



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

Juni 2022

Seksuoloog Jolien Spoelstra: "Het is nooit te laat voor verandering"



Sinds seksuoloog Jolien Spoelstra in 2015 haar praktijk Move For Motion opende, heeft ze heel wat cliënten kunnen bijstaan in hun zoektocht naar een beter seksleven. Daarbij constateerde ze dat heel wat problemen veroorzaakt worden door onjuiste aannames, veelal gebaseerd op achterhaalde mythes. In haar boek *Zinderend Leven* behandelt ze een aantal misvattingen op het gebied van seks en relaties. Het boek beschrijft diverse fictieve personages, elk met hun eigen verhalen en problemen. Het zijn de verhalen die Jolien in haar praktijk dagelijks tegenkomt en waarmee veel mensen blijken te worstelen.

Door Raimond Bos

Het thema seksualiteit is veelomvattend en roept bij menigeen de nodige vragen op. Houdt mijn partner wel van me? Ben ik aantrekkelijk genoeg? Hoe zorg ik ervoor dat mijn grenzen niet overschreden worden? Waarom lijkt mijn lichaam te blokkeren als ik seks heb? „Ik ontmoet in mijn praktijk heel vaak cliënten die kampen met dezelfde problematiek en die zich

baseren op dezelfde misvattingen”, begint Jolien haar verhaal. Ze vervolgt: „Ik merkte dat ik elke keer hetzelfde verhaal aan het vertellen was om allerlei mythes de wereld uit te helpen. Toen dacht ik: dat kan efficiënter. Met een boek bereik ik een groter publiek. Ik heb de meest voorkomende klachten op het gebied van seksualiteit als basis voor dit boek gebruikt.” Hoewel Jolien een consult ogenschijnlijk tot in de kleinste details in haar boek beschrijft, benadrukt ze dat alle personages volledig fictief zijn en niet gebaseerd op specifieke cliënten. „Veel mensen zullen er wel iets van zichzelf in herkennen, maar ik heb in elke casus de achterliggende problematiek zo onbevooroordeeld mogelijk beschreven.” Desondanks geeft Jolien met het boek een aardig inkijkje in haar dagelijks werk, waarin het gros van de cliënten probeert om in goede harmonie tot een oplossing voor het geconstateerde probleem te komen, maar waarin ook wel eens stellen ruziënd tegenover haar zitten.

Vrouwen zoeken eerder hulp

In haar praktijk ziet Jolien veel stellen, die samen op consult komen. Daarnaast komen cliënten ook individueel bij haar langs, de vrouwen zijn daarbij in de meerderheid. „Het is niet zo dat vrouwen meer problemen hebben op seksueel gebied, maar ze zoeken wel eerder naar hulp”, verduidelijkt Jolien. Die ervaring had ze ook al toen ze als psycholoog mensen begeleidde om van angsten of depressies af te komen. „Bij seks-gerelateerde problemen speelt ook het machismo van de mannen vaak een rol. Mannen zijn meestal wat minder open over dergelijke zaken. Als een heteroseksueel stel problemen heeft op seksueel gebied, is het vaak de vrouw die als eerste contact met mij zoekt. Ze praat er eerst thuis over en hoopt dat de man mee gaat naar het consult. De man geeft dan geregeld aan dat ze maar alleen moet gaan, omdat hij geen problemen zegt te hebben. Mijn uitgangspunt is juist dat het een gezamenlijk probleem is van beide partners. Ik vind het daarom fijn als mensen het probleem ook samen erkennen.”

