet af naar mogelijkheden. Ze vertelt: „Steeds weer stuitte ik op de term CBD-olie. Maar dat een flesje olie soelaas zou bieden, wilde er bij mij aanvankelijk niet in.“ Toch besloot ze uiteindelijk een bestelling te plaatsen. Dat bleek nog niet zo eenvoudig te zijn, want er zijn veel malafide aanbieders actief. Ze leveren soms helemaal niets, soms voor torenhoge prijzen en soms een product dat nauwelijks de percentages werkzame stoffen bevat die worden

aangegeven. CBD staat voor Cannabidiol en is een bestanddeel van zowel hennep als cannabis. Dit natuurproduct wordt gewonnen uit de hennepplant door middel van extractie.

Tanja's vader had na zijn eerste chemokuur een slechte fysieke conditie. Groot was dan ook de verbazing toen, nadat hij CBD-olie begon te slikken, zijn bloedwaarden stegen, zijn nierfunctie verbeterde en zelfs zijn tumor bleek te zijn geslonken. Juist omdat ze zelf lang moest zoeken voordat ze een kwaliteitsproduct had gevonden, startte ze haar eigen handel in CBD-olie. Inmiddels is er een professionele webshop. „Ik heb de winkel naar mijn vader genoemd, want zonder hem had ik het nooit gedaan.“

Via www.eaglehealthshop.com verkoopt Tanja producten van het merk MediHemp, die goed aansluiten bij haar visie. Al deze producten zijn 100% biologisch en voldoen aan zeer strenge eisen. „Klanten krijgen dus echt wat ze bestellen“, bevestigt ze. Daarnaast levert ze onder meer huid- en haarverzorgingsproducten van Hemp Touch, eveneens 100% biologisch en dierproefvrij. Het maken van winst staat voor Tanja niet centraal: „Ik vind dat iedereen goede CBD-producten moet kunnen betalen. Daarom zijn mijn prijzen lager dan bij de meeste andere aanbieders.“

RECEPT

De perfecte mancake

Wat heb je nodig voor 3 stuks?

- 150 ml rijstmelk
- 80 g boekweitmeel
- 50 ml water
- 2 eieren

Toppings

- plakken gerookte kipfilet met een 1/2 avocado, wat paprikapoeder en een handje cashewnoten
- notenpasta met plakken banaan, een snuf kaneel en kokosrasp
- kokosyoghurt met aardbeien, verse munt en pistachenoten

Hoe ga je aan de slag?

1. Meng alle ingrediënten goed.
2. Bak hier 3 grote pannenkoeken van op middelhoog vuur in roomboter, draai ze om als de bovenkant droog is.
3. Besmeer en/of beleg ze met een topping naar keuze.
4. Rol ze op en snijd ze doormidden.



Pompoencurry met witvis

Wat heb je nodig voor 2 mannenporties?

- 150 g gierstkorrels
- klontje roomboter
- 2 el rode currypasta (of naar eigen behoefte)
- 200 g pompoenblokjes
- 100 ml gezeefde tomaten
- 150 g bruine linzen, gewassen (glazen pot)
- 350 g witvis (kabeljauw, schol- of schelvisfilet), in stukjes gesneden
- Griekse yoghurt
- 2 gesloten vuisten gemengde rauwe noten en rozijnen
- verse munt

Hoe ga je aan de slag?

1. Kook de gierst zoals aangegeven op de verpakking.
2. Verhit de roomboter in een grote koekenpan en voeg de currypasta toe en de pompoenblokjes. Roer een paar minuten goed om.
3. Voeg de tomaten toe en 30 ml water. Laat 15 min. op laag vuur pruttelen.
4. Roer de linzen en de stukjes vis erdoor en warm 5 min. mee.
5. Schep de gierst in een kom, schep de curry erbovenop en maak af met wat Griekse yoghurt, de noten, rozijnen en verse munt.



VADER-
DAG
TIP

VOEDING

Hoe kunt u uw aangeboren natuurlijke capaciteiten optimaal ontplooien

Dr. Gábor Lenkei



Gebrekstoestanden

Gebrekstoestanden hielden de onderzoekers honderd jaar geleden al bezig. Albert Szent-Györgyi formuleerde zijn conclusies als volgt, hard maar opvallend:

“Het verbaast me dat de mensheid in deze omstandigheden zelfs heeft kunnen overleven.”

Men beseftte dat gebrekstoestanden geen behandeling met medicijnen of andere medische behandelingen vereisten. Een aanzienlijk deel van alle “ziektes” zou je kunnen vermijden of behandelen met behulp van voedingsstoffen.

Begrip over vitamines

De ontwikkeling van de chemie heeft ons ook geholpen om het belang van vitamines te begrijpen.

De wetenschappelijke ontdekkingen in verband met vitamines piekten tussen 1920 en 1940.

- Ontdekking dat vitamines belangrijk zijn voor het behouden en versterken van de gezondheid.
- Besef dat de mens gedurende zijn hele geschiedenis nooit aan voldoende vitamines was gekomen.
- Besef dat vitaminetekorten een belangrijke rol speelde en zorgde een veel lagere levenskwaliteit dan mogelijk zou moeten zijn.

Als we het helemaal begrijpen ...

Albert Szent-Györgyi kreeg in 1937 de Nobelprijs, onder andere voor zijn ontdekkingen in verband met vitamine C. Hij omschreef wat we mogen verwachten van vitamines:



“Als we de werking van vitamines helemaal begrijpen en ze gepast gebruiken dan zullen we het menselijk lijden kunnen terugdringen tot op een niveau dat zelfs de meest grandioze geest zich nu nog niet kan voorstellen.”
Albert Szent-Györgyi, 1939

De wetenschappelijke bouwstenen van een Nieuwe Gezondheidscultuur waren gelegd. In plaats van op het genezen van ziektes kon de aandacht nu worden geconcentreerd op veel belangrijker zaken:

- Behoud en versterking van de gezondheid;
- Voorkomen van ziektes;
- Ontplooiing van onze aangeboren, natuurlijke capaciteiten.

Dit zijn activiteiten op een veel hoger niveau dan het bestuderen en genezen van ziektes. Ziektes waarvan we dachten dat ze onafwendbaar waren, zouden kunnen worden vermeden. En mensen zouden hun leven kunnen leiden met een gezondheid op een ongezien hoog niveau.

