



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

juni 2020



Hoe ga je met een soa om?



Zo blijf je met je handen van je gezicht af



Het effect van eiwitten op je sportprestaties



Het medicijnkastje; de do's en don'ts

Virussen, bacteriën, parasieten en schimmels



Het effect van eiwitten op je sportprestaties

Als sporter is het van vitaal belang dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt. Eiwit, ook wel proteïne genoemd, is namelijk een van de belangrijkste bouwstoffen voor je spieren. Veel sporters nemen daarom een plantaardige eiwitshake na hun training. Plantaardige eiwitshakes bevorderen het spierherstel en zorgen ervoor dat je lichaam beter herstelt van een intensieve workout.

Spierschade

Tijdens het sporten ontstaan er door de verhoogde inspanning kleine scheurtjes in je spieren. Om deze spierschade te herstellen heeft je lichaam voldoende bouwstoffen, oftewel eiwitten, nodig. Indien er voldoende eiwitten beschikbaar zijn kan je lichaam de kleine scheurtjes in de spieren goed herstellen, waardoor je spieren na elke training een stukje sterker worden. Zijn er niet voldoende eiwitten aanwezig dan duurt het spierherstel beduidend langer. In het ergste geval lukt het helemaal niet om de spierschade te herstellen waardoor je last kunt krijgen van een langdurig zwak gevoel in je spieren of blessures. Het is dus uitermate belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen na een intensieve training. Een plantaardige eiwitshake is een simpele manier om de bouwstoffen voor je spieren aan te vullen.

Eiwitten gedurende de dag

Natuurlijk heeft je lichaam niet alleen na het sporten behoefte aan eiwitten. Gedurende de hele dag is je lichaam continu bezig met het opbouwen of afbreken van spieren. Spierafbraak klinkt ernstig, maar het is een natuurlijk proces dat gedurende de hele dag plaatsvindt in je lichaam. Als je net een eiwitrijke maaltijd hebt gegeten heeft je lichaam de bouwstoffen binnengekregen om spieren te gaan opbou-

wen. Na een intensieve workout, of als je al een tijdje niet gegeten hebt, zijn deze bouwstoffen echter op, waardoor er spierafbraak optreedt. Over het algemeen geldt dat je sterker wordt als de opbouw van spieren gedurende dag hoger ligt dan de afbraak ervan. Eet dus niet alleen na het sporten eiwitten, maar zorg ervoor dat je tijdens elke maaltijd proteïne binnenkrijgt.

Hoeveelheid eiwitten

Nu klinkt het misschien alsof je automatisch heel erg sterk wordt als je maar voldoende eiwitten eet. Helaas is dit niet het geval. Ons lichaam kan namelijk maar een beperkte hoeveelheid eiwitten verwerken op een dag, en het eten van heel veel extra eiwitten zorgt dus niet voor heel veel extra spieropbouw. Gemiddeld hebben atleten dagelijks ongeveer 1,4 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Dit komt neer op ongeveer 91 gram eiwit voor een vrouw van rond de 65 kilo die intensief sport. Om spierschade te voorkomen wordt aangeraden om binnen twee uur na een intensieve training een snack of maaltijd te nuttigen die zo'n 20 tot 25 gram eiwit bevat. De rest van de eiwitten dient dan gedurende de dag ingenomen te worden om het natuurlijke proces van spieropbouw te ondersteunen.

[Bron: www.lijfengezondheid.nl]



道

Tao Dao
Acupunctuur

- Onverklaarde klachten
- Stressklachten
- Longklachten

Email: taodao@hotmail.com
Telefoon: 06 - 4285 1717

NIEUW: Praktijk adres Heemskerk:
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk
www.acupunctuur-annemarie.nl
taodao@hotmail.com, 06-42851717

MEDISCH

Acupunctuur en longenergie na corona-infectie

Santpoort-Noord - Inmiddels weten we wat voor grillig karakter het coronavirus heeft en dat naast de longen ook andere organen aangetast worden.

De functie van de long is expanderen om hiermee zuurstof op te nemen om daarna Co2 uit te ademen. Door corona raken de longen beschadigd en zo ontstaat een verminderde longfunctie. Klachten van benauwdheid, verminderde smaak- en reukvermogen en een brandend gevoel van de longen zijn klachten passend bij een door-gemaakte corona-infectie. Binnen de Chinese geneeskunst worden aan elk orgaan bepaalde functies, gedragingen en emoties toegewezen.

De longen gaan over controle, rechtvaardigheid en punctualiteit en zijn de beschermers voor ziekten van buitenaf. Bij een verstoorde longenergie kunnen bovengenoemde kwaliteiten omslaan naar geen overzicht hebben, overcontrole, achterdocht, verdriet, melancholie, huilen, muggenzifterij en een verstoorde nachtrust met elke nacht wakker worden tussen 03.00 en 05.00 uur.

Acupunctuurbehandeling, aangevuld met Chinese kruiden, kan het herstel bevorderen na een corona-infectie. Informeer naar de mogelijkheden bij Tao Dao Acupunctuur.

Kijk op www.acupunctuur-annemarie.nl voor meer informatie.

Leefstijlcoaching, voor mensen met overgewicht

Geen crashdiëten of uitputtende beweegschema's, wél gezonde keuzes leren maken! Om een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden.
Vergoed vanuit basisverzekering
(geen eigen bijdrage)

Nú aanmelden voor start eind augustus
Meer info www.leefstijlcoachvelsen.nl

Tamara de Boer. Leefstijlcoach Velsen



GEZINSMAATJE OP AFSTAND



Jouw opvoedervaring is juist **NU** maar ook **STRAKS** enorm waardevol! Met een paar uur per week kun jij een gezin, echt verder helpen, nu online en straks bij hen thuis.