Honderd redenen om seks te hebben

Eén van de mythes die in het boek aan bod komt, is de gedachte dat seks feitelijk alleen bedoeld zou zijn voor de voortplanting. Jolien: „Er zijn wel honderd redenen te noemen om seks te hebben. Mensen hebben seks met elkaar omdat het fijn voelt, omdat ze hun verdriet willen laten verdwijnen, omdat ze er beter door slapen, enzovoort. De mens is daar niet uniek in. Er is bijvoorbeeld heel veel onderzoek gedaan naar het seksuele gedrag van bonobo's. Je ziet dat seks daar een manier is om de sociale banden onderling te bevestigen. Na een ruzie hebben ze soms seks met elkaar, alsof ze willen zeggen: wij zijn weer oké met elkaar. Van bonobo's, maar bijvoorbeeld ook van dolfijnen, weten we dat ze ook seks hebben buiten de vruchtbare periode. Datzelfde geldt voor mensen. Een vrouw heeft ook seks na de overgang. De meeste seks in ons leven is niet bedoeld om kinderen te verwekken.” Een tweede mythe, die hieraan nauw verwant is, betreft de vermeende noodzaak van penetratie of klaarkomen tijdens de seks. In haar boek toont Jolien aan dat seks veel meer is dan de penetratie (immers, wie deze redenatie volgt, zou moeten concluderen dat een lesbisch stel nooit seks zou hebben) en dat klaarkomen niet wil zeggen dat de seks goed is geweest. Ook rekent ze af met de misvatting dat penetratie voor een vrouw de eerste keer altijd pijn doet en legt ze uit wat de achtergronden van vaginisme kunnen zijn.

Overredingskracht

Als seksuoloog probeert Jolien altijd neutraal naar de problemen van haar cliënten te kijken. „Dat is het mooie aan dit beroep. Er is een emotionele distantie. Ik sta niet midden in hun probleem en kan dus rationeel kijken naar wat er gebeurt met iemand. Op basis daarvan kan ik adviezen geven. Ik bied mensen een veilige ruimte om hun verhaal te kunnen vertellen. Vervolgens vorm ik een hypothese, die ik aan ze voorleg. Ik probeer ze dingen aan te reiken om de situatie te veranderen. Soms is daar wel wat overredingskracht voor nodig, want veel mensen houden niet van veranderingen, verandering schuurt. Ik wil ze echter nooit in een bepaalde richting dwingen. Daarom werk ik graag met voorbeelden en gebruik ik metaforen om bepaalde inzichten te bieden. Dat doe ik ook in mijn boek. Zo probeer ik mensen te motiveren om hun gedrag te veranderen. Ik hoop dat ze hierdoor zullen beseffen dat het nooit te laat is voor verandering.”

Negatief zelfbeeld

Thema's als seksuele wensen en verlangens, angst voor seks, gevoelens voor meerdere partners tegelijk en omgaan met een negatief zelfbeeld, al deze zaken komen in het boek aan bod. Vooral dat laatste baart Jolien zorgen: „Ik zie dat het bij veel vrouwen enorm schort aan een positief zelfbeeld. Dat komt deels door de beelden die we dagelijks voorgeschoteld krijgen. Denk maar eens aan wat we zien op sociale media en in glossy magazines. Bij vrouwen die dergelijke beelden bekijken, zakt vaak het eigenbeeld. Maar ze beseffen niet dat dit juist de bedoeling is van die bladen, zodat ze vervolgens een product kunnen aanreiken om dat te veranderen. Zo'n negatief zelfbeeld houdt het geluk tegen! Laten we eerlijk zijn: een vrouw is geen barbiepop.” In het verlengde hiervan heeft Jolien jaren geleden al besloten om woorden als schaamstreek en schaamlippen in de ban te doen. „De onlangs overleden seksuoloog Ellen Laan begon ermee die woorden achterwege te laten en ik heb dat van harte omarmd. Er is niets om je voor te schamen!”

Acceptatie

Voor Jolien is het praten over seks haar dagelijks werk, maar voor veel van haar cliënten geldt dat ze er vaak moeite mee hebben om zich op dat gebied goed te uiten. Maar voor wie niet goed durft aan te geven wat de wensen of klachten zijn, is het moeilijk om een goed seksleven krijgen. Ook hier speelt schaamte vaak een rol. Mensen durven een fantasie niet op te biechten, omdat ze bang zijn voor de reactie van de ander. Sowieso is er op het gebied van acceptatie in onze maatschappij nog een lange weg te gaan. Jolien: „Ik zie bijvoorbeeld in Disney-films nog maar heel weinig homoromances of polyamorische voorbeelden. De voorbeelden die er wel zijn, vormen de bekende druppel op de gloeiende plaat. Ook zie ik dat transjongeren nog steeds veel vaker te maken krijgen met geweld dan jongeren die zichzelf als cisgender – iemand van wie de genderidentiteit overeenkomt met het geboortegeslacht – definiëren. Daar is nog veel werk aan de winkel. In mijn boek behandel ik onder andere de casus van een man met homoseksuele fantasieën en de problemen van een lesbisch stel. Verder heb ik het thema gender niet expliciet besproken. Het is namelijk zo'n veelomvattend thema, dat daar wellicht nog eens een apart boek over komt.”