Oorlogskind

De tragedie is dat de Nieuwe Gezondheidscultuur middenin een oorlog tegen de gezond-

heid werd geboren. Het arme kind werd een “oorlogskind”... Begin jaren 1900 was er immers ook een andere macht op het toneel verschenen. Een macht die er geen belang bij had dat de mensheid gezonder dan ooit zou worden.

Het is een wrede speling van het lot dat ook deze macht het levenslicht zag dankzij de razendsnelle ontwikkelingen van de chemie.

Uit het boek: ‘Verslag ter plaatse over de oorlog tegen vitamines’ van dr. Gábor Lenkei – www.lenkeiboeken.nl

OVER DE AUTEUR

Dr. Gábor Lenkei • *Cum laude diploma behaald in geneeskunde*
www.lenkeiboeken.nl

Zwangerschapszwemmen



Van elk moment genieten!

Maandag 19.30 - 20.15 uur | Vrijdag 09.00 - 09.45 uur

Voor meer info bel: 0251 - 234363 of kijk op:

www.sportfondsenbadbeverwijk.nl

Sportfondsenbad Beverwijk



**Natuurwinkel
Overveen**

Dr. Hauschka



Uit de natuur voor de mens

Natuurcosmetica van Dr. Hauschka is uniek: de uitgekozen heilzame planten afkomstig van biologisch-dynamische teelt of gecontroleerde biologische teelt ondersteunen de huid bij haar verzorging en regeneratie.

De hele maand juni ontvangt u bij ons 10% korting op alle Dr. Hauschka producten!



PSYCHE

Vijf tips voor meer zelfliefde

Maria van den Heuvel



Houd jij echt van jezelf? Het klinkt een beetje als een jeukerige vraag. Maar de belangrijkste relatie in je leven heb je nu eenmaal met jezelf. Wel fijn als die relatie goed is. En ook als je dat koppelt aan je werk of business is het van groot belang. Want hoeveel mensen doen werk wat ze niet gelukkig maakt? Waardoor ze niet happy zijn of stressklachten krijgen of hun talent niet inzetten? Zonde toch! Want als je de relatie met jezelf verbetert, ontwikkel je ook automatisch een betere relatie met anderen, voel je beter en zet jezelf op nummer 1. En zo maak je ook betere keuzes voor jezelf in je werk of business. So give yourself some lovin! Hoe? 5 tips om de liefde voor jezelf te vergroten.

1. Houd nu van jezelf- no matter what

Op TV hoor je dr. Phil zeggen: je moet van jezelf houden. Ja leuk, maar hoe dan? Hoe doe je dat in de praktijk? De kunst is van jezelf te houden- ook van datgene wat je juist wilt veranderen. Het gaat erom dat je van jezelf houdt - no matter what. Dat lijkt een onmogelijke uitdaging. Want meteen roept een stemmetje in je: "Dat kan helemaal niet. Ik haat mijn baan, dus ik moet een andere baan. "Zo werkt dat niet. Datgene waar jij je aandacht op richt wordt groter. Dus hoe meer jij je focus legt op het negatieve, hoe meer weerstand je onbedoeld creëert om iets te veranderen. Daardoor wordt het alleen maar lastiger. Als je iets wilt veranderen, is de eerste stap accepteren dat het er is.

2. Fake it till you make it

Het klinkt natuurlijk raar om tegen jezelf te zeggen dat je van jezelf houdt, als je het helemaal niet gelooft. Als je jarenlang niet van jezelf hebt gehouden, verandert dat niet van de ene op de andere dag. Het goede nieuws is dat je jouw mind kan 'tricken'. Je mind geloof datgene wat jij denkt, zegt, voelt of doet. Door positief over jezelf te denken, te doen en te praten zul



je merken dat jezelf en alles om je heen gaat veranderen. Het klinkt gek, maar het werkt wel zo. Daarnaast is het interessant je bewust te zijn hoe je dat nu doet. Al jouw negatieve gedachten over jezelf zijn namelijk niet waar. Zonder uitzondering. Het probleem is dat jij ze bent gaan geloven en daarom zijn ze voor jou waar. Deze spiraal kun je doorbreken, door te besluiten je negatieve gedachten niet langer te geloven en hier positieve gedachten tegenover te zetten. Daardoor verleg je focus op wat anders en geef je dat ruimte te ontstaan.

3. Laat het oordeel los

Het probleem en tegelijkertijd de oplossing van zelfliefde ligt in de blik naar jezelf. Wat vindt jij van jezelf, hoe kijk je naar jezelf als iets niet lukt, hoe voel je over waar je nu staat? Vaak heb je een oordeel over jezelf. In veel gevallen ben jij zelf je ergste criticaster. Het niet houden van jezelf ligt in het oordeel over jezelf. En het versterkt elkaar. Iedere keer dat jij negatief over jezelf bent of denkt, versterkt dat je negatieve gevoel. En dat is vaak een uitnodiging om dat negatieve gevoel te versterken door iets te doen wat niet goed voor je is. Of dat nu een pak koekjes eten is of geen nee zeggen tegen een opdracht die je niet wil doen. Achteraf baal je weer van jezelf. En zo zit je al snel in een vicieuze cirkel gevangen. En die kun je doorbreken door het oordeel over jezelf uit te schakelen.

4. Ask some positive feedback

Er is niets mis mee af en toe te vragen wat de ander nu zo leuk aan je vindt. Vraag dit vooral aan de mensen die jou het beste kennen: je geliefde, je beste vriendin, je ouders, je collega's of je klanten. Dat zijn de mensen die jou het meest aan je hart staan en je het beste kennen. Natuurlijk kunnen ze jou vertellen wat zo leuk aan je is en waar je goed in bent!

5. Stop met het willen veranderen

Een grote denkfout bij zelfliefde ligt in de gedachte dat alles anders zal zijn als je je droombaan hebt bereikt of als je gezond bent. Zo werkt het niet in de praktijk. Het bereiken van je doel kan je tijdelijk een boost geven. Maar daar gaat het niet om. Het helpt als jij je goed voelt over jezelf- no matter what. Want je hoeft namelijk niets aan jezelf te veranderen om 'loveable' te zijn. Je bent al goed zoals je bent. Houden van is geen werkwoord, het is een staat van zijn. Kortom: stop met het willen veranderen en wees tevreden en gelukkig met wie je nu bent. Dat is al meer dan genoeg! Wil jij leren hoe je meer van jezelf houdt? Vraag dan gratis het E-boek aan *Vergroot je zelfliefde*.