Heb je interesse in dit vrijwilligerswerk? Neem dan contact op met:
Annemarie Oudendijk-Hoekstra
Coördinator Home-Start Velsen
aoudendijk@socius-md.nl
Tel: 088-8876941
of Tel: 06-33956983

10 KILO KWIJT IN 4 WEKEN TIJD!!

Al 20 jaar
de nr.1
op afslank-
gebied

Laat de zon maar schijnen! Nu ijskoud uw vet laten verdwijnen

CRYOLIPOLYSE

- ✓ **Buik**
- ✓ **Billen**
- ✓ **Benen**
- ✓ **Heupen**
- ✓ **Armen**

*De oplossing
tegen hardnekkig
vet op alle
probleem-
zones!!!*

**Snel van uw
zwembandjes af!**

v.a. €99,-

*8 apparaten,
8 zones tegelijk!!
Geen wachttijden!*

**Dé vetoplossing voor
mannen en vrouwen!**

Nieuw!!

**ONDERKIN
BEVRIEZEN**

START NU!

*Kom vrijblijvend
naar onze
open dagen!
Gratis intakegesprek
t.w.v. € 29,95*

**VRIJDAG 19 JUNI
MAANDAG 22 JUNI
DINSDAG 23 JUNI
VRIJDAG 26 JUNI**



**Cellulitis weg! Nieuw!
VELA SHAPE!!**

*Vetcellen en cellulitis
verdwijnen binnen 4 weken*

BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL

Acupunctuur en onverklaarde medische klachten

Hoe moet het verder als de artsen geen afwijkingen kunnen vinden en u toch klachten heeft waar u maar niet vanaf komt?

SOLK? Lichamelijke klachten waarbij onderzoek geen aanwijsbare oorzaak voor wordt gevonden worden ook wel SOLK genoemd; somatisch onverklaarde lichamelijke klachten. Bijvoorbeeld: iemand heeft al langere tijd last van pijn in de linker bovenbuik en heeft plakkere ontlasting. Na het bezoek aan het toilet zijn er meters toilet papier nodig, erg lastig. Bij een bezoek aan de dokter wordt de ontlasting onderzocht, er wordt bloed afgenomen en de darmen worden met een endoscoop van binnen bekeken. Er wordt echter niets gevonden, wat vervelend is want er zijn toch echt hinderlijke klachten die maar niet overgaan en die bezorgdheid oproepen.

Bij een bezoek aan de acupuncturist worden de klachten in kaart gebracht, daarnaast wordt gekeken hoe het voedingspatroon is, hoe de nachtrust is en welke emoties en gedragingen iemand heeft. Dit is een holistische benadering; lichaam en geest zijn binnen de Chinese geneeskunst een geheel. Binnen de Chinese geneeskunst is het hebben van dunne ontlasting al dan niet samen met pijn in de linker bovenbuik toe te schrijven aan een verzwakte milt energie. De functie van de milt is om het voedsel te verwarmen en om te zetten in bruikbare voeding voor de

spieren ook moet de milt bloed aanmaken. Alles wat we aan kennis opdoen in het dagelijks leven is voeding voor de geest en wordt ook verwerkt door de milt. De karaktereigenschap van de milt is verzorgen, denken, overpeinzen en bezorgdheid. Als de miltenergie uit balans is kunnen naast bovengenoemde klachten ook klachten van vochtophoping, vermoeidheid, piekeren, niet helder kunnen denken en vergeetachtigheid voorkomen en een verstoorde menstruatie. Wat zijn de oorzaken van een verminderde miltenergie? Wat vaak voorkomt in de praktijk is het eten van een grote bak koude kwark als ontbijt. Dit lijkt gezond en de reclames doet ons dat ook geloven. Maar een koude bak kwark is niet voor iedereen gezond. Eten en TV kijken of krant lezen tijdens het eten is een te grote inspanning voor de milt. De miltenergie raakt ook uit balans als er veel gezorgd moet worden voor anderen.

Hoe kunt u zelf de verzwakte miltenergie versterken? Neem een warm ontbijt, bijvoorbeeld een omelet of warme havermoutpap, zelfgemaakte kippensoep of gewoon een boterham. Thee met verse gember, kruidnagel of kaneel verwarmd de miltenergie en is weldadig. Beperk het gebruik van zuivelpro-



ducten, eet geen koude dingen direct uit de koelkast maar laat ze eerst op kamertemperatuur komen. Eet geen salades in de winter maar alleen als het buiten warmer is dan 18 graden. Andere voeding welke goed is om de miltenergie te versterken is warme mais, gekookte wortelen (met een schep suiker

tijdens het koken), pompoen, dadels en makreel. Bovengenoemde adviezen geef ik aan mijn mensen mee als ze voor acupunctuurbehandeling komen, deze zijn nodig om in balans te blijven als de acupunctuurbehandelingen beëindigd zijn. [Bron: Annemarie Visser - Tao Dao]

Lincherie — Santpoort —



BORSTPROTHESSES AANMETEN IN SANTPOORT-NOORD BIJ

LENGERIQUE LINGERIE & BADMODE / LINCHERIE SANTPOORT

Ruim 25 jaar ervaren Mamacare specialistes Gina Rademaker en Suzan Wempe staan graag voor u klaar.

Wij werken samen met alle merken op gebied van borstprothesen en hebben de nodige contracten met verzekeringsmaatschappijen. Omdat wij graag alle aandacht willen schenken aan u is het fijn als u van te voren even belt om een afspraak te maken. Een afspraak maken is mogelijk van dinsdag t/m zaterdag.

U bent van harte welkom en de koffie staat klaar, ook zonder afspraak.

Hartelijke groet,

Gina Rademaker | Mamacare specialiste, voorheen Lingerieland
Suzan Wempe-Balm | Mamacare specialiste, voorheen Jolie

Debby Thijssen-van Binsbergen | Eigenaresse Lengerique / Lincherie Santpoort

Lengerique
Lingerie & Badmode

Lengerique / Lincherie Santpoort
Hoofdstraat 154
2071 EM Santpoort noord

Tel : 023-5375822
www.lengerique.nl
info@lengerique.nl



LISA TANDTECHNIEK Tandtechnisch Laboratorium

Lisa Tandtechniek is een gediplomeerde specialist in het aanmeten van een volledig kunstgebit, frame-prothese, partiële prothese.

Ook voor een kunstgebit op implantaten bent u bij mij aan het juiste adres.