Het boek Zinderend Leven van Jolien Spoelstra (ISBN 978 94 6404 169 9) wordt gepubliceerd door Fontaine Uitgevers en is verkrijgbaar in de winkels. Het is online via de grote boekhandels al te reserveren.



Ivanka van Vliet: „Pijn wil zeggen dat je lichaam je iets probeert te vertellen“



Iedereen ervaart wel eens een bepaalde vorm van pijn. Soms nemen we dan een tabletje in, soms laten we ons behandelen. Maar lang niet altijd staan we er voldoende bij stil waar die pijn werkelijk door veroorzaakt wordt. Fysiotherapeut Ivanka van Vliet (1982) behandelde in vijftien jaar tijd duizenden mensen. Ze verhielp bij velen de pijn, maar besepte: het herstel komt niet alleen neer op het behandelen van de anatomie. Daarom koos ze voor een holistische benadering. „Als ik alleen de pijnklacht zou behandelen, mis ik veel. Ik geloof dat onder iedere fysieke klacht een emotionele ‘last’ zit. Pijn is eigenlijk een transformator tot persoonlijke ontwikkeling. Het ervaren van pijn wil zeggen dat je lichaam je iets probeert te vertellen.“

Ivanka volgde opleidingen tot sportdocent en fysiotherapeut. Vijftien jaar geleden behandelde ze haar eerste patiënt, zo'n zeven jaar geleden zette ze de stap naar een eigen praktijk: Topschouder. Haar praktijkruimte bevindt zich in een multifunctioneel gebouw op het landgoed Duin en Bosch. „Toen ik begon, was ik een soort jonge hond. Ik dacht dat ik iedereen kon helpen. Later besepte ik dat het vooral belangrijk is om verder te kijken dan de anatomische pijn. Het verhaal achter de pijn heeft grote invloed op het ontstaan, maar ook op het aanhouden van pijn. Hoe ervaart iemand de werkdruk? Is er iets wat zwaar weegt in de thuissituatie? Of moet iemand een groot verlies verwerken? Pijn is een combinatie van drie componenten, namelijk een fysieke component, een emotionele component en een mentale component. Deze drie-eenheid gebruik ik in de praktijk onder de noemer F.E.M.-methode. Neem het voorbeeld van een net bevallen moeder met schouderklachten. Ze denkt misschien dat die veroorzaakt worden door het dragen van haar kind, maar ze kan ook hormonaal uit balans zijn of nachten wakker liggen, omdat ze een zware verantwoordelijkheid voelt.“ Voor iemand die pijn ervaart, is het vaak lastig om die link zelf te leggen. Daarom neemt Ivanka tegenwoordig ook de rol van adviseur/coach op zich. „Je weet uiteindelijk natuurlijk zelf het beste wat er speelt in jouw leven, maar je moet wel het lef hebben om in de spiegel te kijken en nieuwe stappen te zetten. Daar kan ik iemand bij helpen.“

Acht krachten

In haar boek 'De kracht van pijn' beschrijft ze acht krachten: pijn, verantwoordelijkheid, vertrouwen, drijfveren, gevoel, loslaten, open mind en energie. Aan elk van deze krachten koppelt ze vervolgens ook een tegenpool, die je als 'pijn' kunt beschouwen. Ivanka geeft een voorbeeld dat voor veel mensen herkenbaar zal zijn: „Neem bijvoorbeeld de kracht van verantwoordelijkheid. Waarom onderneem je niet wat je werkelijk wilt? Mijn boek stimuleert je om dat te gaan onderzoeken. Tegenover verantwoordelijkheid staat afhankelijkheid. Zo staat onzekerheid tegenover vertrouwen en vasthouden tegenover loslaten. In het boek ga ik dus veel verder dan alleen de pijn zelf. Ons lichaam heeft alles al in zich. Dat wil eruit. En als het er niet uit komt, dan gaat het pijn doen.“ Vaak hebben mensen al diverse andere signalen genegeerd, voordat ze pijn ervaren. Dat zijn soms subtiele aanwijzingen, die men in veel gevallen over het hoofd ziet. Je slaapt soms wat slechter, je voelt je vaker moe of je ergert je sneller aan de mensen om je heen. Dit zijn eigenlijk hints dat er iets niet goed in balans is. Ivanka in haar boek: „Zoek naar antwoorden op de vraag wat je diep vanbinnen gelukkig maakt. Met deze antwoorden kun je het leven leven waarvoor je bedoeld bent. Je leert pijn en weerstand waarderen omdat het gelijk staat aan transformatie en groei.“