OVER DE AUTEUR

**Maria van den Heuvel • Trainer & coach
intuïtieve Ontwikkeling
www.methode-eigen.nl**

ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus
Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

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

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

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

IJMUIDEN*

F.W. van der Linde
Planetenweg 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-NOORD*

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

HAARLEM

SCHALKWIJK

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

www.tppbosma.nl

HEEMSKERK

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

HAARLEM

Vivian Hendrix
Rijksstraatweg 236
2022 DJ Haarlem
023-5332433

www.tpphendrix.nl
info@tpphendrix.nl

BEVERWIJK

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

HAARLEM*

Wim van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE*

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

www.tpvanhooff.nl

***WEEKEND-
REPARATIESERVICE:**

06 1777 6 777



Organisatie
van Nederlandse
Tandprotheticus

023-7200444

info@ont.nl

WWW.ONT.NL

Loopproblemen?!



Wij meten uw voeten met de nieuwste techniek, d.m.v. een digitale voetscan en 3D-opnamen van de voeten, en geven uitvoerige uitleg van het probleem en de oplossing.

Voetklachten, rug-, nek- en
bilsmerklachten?
Met adequate steunzolen
kunnen wij u er vanaf helpen.
Voor dagelijks gebruik, in alle
type schoenen te dragen, of
voor allerlei bal- of wandel-
sporten maken wij individu-
ele steunzolen op maat.

de steunzolenpraktijk

Van Oldenbarneveldweg 1
1901 KA Castricum

Voor routebeschrijving naar locatie: www.desteenzolenpraktijk.nl

Bel voor een afspraak:

Tel: 0251 82 83 78



Heliomare Sport

Fit in
12 weken

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

Nieuwsgierig?

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

Heliomare Sport

Relweg 51, 1949 EC Wijk aan Zee

T 088 920 82 88

E Info-sport@heliomare.nl

www.heliomare.nl



heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

www.heliomare.nl



Zeker de toekomst in,
met de beste
gezondheidstesten
van HealthCheck.nl

HealthCheck

Mail
& win!

Benieuwd naar de gezondheid van uw hart en bloedvaten? Ter gelegenheid van de opening van onze nieuwe vestiging HartKliniek Kennemerland bieden wij u en uw partner een gratis HealthCheck Basis aan ter waarde van € 500. Dit doen wij in samenwerking met Lijf & Gezondheid. www.lifgezondheid.nl/mailenwin

Een product van



Healthy Zomer Prijzenfestival

We hebben deze maand weer volop moois van onze klanten om uit te delen. Doe mee en win leuke prijzen. Ga naar onze website lijfgezondheid.nl/mailenwin en vul je gegevens in. Succes!!!

Win 3x een doosje Membrasin met gratis Wellnessbonnen! ter waarde van €21,95 voor 60 capsules

Kleintje Alka creme mag mee op vakantie

De zon is er weer en dat betekent rokjesdagen, blote armen en korte broeken. Je combineert zomerse outfits natuurlijk het liefst met een prachtige huid en dan is beschermen, verzorgen, maar soms ook trouble shooten essentieel. Een uniek all-over-body product met een pH van 8.2 - de waarde waarbij huidcellen zich het snelst vernieuwen - en is daarmee de enige basische crème van Nederland. Het bevat kokosolie tegen huidveroudering, amandelolie voor hydratatie, jojoba olie met natuurlijke beschermingsfactor 4, probleemherstellende sheaboter en co-enzym Q10 dat het vernieuwingsproces van de huid stimuleert. Ideaal als gezichts- en bodycrème voor bescherming, verzorging en als SOS-crème bij verbranding. 60ml voor de mooiste zomerhuid thuis en op reis, want hij mag gewoon mee in de handbagage. www.alkavitae.com

Win 10x tube Kleintje Alka creme ter waarde van €14,95



Duindoornbesolie en omega 7

Omega 7 is een onverzadigd, plantaardig vetzuur dat onder andere in noten en duindoornbessen zit. Dit vetzuur is nog redelijk onbekend. De duindoornbes is een van de weinige vruchten die van nature omega 7 bevat. Duindoornbesolie helpt bij een droge huid en droge slijmvliezen. Zo ondersteunt het onder andere bij droge ogen, droge mond en een droge (verouderende) huid. Membrasin® ondersteunt ook bij overgangsverschuinselen. www.membrasin.nl

Yoga Trapeze

Of je nu jong bent of al wat ouder, het is echt ontzettend, leuk en veilig om te doen. Omgekeerde houdingen in de trapeze zorgen voor tractie in uw onderrug, uw wervels krijgen meer ruimte en verminderen lage rug-, schouder- en nekklachten. Doe mee en win één van de twee Yoga Trapeze Workshops door Immy van der Linde. www.immy.nu

Win 2x een yoga trapeze workshop ter waarde van €95,-



HealthCheck



Zeker de toekomst in, met de beste gezondheidstesten van HealthCheck.nl

Benieuwd naar de gezondheid van uw hart en bloedvaten? Ter gelegenheid van de opening van onze nieuwe vestiging HartKliniek Kennemerland bieden wij u en uw partner een gratis HealthCheck Basis aan ter waarde van €500,-. Dit doen wij in samenwerking met Lijf & Gezondheid.

HealthCheck Basis gratis ter waarde van €500,-



www.hightidesurflandfood.nl

Stand Up Paddle

(ook wel suppen genoemd) is overgenomen vanuit Hawaï. Tijdens de SUP-les op zee leer je de basics van het suppen door ervaren instructeurs. Het is een gezonde intensieve buitensport waarbij je alle spieren in je lichaam gebruikt. Daarom een mooie vervanging voor de sportschool!

Win 2x SUP-arrangement ter waarde van €50,-



Win één van de vijf boeken ter waarde van €17,95 per stuk



Het Forest Feast kookboek voor kids, een explosie van creativiteit.

De aquareltekeningen, foto's en recepten: alles bezit dezelfde speelsheid. Erin Gleeson, die begon als culinair fotograaf, kijkt op een originele manier naar eten. Kun je bijvoorbeeld een salade maken met alleen rode ingrediënten? Natuurlijk: een salade met tomaten, gedroogde kersen, radijsjes en granaatappel. Buiten de authentieke recepten besteedt ze ook aandacht aan het snijden van de groenten en het presenteren van de gerechten. Een ideaal basisboek voor kinderen, waarin ze niet alleen leren hoe te koken maar vooral om met plezier te koken. ISBN: 978 90 5956 695 8

De winnaars ontvangen voor 16 augustus bericht over de gewonnen prijs. Bedankt voor uw deelname en graag tot de volgende Lijf & Gezondheid in september! Mooie zomer!