Ik sta voor professionaliteit, de beste zorg, hoge kwaliteit en persoonlijkheid.

Geen wachttijd maak vandaag nog een afspraak.



Wist u dat?

- U in de meeste gevallen om de 5 jaar een nieuw kunstgebit mag van de verzekering
- Een volledig kunstgebit voor 75% uit de basis verzekering wordt vergoed en als u aanvullend bent verzekerd tot 100%
- Zit uw prothese los maar is deze nog niet ouder dan 5 jaar u in aanmerking komt voor een rebasing en dit 90% wordt vergoed vanuit de basis verzekering

Voor meer informatie kijk ook eens op mijn website: www.lisatandtechniek.nl

Of maak vrijblijvend een afspraak 06 362 730 64

Beneluxlaan 93 • 1946 WJ op de grens van Beverwijk-Heemskerk

Het medicijnkastje; de do's en don'ts

Lang niet in elk Nederlands huishouden hangt een medicijnkastje. En als het er wel hangt, dan vaak op de verkeerde plek en met de verkeerde inhoud. Toch is het goed om eens stil te staan bij het nut van een medicijnkastje. Wanneer je ziek bent, is het fijn om de juiste middelen bij de hand te hebben. Zeker als iemand anders tijdelijk voor je zorgt, is het wel zo handig om diegene niet een speurtocht door het hele huis te hoeven laten maken, op zoek naar de zaken die voor wat verlichting kunnen zorgen.

Allereerst de plek voor het medicijnkastje. Voor het geval je denkt dat het in de badkamer hoort te hangen: fout! In vrijwel alle bijsluiters van medicijnen staat nadrukkelijk vermeld dat ze droog en bij kamertemperatuur moeten worden bewaard. De badkamer is veel te vochtig om aan die voorwaarden te kunnen voldoen. Beter hang je het bijvoorbeeld in de slaapkamer op. Zorg ervoor dat kinderen er niet bij kunnen komen, want medicijnen dienen te allen tijde buiten het bereik van kinderen te worden bewaard. Neem deze regel zeer serieus, het kan levensgevaarlijk zijn wanneer kinderen zonder begeleiding in aanraking komen met medicijnen. De slaapkamer is niet alleen qua temperatuur en luchtvochtigheid een geschikte plek voor een medicijnkastje, het is ook wel logisch om daar je medicijnen te bewaren. Immers, wanneer je ziek bent, ben je gebaat bij veel rust en dus is het verstandig om naar bed te gaan. Met het medicijnkastje in je slaapkamer hoef je dan in elk geval niet het halve huis door te lopen om er iets uit te halen.

Een doosje paracetamol vormt een prima basis voor de inhoud van het kastje. Heb je last van hoofdpijn, dan levert paracetamol meestal het antwoord. Het werkt pijnstillend en heeft verder meestal niet zo veel bijwerkingen. Bij griep of een zware verkoudheid kan het fijn zijn om paracetamol te slikken, zodat de verschijnselen wat worden afgeremd. Andere pijnstillers kun je natuurlijk ook gebruiken, maar probeer dat te vermijden waar mogelijk, omdat ze vaak meer bijwerkingen hebben en dan kan het middel in sommige gevallen erger zijn dan de kwaal. Voor (kleine) kinderen kun je beter een pijnstillertablet in de vorm van een zetpil op voorraad hebben. Natuurlijk hoort in het medicijnkastje ook een goede thermometer te liggen. Zo kun je vaststellen of je koorts hebt en bij aanhoudende koorts wordt aanbevolen om altijd een arts te raadplegen. Werkt de thermometer op batterijen? Vergeet dan niet om altijd reservebatterijen bij de hand te hebben en regelmatig de houdbaarheid daarvan te controleren. Je zult altijd zien dat de batterijen net op zijn wanneer je het ding nodig hebt, dus check geregeld even of alles nog voldoende aanwezig is.

Wanneer je zwaar verkouden bent en je neus zit dicht, kan een neusspray meestal uitkomst bieden. Respecteer de aanwijzingen op de bijsluiter en gebruik de spray niet langer dan nodig is, omdat dergelijke producten het slijmvlies kunnen aantasten. Wanneer de klachten na een week niet vanzelf verdwijnen,



is het beter om contact te zoeken met de huisarts. Naast de neusspray kun je bijvoorbeeld ook zuigtabletten in voorraad nemen die verlichtend werken bij keelpijn. Je kunt er ook een hoestdrankje bijzetten, maar realiseer je wel dat dergelijke drankjes alleen een verlichtende werking hebben. Het zijn dus geen geneesmiddelen. Heb je last van diarree? Over het algemeen gaat dat vanzelf weer over, als er geen onderliggende ziekte aan ten grondslag ligt. Het wordt meestal veroorzaakt door een verstoord eetpatroon, door gezond te eten en veel te drinken, komt het meestal weer goed. Toch kan het zinvol zijn om een flesje ORS op voorraad te hebben. Dat is een speciale oplossing, verkrijgbaar bij de apotheek, om het vochtgehalte in je lichaam op peil te houden en de mineralen weer aan te vullen.

Pleisters en verband horen eigenlijk ook in het medicijnkastje thuis. Los daarvan is het een goed idee om ook altijd een verbanddoos in huis te hebben. Daarmee heb je in één klap alles bij elkaar als ergens in huis iets mis gaat. Een verbanddoos, die je natuurlijk op een centrale plek in de woning plaatst, pak je zo mee naar een andere ruimte. Dat werkt beter dan eerst naar het medicijnkastje lopen en daaruit allerlei zaken los mee moeten nemen. En heb je kinderen thuis, dan is het verstandig om van alles wat je in het medicijnkastje bewaart ook een op kinderen afgestemde variant

aan te schaffen. Controleer de bijsluiters en bekijk per product of dat noodzakelijk is. Wen jezelf aan om ook elk jaar de inhoud van je medicijnkastje te inspecteren en de producten weg te halen waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken. Gooi dergelijke producten niet bij het afval weg, maar lever ze in bij een inleverpunt om het milieu te ontzien. En bewaar nooit antibiotica wanneer die is overgebleven. Dergelijke medicijnen zijn uitsluitend op recept verkrijgbaar en dat heeft natuurlijk een reden. Het is overigens niet de bedoeling dat ze overblijven, men dient altijd de voorgeschreven kuur helemaal af te maken. (Bron: www.lijfengezondheid.nl)



Mail & Win: Gezond van kop tot teen

In dit boek geven 4 experts (Nienke Gottenbos, Ralph Moorman, Pascale Naessens, Juglen Zwaan) en 11 (medisch) specialisten hun tips en tricks om elk lichamelijk systeem gezond te houden. Zij leggen je stap voor stap uit hoe elk systeem precies werkt, welke aandoeningen vaak voorkomen en hoe je elk systeem zelf een handje kunt helpen door middel van voeding, beweging en leefstijl.