Geschreven tijdens lockdown

In 2020 ging Nederland in lockdown om de verspreiding van het coronavirus in te dammen. Beoefenaars van contactberoepen moesten de deuren enige tijd sluiten, zo ook Ivanka. Ze koos ervoor om haar gedachten met betrekking tot pijnbestrijding op papier te zetten. Het duurde anderhalf jaar voordat het eindresultaat er was. Kunnen we met dit boek in de hand voortaan elke vorm van pijn vermijden? „Nee. Laat duidelijk zijn: pijn die veroorzaakt wordt door een ziekte als kanker kan ik niet wegnemen. Het boek geeft aan hoe je

het anders kunt benaderen. Hoe kun je jezelf emotioneel stabiel houden, jezelf sterker maken. Neem nu de coronacrisis. Mensen werden bang en dat leverde veel stress op. Maar door stress gaat je weerstand omlaag en dan wordt de kans op het krijgen van corona juist groter. Als een dokter of therapeut iets zegt, is dat voor veel patiënten een soort heilige graal. De belangrijkste vraag bij elke diagnose is echter waar je zelf invloed op hebt. Als mensen meer overtuigd raken van deze benadering, hebben we uiteindelijk niet meer zoveel zorg nodig. Ieder mens heeft een unieke kracht in zich. Ons lichaam is heel wijs, maar ons bewustzijn omvat daarvan slechts vijf procent.“

Tijd voor de patiënt

In haar eigen praktijk koos Ivanka er bewust voor om zich te specialiseren in de behandeling van schouderklachten. Ook het loslaten van contracten met zorgverzekeraars is een weloverwogen besluit geweest. Ze licht toe: „Het zorgt ervoor dat ik uitgebreid de tijd kan nemen voor een patiënt en alle aandacht voor de klacht heb. Voorheen zag ik in een uur tijd vier patiënten, terwijl ik nu werk op basis van consulten van een uur. Voorheen was ik vaak meer met de administratie voor de zorgverzekeraar bezig dan met de klant. Weliswaar moet men nu soms een deel van de behandeling zelf betalen, maar daar staat wel tegenover dat je de beste zorg en aandacht krijgt die ik kan geven.“ Precies dat laatste wil ze Ivanka ook met haar boek bereiken: „Dit boek is voor iedereen die verder wil kijken dan de anatomische pijn. Het is een educatief boek voor mensen die ergens een overtuiging voelen dat ons lichaam heel wijs is en dat we dat mogen leren begrijpen.“ Het boek 'De kracht van pijn' is bij kantoorboekhandel Laan (Burgemeester Mooijstraat 19, Castricum) en woonwinkel Sondag (Burgemeester Nieuwenhuijsenstraat 16, Limmen) te verkrijgen. Het is daarnaast ook mogelijk om via www.dekrachtvanpijn.nl een exemplaar te bestellen. Voor elk verkocht exemplaar doneert Ivanka een bedrag aan Stichting Het Gehandicapte Kind.

Wil je live meer weten en leren over jouw prachtige lichaam? Ivanka organiseert 'Pijn - Proeverijen'. In een dagdeel neemt ze je mee in de kracht en mogelijkheden van jouw lichaam (up to date datums vind je op de website www.dekrachtvanpijn.nl en www.ivankavanvliet.nl).

De bijgeleverde foto's zijn aangeleverd



Lijf & gezondheid verlost drie exemplaren van het boek 'De kracht van pijn'. Wil je kans maken? Stuur dan een e-mail met 'Winactie De Kracht van pijn' naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in. Via onze digitale nieuwsbrief verloten we nog eens drie exemplaren. Nog geen lid van onze nieuwsbrief? Ga naar www.lijfengezondheid.nl en schrijf je snel in via de button rechts bovenaan (mobiele gebruikers vinden deze optie in het menu).

Wat vindt een vrouw nu echt aantrekkelijk aan een man?