ZOMERACTIE

Sporten bij MAX vanaf € 4,25*
per week

10 WEKEN ONBEPERKT:

Squash of soccersquash	€ 42,50
Fitness	€ 42,50
Groepslessen	€ 50,-
(Soccer)squash + fitness	€ 52,50
Groepslessen + fitness	€ 57,50
(Soccer)squash + fitness + groepslessen	€ 62,50

INCLUSIEF: begeleiding, douches, sauna's en airco*

*Af te sluiten tussen 29 mei – 30 juli 2017. Vraag naar de voorwaarden.



MAX
SPORTS & WELLNESS

Lekker een dagje sporten en genieten bij MAX. Schrijf je snel in!

Parallelweg 130 • 1948 NN Beverwijk • 0251 213024 • Meer weten? Kijk op www.msaw.nl

MEDISCH | ZORG

Kaakgewrichtsklachten

Het kaakgewricht bestaat uit een gewrichtskop en een gewrichtskom bekleed met een laagje kraakbeen. Het kaakgewricht bevat een gewrichtsschijfje (discus) te vergelijken met een meniscus in de knie. Deze discus glijdt als een stootkussen mee met het kaakkopje in de gewrichtskom en voorkomt slijtage van de gewrichtsoppervlakken.

Bart van den Bergh



Het kan voorkomen dat de discus niet altijd op zijn plaats (boven op het kaakkopje) blijft zitten. Soms schiet de discus voor het kaakkopje. Het kaakgewricht laat dan bij het openen en sluiten van de mond een knappend

(een knap) of schurend geluid horen. Ongeveer 40% van de bevolking heeft zo'n knap en deze aandoening behoeft zelden een behandeling (tenzij er ook pijnklachten zijn). Het gewricht is omgeven door kauwspieren. Veel voorkomende kaakgewrichtsklachten zijn pijn in de kauwspieren of in het kaakgewricht met soms een uitstraling naar de nek, voorhoofd en schouders, én een moe en stijf gevoel in de kauwspieren, vooral 's ochtends bij het opstaan. Een andere klacht kan zijn een beperkte mondopening of het 'op slot zitten' van de onderkaak.

De meest voorkomende oorzaak van kaakgewrichtsklachten is een verkeerde gewoonte zoals bijvoorbeeld veelvuldig klemmen of knarsen. Het is gebleken dat mensen met kaakgewrichtsklachten vaak onbewust de gewoonte hebben om langdurig hun tanden en kiezen op elkaar te klemmen of onbewust de tanden van de onderkaak met grote kracht langs de tanden van de bovenkaak te bewegen (knarsen). Het klemmen en knarsen gebeurt vooral 's nachts. Deze gewoontes kunnen de kauwspieren vermoeien en aanleiding geven tot pijn in de spieren en het gewricht. Soms blijken deze gewoontes in relatie te staan met spanningen waaronder de patiënt te lijden heeft. Een patiënt lijkt dan de spanningen letterlijk 'weg te willen bijten'.

Een ernstige verwonding aan de onderkaak kan ook kaakgewrichtsklachten veroorzaken. Zo kan een klap een zwelling veroorzaken in het

VADERDAG SPECIAL

Half pond gerookte Ierse Aal € 9,75
Half pond gerookte Paling € 7,95

Zaterdag **17 juni** de vaderdag demonstratie paling roken bij Dilvis.

Kom langs van **9 tot 15 uur** en zie hoe de rookmeester op ambachtelijke wijze paling verwerkt en rookt.



Uiteraard kunt u, zoals u gewend bent, ook voorgerookte beekridder, gerookte palingfilet en gerookte makreel bij ons terecht!



Kerklaan 40, 1921 BL Akersloot, Telefoon 0251-312306
info@dilvis.nl – Dilvis.nl – Palingshop.nl

SPATOILET.COM

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

WAT EEN GEMAK! Voor slechts € 745,-*

Optimale hygiëne en 100% privacy bij hulp.

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

UNIEK: betaling NA de proefperiode!

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

RECEPT

Recept voor aardbeiensalsa

1 tomaat (verwijder het kroontje)
10 gram korianderblad
1 klein bakje aardbeien (ca. 300 gram, kroontjes verwijderd)
sap van 1/2e limoen
1/4e rode ui

Snijd alles fijn en vermeng het met een snuf zout.
Serveer met crackers of chips.



gewricht of de discus beschadigen. Soepele bewegingen van de onderkaak zijn dan niet meer mogelijk en het gewricht zal pijn gaan doen. Ook zal de beet dan gestoord aanvoelen. Bij een kneuzing passen de kiezen na enkele dagen weer goed op elkaar.

Het is lastig om een goede behandeling te bepalen voor kaakgewrichtsafwijkingen. Het kaakgewricht in zijn optimale vorm terugbrengen is niet of nauwelijks mogelijk. Wel kan de situatie flink worden verbeterd door een meervoudige aanpak van een tandarts, MKA-chirurg, en fysiotherapeut. Behandelingen van kaakgewrichtsafwijkingen zijn vooral gericht op een vermindering van de belasting van het gewricht. In de beginfase kan de therapie bestaan uit een goede uitleg van het probleem, pijnbehandeling, oefentherapie of het aanbrengen van een zogenaamde splint, een plaatje van kunsthars dat op tanden of kiezen wordt geplaatst om het gewricht bij het kauwen te ontlasten. Een vervolgbehandeling bestaat uit fysiotherapie, bewegingstherapie, massage of thermotherapie. De MKA-chirurg kan in zeldzame gevallen voor een minimaal operatieve behandeling kiezen, bijvoorbeeld een spoeling van het kaakgewricht.



OVER DE AUTEUR

Bart van den Bergh • MKA-chirurg
Hoofddorp
www.mkachirurgie.nl

VOEDING



Lactose- en glutenvrij brood en banket: Bakkerij 'Met Zonder' voorziet in grote behoefte

Voor mensen met een intolerantie voor gluten of lactose is het samenstellen van een smakelijke maaltijd vaak een hele klus. De keus in gluten- en lactosevrije producten is zeer beperkt en de smaak laat in veel gevallen te wensen over. Ellen De Jong besloot zelf de keuken in te gaan om brood en banket te maken zonder gluten en lactose. Ze maakte van haar hobby haar werk en runt nu de succesvolle bakkerij 'Met Zonder' in Amsterdam.