- Zo zit je lijf in elkaar - uitleg over alle 11 lichaamssystemen
- Heldere uitleg - over gezondheid en ziekte
- Lekker praktisch - adviezen, tips & tricks van 4 experts en 11 (medisch)specialisten
- Zelf aan de slag - voeding, beweging en leefstijl
- Smakelijke recepten - eet je lijf gezond!

Meedoen?

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



Mail & winactie

Australian Gold®'s vernieuwde Botanical zonnen after-sun producten

We mogen twee sets weggeven met daarin de volgende artikelen:

- SPF 50 Face Medium tint
- SPF 30 Spray
- Aloe Freeze Spray
- Hemp Nation Sea Salt Sandelwood

Meedoen?

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



UITERLIJK

Lincherie Santpoort nu ook voor borstprothesen

Santpoort - Vrouwen uit de regio kunnen bij Lengerique, onderdeel van Lincherie Santpoort, lingerie en badmode specialist in de Hoofdstraat in Santpoort-Noord terecht voor het aanmeten van borstprothesen. Eigenaar Debby Thijsen: „Met deze nieuwe service willen wij onze klanten in een vertrouwde en smaakvolle omgeving van dienst zijn.“



Vanaf heden is het mogelijk om borstprothesen aan te laten meten en aan te schaffen in een speciaal daartoe ingerichte af te sluiten kamer bij Lincherie in de Hoofdstraat in Santpoort. Aanmeten is mogelijk op afspraak van dinsdag tot en met zaterdag. Informeer gerust naar de mogelijkheden [foto: aangeleverd]

Volgens Debby Thijsen zijn er de omgeving weinig mogelijkheden om borstprothesen in een vertrouwde en smaakvolle omgeving te laten aanmeten. „Dames hebben al een gevoel verleden achter de rug. Ik krijg veel reacties van bestaande klanten dat ze het niet prettig vinden om prothesen in een winkel te moeten laten aanmeten, waar hoofdzakelijk allerlei prothesen en medische hulpmiddelen te koop zijn.“ Met het aanbieden van deze nieuwe service gaat een lang gekoesterde wens in vervulling van Debby, Susan en Gina.

Zowel Susan, werkzaam geweest bij Jolie, als Gina, werkzaam geweest bij Lingerieland in Schalkwijk, hebben al jaren ervaring in het aanmeten van borstprothesen. De kennis, ervaring en benodigde SEMH certificaten zijn in huis om borstprothesen te mogen aanmeten.

Gina: „Wij hebben een speciaal ingerichte, sfeervolle en af te sluiten kamer achterin onze winkel gecreëerd, waarin de vrouwen ongestoord alle vragen kunnen stellen en kunnen passen. Wij beschikken over diversiteit in merken, soorten en maten prothesen, die ze in deze veilige huiskameromgeving kunnen passen. De grote voorraad en korte levertijden zorgen ervoor dat de dames niet te lang hoeven te wachten om weer vol zelfvertrouwen het leven in te gaan.“

Debby luistert en kijkt trots naar Gina en Susan. Ze is onder de indruk van hun betrokkenheid. „Met deze dames verwacht ik dat we aan een grote vraag uit de regio kunnen voldoen.“ Voor aanvullende vragen kunt u langs komen in de winkel of bellen met Susan, Gina of Debby, 023-5375822. Of een mail sturen naar info@lengerique.nl. Zie ook: www.lengerique.nl.



“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

Heeft u twijfels over uw gehoor? Wij zijn gespecialiseerd in het gehoor en verstaan. Familiebedrijf HoorCare helpt u al drie generaties lang kiezen voor de hoortoestelling die écht bij u past.



Langskomen voor een hoortoestel kan best een uitdaging zijn, een grote stap die een hoop met zich meebrengt. Wij begrijpen uw situatie goed en helpen u tijdens een vrijblijvende kennismaking graag door het hele proces.

We nemen écht de tijd voor u, met ouderwetse service en nieuwste techniek. Vandaag de dag kan dat met oplaadbare of kleine nauwelijks zichtbare hoortoestellen zijn. Een eenvoudige variant of een hoortoestel dat u kunt bedienen met uw smartphone: het kan allemaal.

StAr- en Triage audicien Arthur van Els is van dinsdag tot en met vrijdag dagelijks voor u aanwezig om u te helpen met de optimale oplossing voor uw situatie. Van test tot hoortoestel, maatwerk oordoppen tot zwemdoepjes.

HoorCare zit aan de Hagelingerweg 45 in Santpoort-Noord.

Bel met 023 - 539 52 80 of stuur een e-mail: santpoortnoord@hoorcare.nl

PSYCHE

Klaagvrij leven

Sandra Brandt is auteur van het boek 'Klaagvrije Maandag', waarin zij zeven sleutels voor een rijker leven uitlegt. In den lande geeft zij desgevraagd presentaties en workshops om haar verworven inzichten te delen. Voor deze editie van Lijf & Gezondheid werd in Bibliotheek IJmuiden in het kader van de Boekenweek 2020 een presentatie van Sandra bijgewoond.