Brede schouders, een gespierd lichaam en een weelderige haardos. Zijn dat de eigenschappen die een man moet hebben om bij een vrouw in de smaak te vallen? Of toch juist wat meer vet op de botten en wellicht een kaal hoofd? Wie zich erin verdiept, merkt al snel dat het zo eenvoudig niet is. Mannen en vrouwen gaan op een heel andere manier om met het beoordelen van uiterlijke kenmerken. Over het algemeen kunnen we stellen dat voor een vrouw met name de uitstraling van de man belangrijk is. Hoewel natuurlijk bepaalde individuele kenmerken wel een rol kunnen spelen, kijkt een vrouw toch meer naar de mannelijkheid in de uitstraling. Anders gezegd: je kunt er nog zo mannelijk uitzien, als je onzeker overkomt, word je daar alsnog op afgerekend en zal een vrouw je sneller afwijzen.

Persoonlijkheid

Een man bepaalt vaak op specifieke uiterlijke kenmerken of hij zich wel of niet verder in een vrouw wil gaan verdiepen. Bij een vrouw gaat het al bij het eerste contact veel meer om de persoonlijkheid. De vrouw bekijkt hoe de man zich beweegt, welke houding hij aanneemt, welke gebaren hij maakt en hoe hij naar haar kijkt. Die observatie vertelt haar voldoende om te bepalen of de man in kwestie wel of niet interessant voor haar is. Ze lijken een soort superontwikkelde radar te hebben om al zonder een eerste gesprek te voeren heel veel van een man te kunnen achterhalen, simpelweg door hem te observeren. Je kunt als man nog zo goed je best doen om de vrouw in kwestie te behagen, haar te vertroetelen en te steunen, als de uitstraling daarbij niet klopt met haar gevoel, zal ze nooit voor je vallen.

Zelfacceptatie

Vrouwen vallen doorgaans niet op mannen die er moeite mee hebben zichzelf te accepteren zoals ze zijn. Ook dit valt te herleiden naar onzekerheid. Als een man onzeker is over zichzelf – en dat ook uitstraalt – zal hij wellicht niet het leiderschap tonen dat een vrouw graag ziet. Let wel, we zeggen hier niet dat de man de baas over de vrouw zou moeten spelen. Ook in een gelijkwaardige verhouding tussen man en vrouw kan iemand leiderschap tonen door bijvoorbeeld regelmatig zelf initiatief te tonen. Dat hoeft immers niet op dwingende wijze te gebeuren. Mannen die hun gedrag voortdurend baseren op meningen van anderen, vallen doorgaans bij veel vrouwen niet zo in de smaak. Doe je daarentegen als man de dingen waarvan jij vindt dat ze gedaan moeten worden, dan leidt dat vanzelf tot een grotere interesse bij het andere geslacht. Een eigen standpunt hebben wordt gewaardeerd, mits je bereid bent om hier vanaf te stappen op basis van betere argumenten.

Ambitie

Lees de wensenlijstjes van de vrouwen op datingsites er maar eens op na: ambitie is een veel gebezigde kreet. Mannen moeten vooral ambitieus zijn, een duidelijk doel voor ogen hebben. Vrouwen willen graag weten hoe jij jezelf over pakweg vijf of tien jaar ziet. Niet omdat ze echt willen weten wat je dan doet, maar omdat ze helder willen krijgen of je erover nagedacht hebt. Vaar je een duidelijke koers, of laat je het allemaal maar een beetje op zijn beloop? Wederom: leiderschap tonen dus! Het heeft ook te maken met een vorm van geborgenheid. Een man die voortdurend in staat is om nieuwe wegen in te slaan, zijn eigen angsten weet te overwinnen en echt ergens voor gaat, zal vermoedelijk ook beter in staat zijn om zijn partner – en eventueel zijn kinderen – te beschermen tegen onheil dat op het pad komt. Dat biedt een gevoel van geborgenheid waaraan een vrouw van nature veel waarde hecht.

Topklinische zorg in Medische Kliniek Velsen.



Met korte wachttijden voor:

Knieprothese

Heupprothese

Schouderprothese

Vraag uw huisarts naar een doorverwijzing. U bent snel aan de beurt! Mogelijkheid tot overnachtingen. Alle zorg wordt vergoed uit de basisverzekering, u betaalt alleen uw eigen risico.

Medische Kliniek Velsen is specialist op het gebied van neurochirurgie, neurologie, orthopedie, gynaecologie, plastische chirurgie, transgenderchirurgie, radiologie en urologie.