Zelf at Ellen al jaren lactosevrije producten. Toen haar partner een intolerantie voor gluten bleek te hebben, verdiepte ze zich in het aanbod glutenvrije producten. Uiteindelijk begon ze zelf met het bakken van brood dat zowel lactose- als glutenvrij is, dat werd verkocht op markten en later ook in een winkel. De volgende stap was het huren van de keuken bij die winkel en zo kreeg het bedrijf geleidelijk vorm. Uiteindelijk besloot Ellen, van huis uit grafisch ontwerper, om het roer geheel om te gooien en zich volledig op de bakkerij te richten. „Het assort-

timent is niet heel breed, maar er komen nog wekelijks producten bij”, vertelt ze. De reacties van klanten zijn overweldigend. „Vooral voor ouders met kinderen is het geweldig. Er valt eindelijk wat te kiezen voor ze! Wij hebben bijvoorbeeld meerdere soorten brood, allemaal vrij van gluten en lactose. We gebruiken geen synthetische E-nummers of vulmiddelen, onze producten zijn heel puur en vooral ook heel voedzaam.” De verkoop vindt plaats bij de bakkerij zelf en bij enkele distributiepunten in Amsterdam. Online bestellen is naar verwachting over enkele maanden mogelijk. In eerste instantie op basis van afhalen, mogelijk in de



toekomst ook door middel van verzending. Inmiddels wordt ook al voorzichtig nagedacht over een tweede bakkerij in de toekomst, ook vanuit de horeca bestaat veel interesse voor de producten. Kijk op www.metzonder.com voor meer informatie.

ADVERTEERDERSINDEX

CBD OLIE

Biologische & natuurlijke CBD oliën/producten gemaakt van de beste en zuiverste hennep-toppen.
www.eaglehealthshop.com

EIGENTIJD'S SPORTEN

MAX is een eigentijds sportcentrum voorzien van alle comfort en faciliteiten, waaronder fitness, squash en groepslessen!
www.maxsportsandwellness.nl

HARTONDERZOEK

Onze cardioloog neemt ruim de tijd om u beter te leren kennen én om een goed beeld te krijgen van uw klacht/probleem.
www.hartkliniek.com

LEKKER SLAPEN

Complete slaapkamerinrichting, bedden, vloeren n meer...
www.bedwetters.nl

MOND- KAAK- EN AANGEZICHTCHIRURGIE

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

NATUURLIJKE VERZORGING

Ontvang de hele maand juni 10% korting op alle Dr. Hauschka producten.
www.natuurwinkeloverveen.nl

OSTEOPATHIE

Voor behandelingen tegen veelvoorkomende indicaties zoals hoofdpijn en migraine, (lage-) rugklachten, uitstralende pijn in armen en benen en darmklachten.
www.osteopathie-heimstede.nl

PASSIE VOOR PALING & ZOETWATERVIS

Ambachtelijke rokerij in Akersloot.
www.dilvis.nl

SPA TOILET

Uw beste sanitaire zet met een toilet bidet.
www.spatoilet.com

SPORT & REVALIDATIE

In 12 weken fit met het sportprogramma.
www.heliomare.nl

SUPPEN VOOR EEN STRAK LIJF

Suppen is een gezonde, intensieve buitensport waarbij alle spieren in het lichaam worden gebruikt.
www.hightidesurfandfood.nl

TANDPROTHESES

Expert voor het aanmeten en vervaardigen van protheses.
www.ont.nl

VERJONGING

Liposuctie of ooglift zonder operatie?
www.finessebodylineclinic.nl

VOET EN/OF RUGKLACHTEN

Lopen en in beweging blijven is de slogan van deze tijd! Maar zodra lopen een probleem wordt, heeft dit gevolgen voor het dagelijks leven in werk en privé.
www.destezolenpraktijk.nl

YOGA TRAPEZE

Of je nu jong bent of al wat ouder, het is echt ontzettend, leuk en veilig om te doen.
www.immy.nl

ZWANGERSCHAPSZWEMMEN

Doorlopende cursus. U kunt op ieder moment instromen en u kunt beginnen in elke maand van uw zwangerschap, wanneer u wilt!
www.sportfondsenbadbeverwijk.nl

MEDISCH | ZORG



Help...! ik wil van mijn kater af...!

Je hebt een leuke avond gehad met wat vrienden of bekenden. Het was erg gezellig, maar de drankjes waren ook wel erg lekker. Misschien wel iets te lekker...? Je hebt te veel alcohol ingenomen en nu moet je de consequenties onder ogen zien. Je hebt een kater, zoals men dat noemt. En daar wil je natuurlijk zo snel mogelijk weer vanaf.

Laten we beginnen bij de vraag waarom we ons eigenlijk zo beroerd voelen na overmatige alcoholconsumptie. Twee bestanddelen van alcohol spelen hierbij een belangrijke rol. Op de eerste plaats is dat ethanol, de stof die ons dronken maakt. Onze spieren verslappen, we verliezen onze remmingen, enzovoort. Dat is het effect van de ethanol op (onder meer) onze hersenen. Tegelijk is er de stof methanol, die op zichzelf nog niet eens de veroorzaker van de problemen is, maar die resulteert in een gifstof tijdens het afbreekproces. Dat proces voltrekt zich in de lever, waar ethanol als methanol door enzymen wordt afgebroken. Het afbreken van ethanol gaat veel sneller dan het afbreken van methanol. Zodra de ethanol allemaal is afgebroken, richten de enzymen zich dus met dubbele kracht op het methanol, waardoor het afbraakproces van die stof sneller verloopt. Daarmee stijgt ook in hoger tempo de hoeveelheid gifstoffen. Zo neemt de concentratie van gifstoffen in je lichaam dus in hoog tempo toe en dat leidt tot dat vervelende gevoel dat wij een kater noemen.

Volgens sommige mensen maakt het niet uit welke drankjes je nuttigt, maar dat is een misvatting. Het methanolgehalte verschilt namelijk per alcoholische drank behoorlijk. Daardoor is het goed mogelijk dat je van het ene drankje een redelijke hoeveelheid kunt nuttigen zonder last te hebben van een kater, terwijl bij een ander drankje een geringe hoeveelheid al voldoende is. Los van het feit dat alcohol je dronken maakt, doet het nog iets anders met je. Het droogt ook je lichaam uit, doordat het vocht onttrekt. Misschien is het je wel eens opgevallen dat je vaker naar het toilet moet wanneer je wat glazen alcohol op hebt. Dat komt omdat er extra vocht uit het lichaam wordt vrijgemaakt om urine te produceren. Daarmee kunnen immers de afvalstoffen uit het lichaam worden afgevoerd. Ga je alcohol drin-

ken, dan weet je dus dat je extra vocht nodig hebt om dat te compenseren. Drink daarom bij voorkeur de hele avond door water, zodat je dorst voorkomt. Het effect van uitdroging door alcohol is immers dorst, met als gevolg dat je meer wilt gaan drinken. Water voorkomt dat je dorst krijgt en gaat tegelijk de uitdroging tegen.