Sandra Brandt is zich in 'hoe rijker te leven' gaan verdiepen, toen zij zich in 2015 op de terugweg na een bezoek aan klagende mensen, een plotseling besef kreeg, dat zijzelf ook aan het klagen was. Klagen over het klagen: Sandra realiseerde zich ineens heel duidelijk, dat zij dus precies hetzelfde aan het doen was. Zij vroeg zich vervolgens af, wat er voor klagen in de plaats zou komen als ze er eens mee stopte. Ze bedacht om het eens uit te proberen en het één dag te gaan doen, een klaagvrije maandag. Via social media nodigde zij anderen uit, om hetzelfde te doen. Dit leidde tot een interview op de radio met Giel Beelen. En toen ontplofte de boel, want het leidde tot drie miljoen volgers op Facebook. Sandra vertelt met enthousiasme over haar ervaringen en inzichten. „Ik vroeg mij aanvankelijk af, wat er zou gebeuren, als ik stopte met klagen. Al snel bedacht ik, dat klagen ook in stilte kan, dus in je hoofd. Dan klaag je niet verbaal, maar het is er toch. Dus mijn onderzoeksvraag breidde zich uit naar 'Wat komt er voor klagen in de plaats, ook in gedachten, als ik wel oprecht wil blijven?' Het leverde mij een rijker leven op met veel nieuwe inzichten. Ik leef meer in een flow met bijzonder mooie mensen in mijn netwerk, het heeft tot zingeving geleid.“ Behalve dat Sandra een grote zelfontwikkeling heeft doorgemaakt, is zij nu ook de trotse auteur van het boek Klaagvrije Maandag. Ook leert zij in teamsessies om mensen op de werkvloer weer mét elkaar te laten praten in plaats van óver elkaar. „Er zijn voldoende alternatieven voor handen in plaats van klagen. Na één dag

niet meer klagen, wil je nooit meer anders! Je kunt je er in trainen en stress gaat ook tot het verleden behoren“, belooft een inderdaad stressvrije Sandra, die haar presentatie expres niet heeft voorbereid. „De inzichten blijven mij invallen. Zo ben ik tot mijn zeven sleutels naar een rijker leven zonder klagen gekomen. De eerste sleutel is, herken de mismatch tussen verwachting en realiteit. En de vijfde sleutel is het advies om het ongemak, wat ontstaat te doorstaan. Stop met sorry zeggen, wees eens stil aanwezig. Soms is er ook een fase van niet-weten nodig en hoef je niet te kiezen. De keuze komt vanzelf.“ Sandra vraagt alle aanwezigen na haar presentatie of zij hen een knuffel mag geven. En met een tweetal laatste adviezen - „voed je moed en experimenteer!“ - gaat zij over tot de verkoop van haar boek. Alle aanwezigen zijn nieuwsgierig gemaakt en kopen het boek voor de prijs van twintig euro.

Meer informatie?
www.sandrabrandt.nl
www.youtube.com zoekterm 'klaagvrij leven'

[Tekst en foto Arita Immerzeel]



Onder geïnteresseerden verloot de redactie een door de auteur gesigneerd exemplaar van Klaagvrije Maandag. Stuur een mail aan redactie@lijfengezondheid.nl vóór 1 augustus 2020.

BEN JIJ AL KLAAR VOOR DE ZOMER?

Kom nu bij ons afslanken en profiteer van onze...

kennismakingsactie!

Actie!

Twijfel niet langer, kom in actie en maak vandaag nog een afspraak.

Intake incl. behandeling
van € 89,- voor € 49,-

Geldig t/m 4 juli 2020

5 redenen om voor Easyslim.nu te kiezen

- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van je huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Gratis recepten & voedingschema op maat



*Resultaten ter inzage conform privacywetgeving

EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

Al 5 jaar de succesformule voor afslanken

De landelijke afslankformule Easyslim.nu viert dit jaar haar 5-jarig bestaan. De Almeerse oprichter Karin Hut vertelt enthousiast hoe zij zelf in een klein kamertje, in Almere, begon. Inmiddels draaien er 6 apparaten, die dagelijks mensen slanker maken.

'Zelf was ik al jaren met mijn gewicht bezig. Dan weer zoveel kilo eraf die er vervolgens zo weer bij kwamen. Er was geen dieet of shake of ik had het geprobeerd, totdat ik 5 jaar geleden op dit apparaat stuitte. Ik was na 1 behandeling zichtbaar slanker en gedurende de reeks behandelingen vlogen de kilo's eraf. Ik besloot het apparaat te kopen en ontwikkelde een afslankformule waarbij we, naast de behandelingen met ons apparaat, ook voedingsadviezen geven. Mijn concept sloeg enorm aan. Het bedrijf werd een franchiseformule met inmiddels meer dan 45 vestigingen door het land.'

Inmiddels heeft Easyslim.nu duizenden klanten geholpen aan een slanker en strakker lijf. De klanten zijn zowel mannen als vrouwen die vaak al van alles gedaan hebben om af te vallen, maar zonder langdurig resultaat.

Bij Easyslim.nu is er geen sprake van het zogenaamde 'jojo-effect'. 'Dit komt doordat ons apparaat de spieren traint, waardoor de vetverbranding, ook in rust, stijgt. Ook wordt middels ultrasound vet uit de cel gehaald, dat op natuurlijke wijze het lichaam verlaat. Dit, in combinatie met een gezond voedingspatroon, geeft zeer snelle en blijvende resultaten. Het is heel mooi om te zien hoe blij we de mensen maken. Zij krijgen meer zelfvertrouwen, wat op alle fronten in hun leven doorwerkt. Mijn bedrijf verandert vele levens op een positieve manier. En juist dat is het succes, al 5 jaar lang', aldus Karin.

Jouw Easyslim.nu vestiging

haarlem@easyslim.nu Bel of app 06 - 409 089 92
Beverwijk@easyslim.nu Bel of app 06 - 365 463 38
of boek online via www.easyslim.nu

Privé winkelen bij Heleen van Essen Borstprothese en Lingerieadvies



vrouwen borstsparend geopereerd. "Ook dan draagt de juiste lingerie bij aan een goed herstel", vertelt Heleen, "en mocht er toch een verschil tussen beide borsten zijn ontstaan, kan dit opgelost worden met een deelprothese, die vergoed wordt door de zorgverzekeraar."