Meer weten?
www.mkvelsen.nl

Leegwaterweg 1b | Velsen-Noord | 085 - 0600 855 | info@mkvelsen.nl



Een persoonlijke benadering met een individueel behandelplan!

Specialisaties:

- Manuele therapie
- Schouderklachten
- Duizeligheid
- Nek- en rugklachten
- Knieklachten
- Sport gerelateerde klachten

Wijk aan Zeeërweg 101 | 1972 NN IJmuiden
06-51502846 | info@arafysiotherapie.nl | www.arafysiotherapie.nl



Dr. Deepak Mittal: „Liefde is de oplossing voor elk probleem in de wereld”



Foto: Bos Media Services

Een gelukkig leven leiden wil iedereen. Helaas verstaat niet iedereen de kunst van het leven even goed. Soms zijn we te veel bezig met onze carrière en blokkeren allerlei dagelijkse problemen de weg naar geluk. Ook zijn velen geleidelijk steeds verder vervreemd van de natuur. De uit India afkomstige dr. Deepak Mittal (1960) ontwikkelde een methode om door middel van eenvoudige meditatietechnieken de innerlijke liefdeschakra's te activeren. Het resultaat: een staat van eeuwige gelukzaligheid, die zo overweldigend is dat je in staat bent om al je problemen te overwinnen. In Amsterdam opende hij zijn eerste vestiging van Divine Soul Yoga buiten India.

Door Raimond Bos

Jarenlang werkte dr. Deepak Mittal als succesvol zakenman. Samen met zijn broer zette hij de machinefabriek voort die zijn grootvader in 1969 was gestart. De twee broers gooiden het wel over een andere boeg, ze specialiseerden zich in tractoren. Met succes, want International Tractors Limited heeft vestigingen in 130 landen. Maar zakelijk succes biedt geen enkele garantie voor persoonlijk geluk, zo ondervond Mittal na verloop van tijd. Geld had hij genoeg, maar om ervan te genieten, was er nauwelijks. En hoewel hij een doorsnee gezinsleven leidde, met twee zoons en een dochter, miste hij vooral de liefde in zichzelf. En dat terwijl juist de liefde aan de basis staat van het geluk van de mens. Mittal: „Als je de liefde volgt, kun je alles bereiken. Liefde is de oplossing voor elk probleem in de wereld.”

Meditatie

India heeft spiritualiteit hoog in het vaandel staan. Door de jaren heen kwam Mittal met diverse spiritueel leiders in contact. „Er waren op dat gebied vier belangrijke leraren in mijn leven. Ik heb veel tijd met ze doorgebracht, jarenlang.” Toen de coronacrisis zich aandeed, was Mittal voor het eerst sinds tijden enkele dagen helemaal alleen. Het werd een emotioneel moment: „Ik besepte dat ik de liefde miste. Ik heb lang gehuild. Toen nam ik pen en papier. Ik begon vragen te stellen en ik merkte dat de antwoorden vanzelf kwamen.” Met vijftig jaar ervaring op het gebied van meditatietechnieken ontwikkelde hij zijn eigen methode om de liefde weer door zijn lichaam te laten stromen. Alle andere technieken schoof hij terzijde. Hij legt uit: „Eigenlijk is het niet eens een techniek. Het heeft alles te maken met je hartchakra. Die zit in de palm van je hand. Terwijl ik met je praat, komt de liefde uit je hart. Je hebt dan contact met het universum.”

Geen fysieke oefening

Bij yoga hebben we in Nederland vaak het beeld van fysieke oefeningen, waarbij we ons lichaam in bepaalde houdingen brengen. Mittal: „Dat is het grote verschil met de yoga in India. Bij ons draait het allemaal vooral om meditatie. Het gaat om de eenwording van lichaam en geest. Na afloop van zo'n meditatie sessie huilen mensen vaak, omdat het heel intens is. Het fysieke gedeelte van yoga is in India slechts een zijpad.