Enmaal thuisgekomen, wil je waarschijnlijk zo snel mogelijk je bed in. Toch is het verstandig om eerst nog even flink wat water te drinken. In elk geval een flink glas vol, maar beter is het om even te tellen hoeveel drankjes je op hebt. Probeer net zoveel glazen water te drinken, verminderd met het aantal glazen water dat je eventueel in de loop van de avond al dronk. Wat ook kan helpen is aan het eind van je avondje stappen, voordat je naar huis toe gaat, eerst nog een sportdrankje te nuttigen met druivensuiker en zouten. En een goede voorbereiding is natuurlijk ook essentieel. Het is niet verstandig om alcohol te nuttigen als je niets gegeten hebt, omdat de alcohol dan sneller in je bloedbaan komt. Wanneer je maag een maaltijd te verwerken heeft, wordt de opname van alcohol daardoor vertraagd. Je kunt dan meer hebben, voordat de effecten merkbaar zijn. Even een bodempje leggen, dus. Verder is het goed om te weten dat de donkere dranken (rode wijn, cognac, whisky, rum) meer methanol bevatten. Drink je whisky, dan krijg je vier keer zoveel

methanol binnen als bij wodka.

En dan de volgende dag...! Kopje koffie...? Nee, doe maar niet...! Koffie heeft namelijk, net als alcohol, een uitdrogend effect op je lichaam. Dat helpt je dus van de regen in de drup. Het is beter om een kopje thee te nemen, maar nog beter is een glas water. En hoe gek het ook klinkt, een biertje kan ook wat verlichting geven. Hou het dan wel bij één biertje, dat ertoe dient om het afbreken van methanol af te remmen. Daardoor daalt de concentratie gifstoffen weer naar een wat acceptabeler niveau. Let ook op je ontbijt, dat moet vooral niet te vet zijn. Het is verleidelijk om allerlei ongezonde dingen te gaan eten, als je een kater hebt. Verstandig is het echter allerm minst. Zet liever yoghurt of vers fruit op het menu. Probeer daarnaast zoveel mogelijk rust te nemen. Mogelijk heb je al slaap tekort gehad, door je avondje uit. Blijf thuis en ga niet sporten, want daardoor belast je het lichaam en wordt het afbreken van de gifstoffen vertraagd. Een wandeling kan wel helpen, de frisse lucht zal je goed doen.

Wil je weten hoeveel alcohol een bepaalde drank bevat...? Bekijk dan de handige tabel op de website van verslavingsexpert Jellinek: <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/hoeveel-alcohol-bevat-een-glas-bier-wijn-of-sterke-drink>.



Bij de Mond-, Kaak- en Aangezichts chirurgie (MKA-chirurgie) denkt men als eerste aan het verwijderen van een (verstands)kies of het plaatsen van een implantaat. Naast ingrepen in de mond is de MKA-chirurg gespecialiseerd in de diagnostiek en behandeling van problemen van kaak, aangezicht en hals.

MKA Kennemerland is een samenwerkingsverband tussen 7 MKA-chirurgen, praktijkhoudend op 3 locaties:

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid, Spaarne Gasthuis Hoofddorp en het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk.

Wij werken samen met regionale huisartsen, tandartsen, orthodontisten en medisch specialisten. Ons streven is het bieden van optimale zorg in de regio op het gebied van MKA-chirurgie met een hoge klanttevredenheid als resultaat.

Rode Kruis ziekenhuis
Spaarne S Gasthuis

Onze aandachtsgebieden zijn:

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

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



Gaby Sol
Osteopaat



Arjen Germans
Osteopaat



Dit zijn twee van de vele vragen die ons regelmatig gesteld worden in de osteopathiepraktijk. Goede vragen, maar om hier een goed antwoord op te geven is een stuk moeilijker dan het lijkt. Na de studie fysiotherapie hebben wij ervoor gekozen om osteopathie te gaan studeren, na deze zesjarige deeltijdopleiding hebben wij ons nog twee jaar gespecialiseerd in het behandelen van baby's en kinderen. Deze richting hebben wij gekozen nadat wij vijf jaar ervaring hadden met het behandelen van volwassenen omdat het behandelen van baby's nog fijnevoeliger 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, waar-

door het lichaam weer in staat wordt gesteld om zichzelf te herstellen. Dat kan door middel van houding, (rek)oefeningen en/of aanpassingen 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 over gaan of waarmee men 'moet leren leven'. Het meest zien wij cliënten met chronische rugklachten, uitstralende pijn in arm of been, whiplash, verminderde darmwerking, hoofdpijn of buikpijn.

Bij Osteopathie Heemstede zijn alle therapeuten lid van de Nederlandse Vereniging voor Osteopathie (NVO) en staan 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.

www.osteopathie-heemstede.nl

Tel: 023-7370152

VOEDING

Groente en fruit van de maand



Deze maand hebben we gekozen als groente van de maand tuinbonen en als fruit de meloen in zijn 'algemeenheid'.

Verse tuinbonen zijn de zaden van een vrij grote, viltachtige peul. Er zitten twee tot vijf zaden in. De jonge tuinboontjes zijn het lekkerste. Vanaf de maand juni begint in Nederland de oogst van deze peulvruchten op gang te komen. Tuinbonen worden al zeer lang verbouwd en werden al in 6000 v.Chr. in het Middellandse Zeegebied gegeten. De zaden waren toen echter nog vrij klein en zijn voor het eerst gevonden bij archeologische opgravingen bij Nazareth in Israël. In Europa wordt al voor 1492 melding gemaakt van de tuinboon. In Nederland wordt traditioneel de tuinboon met bonenkruid gegeten. Ze zijn nu volop bij uw groentespecialist te koop, die u vast ook kan informeren over de bereidingswijze van deze superlekkere groente. De meest gangbare wijze is de tuinbonen te doppen (circa 750 gram per persoon) en ze te koken in een pan met water, een scheut melk (tegen verkleuring), een snufje zout en een takje vers bonenkruid.