Heleen heeft een uitgebreide, kleurrijke collectie lingerie en badkleding. De nieuwste aanwinst is de rode T-shirt beha van het merk Anita Care. "Omdat de kleur rood niet doorschijnt onder witte kleding, is deze beha een ideaal alternatief voor huidkleurige lingerie!", vertelt Heleen enthousiast. Voor iedereen die rood toch net iets te fel vindt, is er uiteraard ook voldoende keus in basiskleuren en mooie pastelinten.

Behalve dat de inloopochtenden op dit moment niet door kunnen gaan, is er door het coronavirus weinig veranderd bij Heleen. Omdat rust, privacy en aandacht hoog in het vaandel staan, werkte Heleen altijd al op afspraak en dat is nu gelukkig ook weer mogelijk. Of u nu liever alleen komt of met uw partner, vriendin, moeder of zus, bij Heleen staat de koffie klaar en is er voldoende tijd en ruimte om de collectie te passen. "Een soort privé winkelen dus!" Bij aankoop van badkleding krijgt u bovendien een zomerse strandtas cadeau.

Om een afspraak te maken kunt u bellen of mailen naar:

0251 679162 of 06 47582430

praktijk@heleenvanessen.nl

Willem de Rijkelaan 22, 1901 TT Castricum

Uiteraard wordt u ontvangen met in achtneming van alle coronamaatregelen conform de adviezen van het RIVM.

Kijk voor meer informatie op www.heleenvanessen.nl



PSYCHE

Zelfcompassie

Castricum - Langzamerhand stoffen we onszelf af en breken we uit de 'intelligente lockdown'. Tijd om te herstellen, te verwerken, en je weer te herinneren wie je bent. Een proces waar je gelukkig vaak vanzelf wel door heen komt. Misschien heb je nog last van je eigen nare belevingen die je achter je wilt laten: verbijstering, machteloosheid, angst, boosheid, wanhoop, verdriet, eenzaamheid, gemis.

We vinden het meestal onplezierig hoe ingewikkelde emoties voelen en weten ons soms geen raad met ongemak en kwetsbaarheid. We moeten vaak van onszelf sterk zijn en doorzetten. Helaas zul je merken dat je hier op de langere termijn in vastloopt, mentaal en fysiek. Het is daarom belangrijk dat je de gevoelens, die je liever niet wilt voelen, leert verdragen. Aanvaarden dat het is zoals het is. Rouwen over het verlies en het beeld dat je van jezelf had hoort daarbij. Stilstaan bij je eigen ongemak. Zelfcompassie betekent dat je op een liefdevolle manier, zonder oordeel, naar jezelf kunt kijken en jezelf kunt troosten. Vertrouw erop dat je daarna als een leuker en blijer mens jouw levenspad zult vervolgen. Professionele begeleiding helpt je sneller op weg en vergroot jouw emotionele flexibiliteit.

Irene Klein Link, Coach & Counselor. www.kleinlink.nl

PERSOONLIJKE ONT-WIKKELING

Wat wil jij wél?

Wil jij het anders, een probleem oplossen of je verder ontwikkelen? Soms lukt dit niet alleen. Maak nu een afspraak voor een eerste vrijblijvend én gratis gesprek en ervaar meteen meer grip!

→ irene@kleinlink.nl

PRAKTIJK KleinLinK
Oude Parklaan 111
Castricum
www.kleinlink.nl

- ✓ zingeving
- ✓ werkplezier
- ✓ zelfvertrouwen
- ✓ waardevolle relaties
- ✓ vrijheid in doen en laten



Virussen, bacteriën, parasieten en schimmels

Het coronavirus heeft de wereld bewust gemaakt van het feit dat de mens in feite een heel kwetsbaar wezen is. We wanen ons sterk, maar kunnen in relatief korte tijd ten onder gaan aan minuscule kleine ziekteverwekkers. En daarvan zijn er nogal wat bekend. Vrijwel iedereen die dit leest, heeft wel eens te maken gehad met een verkoudheid of lag op bed met griep. In beide gevallen ben je dan ten prooi gevallen aan een virus. Sommige mensen denken dat een virus een heel klein beestje is, maar dat is niet het geval. Een virus is geen organisme en heeft ook geen cellen. Het is een ziektekiem die een lichaamscel van een organisme (zoals de mens) nodig heeft om te kunnen overleven. Wanneer een virus achter blijft op een niet-levend object, zal het na verloop van tijd onschadelijk zijn. Daar gaat echter een aantal uren, soms zelfs dagen, overheen. Vandaar dat we dergelijke virussen alsnog kunnen oplopen wanneer we bijvoorbeeld een deurklink aanraken die eerder in contact is geweest met iemand die een virus bij zich draagt. Juist daarom wordt zo aangedrongen op een goede hygiëne.

Wanneer een virus zich eenmaal genesteld heeft in een lichaamscel, gebeuren er twee dingen. Die lichaamscel wordt als het ware gesloopt en het virus begint zich te vermenigvuldigen. Ons lichaam reageert daarop door antilichamen aan te maken en gaat zo de strijd aan om de indringer onschadelijk te maken. Hoe sterker je weerstand is, hoe beter dat proces verloopt. Met gezonde voeding en voldoende beweging stimuleer je het immuunsysteem en ben je beter bestand tegen virussen. Vandaar dat bij veel mensen het coronavirus slechts voor milde klachten zorgt. Zij hebben snel de juiste hoeveelheid antistoffen aangemaakt, waardoor het virus kansloos wordt en uiteindelijk wordt overwonnen. Mensen die echter al een zwakke gezondheid en/of een verminderd immuunsysteem hebben, kunnen flink in de problemen komen en er zelfs aan overlijden, zoals we helaas in de afgelopen tijd veel hebben gezien. Voor veel virussen geldt dat ons lichaam er immuun voor wordt wanneer de eerste aanval succesvol is afgeslagen. Er zijn dan voldoende antilichamen aanwezig om een eventuele nieuwe poging al bij voorbaat te blokkeren.

Bacteriën zijn, in tegenstelling tot virussen, wel zelfstandige organismen. Bovendien zijn ze ook lang niet altijd schadelijk voor de mens. In tegendeel, we kunnen zelfs niet zonder bepaalde bacteriën. In ons lichaam wonen miljoenen van die bacteriën en over het algemeen is dat prima. Er zijn bijvoorbeeld bacteriën die in onze darmen leven en zich daar voeden met het eten dat wij naar binnen werken. Vervolgens scheiden ze vitamines uit die wij goed kunnen gebruiken. Een prima samenwerking dus, waar zowel de mens als de bacterie van profiteert. Het kan echter ook mis gaan. Als de verkeerde bacteriën op de verkeerde plek belanden, kunnen we daar behoorlijk ziek van worden. Denk maar aan de veteranenziekte, die in de loop der jaren meerdere malen mensenlevens heeft geëist. Deze ziekte wordt veroorzaakt door de legionellabacterie. Dat is een bacterie die vaak is te vinden in stilstaand water. Om die reden wordt geadviseerd om, bij thuiskomst na een vakantie, eerst enkele minuten de kranen te laten lopen, om de leidingen goed te kunnen doorspoelen. Bacteriën zijn overigens groter dan virussen, je kunt ze met een gewone microscoop al waarnemen. Er zijn vier soorten; de kokken (bolvormig), de bacillen (staafvormig), de vibrio's (komvormig) en de spirillen (schroefvormig).

Dan hebben we ook nog de zogenoemde parasieten. De kleinsten daarvan zijn meestal groter dan de bacteriën, al heb je er nog steeds een microscoop voor nodig om ze te kunnen onderscheiden. Het zijn de zogenoemde protozoën. Maar ook een aantal kleine beestjes die we met het blote oog prima kunnen waarnemen, zoals allerlei soorten wormpjes, behoren tot de parasieten. En wat te denken van de vlooiën, luizen, mijten en andere ongewenste bezoekers? Zij vallen onder de geleedpotige parasieten en kunnen op hun beurt weer micro-organismen bij zich dragen die in ons lichaam veel schade kunnen aanrichten. En behalve de virussen, bacteriën en parasieten moeten we ook nog oppassen voor schimmels. Hinderlijk om te hebben (denk maar aan de voet-schimmel) maar over het algemeen van minder grote impact, omdat ze in de meeste gevallen niet in staat zijn om infecties in ons lichaam te veroorzaken. Een bekende aandoening die door schimmels wordt veroorzaakt, is spruw.

(Bron: www.lijfengezondheid.nl)



MEDISCH

Hoe ga je met een soa om?



Foto: Cottonbro pexels

Er ligt een enorme taboe op het onderwerp van soa's en voor velen is het lastig om hierover te praten. Niet alleen met mensen om je heen, ook vinden veel mensen het lastig om naar de dokter te stappen met klachten die voorkomen bij soa's. Het wordt vaak gezien als iets doms wat je had kunnen voorkomen, maar dat is niet altijd zo. Die schaamte die een soa met zich meebrengt lijkt normaal, maar eigenlijk moeten we het taboe op dit onderwerp echt verbreken.

Weinig invloed

Misschien komt jouw schaamte voort uit het feit dat je denkt dat het jouw eigen schuld is. Dat is een logische gedachte wanneer je onveilig met iemand naar bed bent geweest, maar je kan het nooit helemaal voorkomen dat je een soa oploopt. Zelfs als je alleen iemand met een koortslip een kus geeft, kan dit leiden tot een geslachtsziekte. Hier heb jij zelf weinig invloed op en dus zou het niet iets moeten zijn waar jij je voor schaamt. Je kiest er tenslotte niet zelf voor. Seks is heel normaal en soa's ook, dus waarom zou je je schamen?

Laat je testen

Het is altijd een grote stap voor mensen die moeilijk te nemen is, maar het is erg belangrijk dat je je regelmatig laat testen als je met verschillende mensen naar bed gaat. Zeker wanneer je last krijgt van bepaalde symptomen als jeuk of uitslag is het belangrijk dat je je zo snel mogelijk laat testen. Gelukkig hoeft je hiervoor tegenwoordig helemaal niet altijd

meer voor naar de huisarts of GGD, maar kun je dit ook gewoon thuis jouw soa testen. Als je het ongemakkelijk vindt om met je klachten (of zonder klachten) naar een dokter te stappen, is een zelftest echt een uitkomst. Zo'n soa test wordt onder de 25 jaar zelfs nog vergoed.

Het hoeft ook helemaal niet zo te zijn dat je doorhebt dat je een soa hebt. Zo zijn er verschillende soa's waar je niet eens bij doorhebt dat er iets mis is. Je wil voorkomen dat je met een soa rondloopt zonder dat je dit weet. Je kan dit namelijk op alleman mensen overbrengen, die er vervolgens ook last van gaan hebben. Ze komen dan vaak toch terug bij jou en dan voel je je pas echt schuldig. Wees dit dus altijd voor en laat je regelmatig testen als je met verschillende mensen naar bed gaat.

(Bron: www.lijfengezondheid.nl)

Zo blijf je met je handen van je gezicht af

Door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) worden diverse adviezen gegeven met betrekking tot het coronavirus. Besmetting kan onder meer worden voorkomen door niet steeds met je handen aan je gezicht te zitten. Maar vaak zijn we ons er niet of nauwelijks van bewust dat we voortdurend ons gezicht aanraken. Uit een Australische studie blijkt dat we het meer dan twintig keer per uur doen. Die conclusie werd getrokken uit een analyse van videobeelden, gemaakt van studenten tijdens een college op een universiteit.

Wanneer je handen in contact gekomen zijn met een persoon die besmet is met een virus, bestaat de kans dat het virus via dat handcontact is overgedragen. Zolang het alleen aan je handen zit, is er nog niet zo veel aan de hand. Door je handen regelmatig goed te wassen, kun je het virus verwijderen en geef je het virus geen kans om zich verder te verspreiden. Maar kom je met een hand, waarop zich het virus bevindt, in contact met je gezicht, dan wordt het een ander verhaal. In dat geval kan het virus via je ogen, neus of mond je slijmvliezen bereiken en als dat gebeurt, is het hek van de dam. Het virus infiltreert dan je lichaam, waardoor je dus zelf formeel besmet bent geraakt, met alle vervelende gevolgen van dien.