In circa 10/15 minuten zijn ze gaar, daarna afgieten. Voeg er wat fijngehakte bonenkruid aan toe en schud er een klontje boter door. Er zijn natuurlijk volop andere wijzen van bereiding mogelijk. Kookboeken en internet staan er vol mee. Tuinboontjes zijn ook gezond! Ze bevatten een hoog gehalte aan vitamine B en C als je ze niet te lang kookt.

De meloen hebben we als fruit gekozen voor de maand juni. Tegenwoordig zijn er vele soorten verkrijgbaar. Van de bekende galia tot de cantaloupe of natuurlijk de watermeloen. De meloen en de watermeloen zijn twee verschillende vruchten uit de familie van de cucurbitaceae of komkommerachtigen. Van de meloenen bestaan enorm veel rassen en variëteiten, zodat ze voor de handel gemakshalve in vier groepen worden ingedeeld; cantaloupe, netmeloen, oogmeloen, wintermeloen. Daarnaast hebben we dan verschillende soorten watermeloen. Meloenen zijn familie van de komkommer en zijn geen fruit, maar groente! Zo, dat komt even binnen! wat een schok voor meloenminnend Nederland. Toch is het eigen-

lijk is niet eens zo raar, ze bestaan voornamelijk uit water met zaadlijsten in het midden, maar in plaats van dat ze recht zijn, zoals een komkommer, zijn ze rond. Meloen is vooral geliefd in voorgerechten, salades en nagerechten. Gekoelde watermeloen is de dorstlesser bij uitstek op zomerse dagen. Meloenen hebben een hoog watergehalte en als ze gekoeld zijn, werken ze verfrissend en dorstlessend. Zo bestaat de watermeloen voor 95% uit water. Laat u goed adviseren door uw groentespecialist of de meloen direct gegeten kan worden. De maand juni is bij uitstek een maand voor de meloenen. Ze worden in deze tijd met vrachtwagens vol geïmporteerd uit de landen rondom de middellandse zee. Vroeger werden in Nederland ook meloenen geteeld. Voorbeelden daarvan zijn de oogmeloenen, suikermeloenen en tijgermeloenen. Helaas is er nagenoeg geen professionele teelt meer over, waardoor je deze soorten sporadisch in de winkel tegenkomt.

Tot de volgende editie van *Lijf & gezondheid!*
Gezonde groeten van de firma H. Liefjting, Stefan Liefjting

GROOT FEEST DE BEDWETERS 20 JAAR!



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



Senioren comfort ledikant Hamilton 120x200 cm

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

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

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

Maak kennis met de *Sealy* Hybrid matrascollectie



**15%
KORTING***

HALF FOAM

De innovatieve half set van de Sealy Hybrid matrascollectie biedt u het beste van twee werelden: een combinatie van geltraagschuim en pocketveren.

HALF SPRINGS

De innovatieve half set van de Sealy Hybrid matrascollectie biedt u de beste combinatie van een combinatie van geltraagschuim en pocketveren.

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

*Vraag naar de voorwaarden

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



van 34,95

**Nú 22,95
per m²**

balterio
Stijl. Kwaliteit. Eenvoud.



New York uitrijdbaar comfort ledikant

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

Van 1299,-

Nú 999,-



**DE BEDWETERS VELSEN
UW TEMPUR DEALER**



De Bedweters Velsen-Noord

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

De Bedweters Alkmaar

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

De Bedweters Den Helder

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

**P Parkeren
GRATIS!**

Kijk voor meer aanbiedingen op www.debedweters.nl

Speeksel: te weinig of te veel?



De mondholte wordt normaliter bevochtigd door speeksel. Deze vloeistof wordt aangemaakt door een 3-tal beiderzijds voorkomende grote speekselklieren (zie afbeelding) en honderden kleine speekselklierpjes verspreid in de mond voorkomend.

Speeksel bestaat uit water, eiwitten, slijm, enzymen en antistoffen. De diverse speekselklieren maken speeksel met verschillende structuren. Zo maakt de oorspeekselklier voornamelijk waterig speeksel wat van belang is bij het kauwen en doorslikken van droog voedsel, terwijl de onderkaakspeekselklier juist wat meer slijmerig speeksel maakt. Speeksel is dan ook veelzijdig. Naast het 'slikbaar' maken van droge voeding, zodat het niet in de slokdarm blijft hangen, is speeksel noodzakelijk voor het normaal kunnen spreken. Minder bekend, maar niet minder belangrijk is de mechanische ondersteuning die speeksel biedt aan het schoonhouden van de tanden en kiezen. Door het speeksel en de 'poets'-bewegingen van de tong, worden bacteriën van de tandoppervlakken

verwijderd. Ook geeft speeksel de eerste aanzet tot vertering. De in speeksel aanwezige enzymen zorgen ervoor dat sommige suikers al in de mond verteerd kunnen worden. Weer een ander enzym zorgt ervoor dat wondjes in de mond sneller genezen. Dat verklaart ook waarom men geneigd is om bij bloedende wondjes op bijvoorbeeld de handen dit te 'behandelen' met speeksel, het zou een positief effect hebben op de wondgenezing.

De gemiddelde dagelijkse speekselproductie is ongeveer 1200-1500ml. Gewoonlijk wordt dit vocht doorgeslikt en dan via het maag-darmstelsel weer hergebruikt. Veel mensen ervaren 's nachts een droge mond, maar dit wordt niet direct als afwijkend beschouwd. Wel kan een droge mond problematisch worden beschouwd als het normale functioneren overdag is gestoord en men vele ongemakken ervaart. Een speekselfunctietest kan de verminderde speekselvloed bevestigen. Er kunnen veel oorzaken zijn die tot een droge mond kunnen leiden. Te denken valt aan veroudering, tekort aan lichaamsvocht, bijwerking van medicatie, stress of angst en het voorkomen van het syndroom van Sjögren. Behandeling is erop gericht om de

juiste oorzaak aan te pakken indien mogelijk. Het tegenovergestelde komt ook voor, namelijk teveel aan speeksel. Evenals een te droge mond kan een teveel aan speeksel ook veel verschillende oorzaken hebben. Dit kan veroorzaakt worden door medicatie, pijn en stress, maar meestal wordt dit waargenomen bij geestelijk gehandicapte patiënten of bij mensen die een beroerte hebben. Deze laatste groep patiënten zijn motorisch niet in staat om het speeksel in de mond te houden, waardoor kwijlen ontstaan. Voor te stellen is dat kwijlen veel invloed heeft op patiënten zelf en hun omgeving, en kan leiden tot sociale isolatie. Er bestaan diverse behandelmogelijkheden, bestaande uit logopedie, fysiotherapie, gebruik van botuline-toxine (botox) en chirurgie.