Maar waarom zitten we dan zo vaak aan ons gezicht? Op de eerste plaats omdat we bijvoorbeeld last hebben van jeuk. Het is een hele kunst om niet te krabben als we het ergens voelen jeuken, maar het kan

vaak wel. Door je gedachten te verzetten, de prikkel compleet te negeren en iets anders te gaan doen, ben je vaak wel in staat om het krabben achterwege te laten. Mensen die zich hebben verdiept in mindfulness zullen hier waarschijnlijk minder moeite mee hebben. Het is een kwestie van negeren, maar dat blijft voor veel mensen erg lastig. Een handige truc is het om altijd een papieren zakdoekje, tissue of stuk keukenpapier bij de hand te hebben. Door daarmee te krabben, maakt de hand geen contact met het gezicht en kan een eventueel aanwezig virus dus niet worden overgebracht.

Er zijn overigens nog meer verklaringen voor het feit dat we zo vaak ons gezicht aanraken. Niet alleen omdat het ergens kriebelt, maar ook omdat we bijvoorbeeld even vlug iets willen controleren. Vooral wanneer er sprake is van een wondje of oneffenheid. Je wilt dan vaak gewoon even voelen of alles nog in orde is. Wetenschappers hebben ontdekt dat de mens, door het aanraken van zijn eigen gezicht, in staat is om bepaalde emoties te reguleren. Daarbij viel op dat het vaak de linkerhand is, die we naar ons gezicht brengen als we een bepaalde spanning of emotie ervaren. Dit zou te maken hebben met de werking van onze hersenen. Het gebied in de hersenen waarmee we onze handen aansturen, ligt vlakbij het gebied waarmee we ons gezicht aansturen.



Overigens zijn er mensen die nog veel vaker dan gemiddeld hun gezicht, of in bredere zin hun huid in het algemeen, willen aanraken. Men spreekt dan wel van 'skin picking disorder' en om dit te voorkomen kun je een aantal eenvoudige trucjes toepassen. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er geen spiegels in het zicht staan of hangen. Wanneer je spiegels afdekt, voorkom je dat je steeds naar je eigen huid gaat kijken. Want zodra je kijkt, bestaat de kans dat je iets ziet en toch weer overgaat tot aanraking. Schrijf op zelfklevende memoblaadjes dat je niet aan je huid mag zitten en plak ze op een aantal prominente plaatsen in huis, zodat je er steeds mee geconfronteerd wordt. Zo kun je in feite jezelf programmeren om anders te handelen. Het heeft vooral te maken met bewustwording.

(Bron: www.lijfengezondheid.nl)

Helemaal happy met je lijf de zomer in? Het kan

Hoe werkt het?

Middels behandelingen met een zeer revolutionair apparaat verlies je vet en worden je spieren getraind. Hoe snel je resultaat hebt, heb je zelf in de hand. Als je naast de behandelingen op je voeding let, gaat het razendsnel. Wil je niet veel aanpassen? Dan duurt het wat langer.

Waarom zou je voor Easyslim.nu kiezen?

Het unieke van deze methode is dus dat jij het tempo van afslanken bepaalt. Je krijgt voedingschema's die bij jou passen (we maken ze samen) en je dus vol kunt houden. De resultaten worden wekelijks geëvalueerd, waardoor we altijd snel kunnen bijsturen. Tevens worden er eigen producten verkocht die het afslanken nog meer bevorderen en gemakkelijker maken.

Dit alles in een zeer laagdrempelige sfeer: geen wijzende vingertjes, geen afkeurende blikken. Jij bent én blijft baas over jouw lichaam.

Intake en proefbehandeling

Er vindt altijd eerst een oriënterend gesprek plaats, waarbij wij kijken of jouw doel haalbaar is, hoeveel behandelingen daarvoor nodig zijn en in welk tempo je dat wilt doen. Hierna vindt de daadwerkelijke behandeling met het apparaat plaats. Je ligt ongeveer 40 minuten op de behandelafel, onderwijl kun je bijvoorbeeld een boekje lezen. De meeste mensen ervaren het als ontspannend en het is 100% veilig. Er wordt ook aangetoond dat het werkt, middels een meting op diverse plaatsen. Ben je niet minimaal 4 centimeter kwijt? Dan is de proefbehandeling gratis.

Zien wat wij voor u kunnen betekenen?

Via www.easyslim.nu kunt u een afspraak maken voor een intake en proefbehandeling. Nu van € 89,- voor € 49,-. Geldig t/m 7 juli 2020. Graag verwelkomen wij u in één van onze studio's. Easyslim.nu Haarlem/Santpoort-zuid, 06 40908992, haarlem@easyslim.nu



Hoorwinkel biedt inruilpremie op gehoorapparaat



Regio - Familiebedrijf HoorCare biedt slechthorende Nederlanders een inruilkorting op hun gehoorapparaat, ook als dat bij een andere winkel is gekocht. De hoorwinkels in Heemskerk en Santpoort-Noord willen slechthorenden hiermee helpen een zo goed mogelijk resultaat te bereiken. Bij inlevering van een gehoorapparaat van maximaal vijf jaar oud ontvangt de drager een inruilpremie bij de aanschaf van een nieuw geavanceerd hoortoestel. „Tijdens de uitbraak van het COVID-19-virus is geconstateerd dat er behoefte is aan betere resultaten voor hoortoestel-dragers”, aldus StAr-audicien A. van Els. „Wanneer iemand nog niet tevreden is, hoeft er nu niet tot vijf jaar gewacht te worden op een vergoeding.” Alle ingeleverde hoortoestellen krijgen een tweede leven. Ze worden gedoneerd aan de Starkey Hearing Foundation, die helpt in derde wereldgebieden. Neem voor meer informatie contact op [0251 234167 / inruil@hoorcare.nl].