Indien u veel klachten van droge mond of juist overmatige speekselvloed ervaart, kunt u zich wenden tot uw huisarts die u vervolgens naar de MKA-chirurg of reumatoloog kan verwijzen. Dan wordt specifiek gekeken naar de diverse oorzaken die aan de klacht ten grondslag kunnen liggen.

Bart van den Bergh

Hoe groter het wijnglas, hoe meer we drinken



We laten ons bij vrijwel alles wat we doen beïnvloeden door onze omgeving en omstandigheden. Zelfs wanneer we dat niet door hebben, zijn allerlei factoren continu van invloed op ons gedrag. Neem nu het drinken van wijn. Je zou zeggen dat we de consumptie van deze alcoholhoudende drank afstemmen op de behoefte die we op dat moment hebben. In het verlengde hiervan zou je kunnen stellen dat de omvang van het wijnglas niet ter zake doet. Het tegendeel blijkt waar te zijn. Hoe groter het glas, hoe meer we bestellen. Ook wanneer de hoeveelheid wijn hetzelfde blijft.

Om tot deze conclusie te komen, hebben wetenschappers van de University of Cambridge een aantal weken achtereen experimenten gedaan in een plaatselijk restaurant met een bar. Voor dit experiment werden wijnglazen gebruikt in drie groottes. Het meest gangbare wijnglas heeft een inhoud van 300 milliliter, maar ook glazen met een inhoud van 370 milliliter en 250 milliliter werden door de onderzoekers gebruikt. Ze hielden vervolgens nauwkeurig bij hoeveel wijn er verkocht werd. Belangrijk is om hierbij te vermelden dat er niet meer wijn in de glazen werd gedaan. Het

was dus alleen het glas zelf dat groter was. Het resultaat was opmerkelijk. Op de dagen waarop de grotere glazen werden gebruikt, steeg de wijnverkoop met bijna tien procent. Met name in de bar werd op deze dagen meer wijn besteld. Een echte wetenschappelijk onderbouwde verklaring is hiervoor door de onderzoekers niet gegeven, maar een vermoeden hebben ze wel. Het is goed mogelijk dat we, door de grotere glazen, het gevoel hebben dat we minder wijn gedronken hebben dan normaal. De hoeveelheid wijn mag dan precies hetzelfde zijn geweest, die lijkt wellicht minder

groot door het grotere glas. Dat zou een verklaring kunnen zijn voor de toename van de totale verkoop. Bij het gebruiken van kleinere glazen bleef de wijnconsumptie gelijk. Er was dus geen sprake van een afname van de totaal verkochte hoeveelheid wijn door de kleinere glazen, hoewel je dat wellicht zou verwachten. De resultaten van het onderzoek verschenen in BMC Public Health.

Wil je meer weten over wijn? Neem dan eens een kijkje op www.allesoortenwijn.nl, waar je een schat aan informatie vindt over heel veel soorten wijn.



Trek je schoenen bij de voordeur uit...!



In veel landen is het de normaalste zaak van de wereld om binnenshuis geen schoenen te dragen. Inwoners van Turkije en Marokko, maar ook van bijvoorbeeld de Scandinavische landen, Canada, Japan, China, Indonesië en Bali, trekken bij binnenkomst direct de schoenen uit. Die schoenen blijven meestal buiten staan, net om de hoek van de deur. Het zou geen gek idee zijn, wanneer we daar in Nederland ook massaal mee zouden beginnen. Je houdt er namelijk een heleboel bacteriën mee buiten de deur.

Ga eens voor jezelf na waar je op een dag allemaal hebt gelopen. Over het trottoir, maar misschien ook wel over het gras, waar honden hun uitwerpselen hebben gedeponneerd. Misschien heb je een bezoek gebracht aan een openbaar toilet, waar niet zelden wat urine op de grond ligt. Je hebt door plassen gelopen, waardoor een modderige

substantie aan je schoenzolen is blijven kleven. Kortom, er zijn nogal wat momenten waarop je schoenen de nodige viezigheid hebben moeten verwerken. Daarom zijn de zolen van schoenen vaak een bron van bacteriën en andere ongewenste zaken, die we hier gemakshalve niet allemaal zullen benoemen. En al die rommel neem je mee naar binnen. Je verspreidt daardoor de ongewenste indringers over de vloer van je woning. Op diezelfde vloer liggen straks je kinderen weer te rollen. Dat is niet echt een aantrekkelijk idee, toch...? De uitwerpselen van je eigen hond of kat in de tuin komen met het zand aan je schoenen alsnog het huis binnen. De chemicaliën die in asfalt zijn verwerkt worden opeens onderdeel van jouw interieur. Kortom, het is beter om de schoenen niet mee naar binnen te nemen en ze buiten, voor de deur al uit te trekken.

Het weren van vuil en bacteriën uit je huis is niet de enige reden voor het uittrekken van de schoenen. Het is ook beter voor je voeten om niet constant op schoenen te lopen. Van nature draagt een mens immers geen schoenen. We hebben schoenen bedacht om onze voeten te bescher-

men, maar op blote voeten lopen is nog altijd een stuk beter. Zo trainen we namelijk de spieren in onze voeten veel beter. Ook wanneer iemand zweetvoeten heeft, is het beter om ze wat frisse lucht te gunnen, dan ze ingepakt te laten in een paar schoenen. En denk, indien van toepassing, ook eens aan de benedenburen. Mensen die in een appartement wonen, maken vaak onbewust lawaai door op schoenen heen en weer te lopen. Iemand die op sokken door het huis loopt, hoor je daarentegen nauwelijks. Toch lijken veel mensen er moeite mee te hebben om de schoenen te moeten uittrekken. En daarom vinden bewoners het vaak lastig om het aan de gasten te moeten vragen. Een goede tip is om het direct bij de uitnodiging te vermelden dat het huis schoenvrij is. De bezoeker kan zich er dan goed op voorbereiden, door er bijvoorbeeld extra op te letten dat hij geen kapotte sokken draagt. Je kunt je gasten ook adviseren om een paar sloffen mee te brengen.

Op de website www.voetwereld.nl/fabels-en-feiten vind je een aantal leuke weetjes over voeten.