Gelukzaligheid

De zogenoemde bliss-meditatie (het woord bliss betekent gelukzaligheid) zal volgens Mittal je leven voorgoed veranderen. „Herinner jij je het moment in je leven waarop jij je het meest gelukkig voelde? Neem dat gevoel als uitgangspunt en vermenigvuldig dat met een miljoen. Dat is hoe het voelt als je deelneemt aan deze vorm van meditatie. Elke ochtend mediteren zorgt ervoor dat je hele doen en laten wijzigt. Je humeur verandert in positieve zin, je zult geen stress meer kennen en ook je nachtrust verbetert. Ik sliep voorheen slecht, maar daar heb ik nu geen last meer van. Heel mijn leven was ik op zoek naar de liefde, nu heb ik die gevonden.”

Audio

Hoe de meditatie precies in zijn werk gaat? „Ik kan het je wel uitleggen, maar dan heb je er niets aan. Zo werkt het niet. Je moet het echt ondergaan. Pas als je het persoonlijk hebt ervaren, voel je het effect ervan.” Mittal beseft echter dat niet iedereen elke ochtend naar zijn yogastudio zal kunnen komen. „Daarom hebben we de meditatie sessie ook als geluidsbestand beschikbaar. Nadat je de eerste sessie persoonlijk bijgewoond hebt, kun je thuis met die audio aan de slag. Je kunt dan elke dag gaan mediteren, drie kwartier lang, in de ochtend of in de avond. Het geluidsbestand zelf duurt vijftig minuten.”

De wereld over

Dat Mittal ervoor koos om zijn eerste yogastudio buiten India in Amsterdam te openen, is niet zonder reden: „De spirituele energie in Amsterdam is goed. Ik kende de stad, want we hebben hier een kantoor van ons tractorbedrijf. Wat me wel opvalt aan Nederland is dat er zo weinig mensen zijn die geloven in God. In een land als Italië is het percentage gelovigen bijvoorbeeld veel hoger. Ik probeer te begrijpen waarom dat in Nederland anders is, maar ik ben er nog niet uit.” Duitsland wordt het volgende land waar Divine Soul Yoga zich zal vestigen. Zoals Mittal met zijn tractorbedrijf in 130 landen vestigingen heeft, wil hij ook met de yogastudio's de wereld over. In elk land komt één vestiging met een gecertificeerd docent. Daarnaast kunnen geïnteresseerde ondernemers instappen in het concept, dat als franchiseorganisatie wordt aangeboden. „Een wereld vol liefde, warmte en vrede, dat is mijn doel.”

Healing

Naast yogalessen verzorgt Divine Soul Yoga ook workshops healing. Mittal: „Zo'n healing kan zorgen voor een verbetering bij elk denkbaar probleem in je lichaam, zowel fysiek als mentaal. Het resultaat kan bijvoorbeeld zijn dat je beter reageert op medicijnen. Vooral bij mensen die last hebben van een depressie, werkt zo'n healing goed. Je voelt het eerste resultaat vaak al op dezelfde dag.” Een uitgebreid overzicht van de sessies en workshops is op www.divinesoulyoga.nl te vinden. Op deze website staan ook video's met uitleg en reacties van deelnemers.

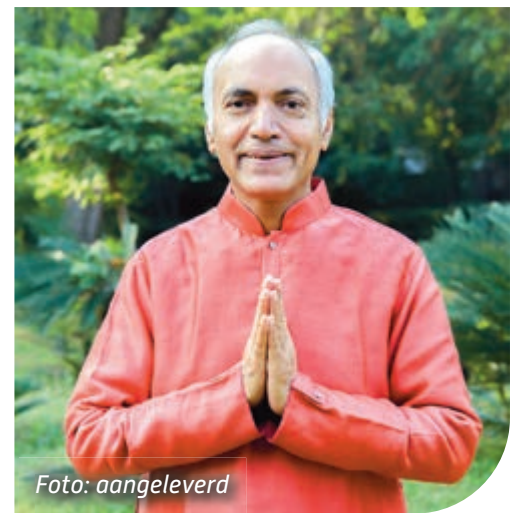


Foto: aangeleverd



Een nieuw kunstgebit

Een kunstgebit dat prachtig oogt en vooral ook comfortabel draagt; dat is een waar kunstwerk. Voor een nieuwe kunstgebit bent u bij ons aan het juiste adres.

Implantaten en tandheelkundelimplanteren en tandheelkundige mogelijk op afspraak op onze praktijk in samenwerking met Dhr. Roks van de Rietgors mondzorg praktijk

Reparatie nodig, bel direct

Beide praktijken in Haarlem en IJmuiden van Tandprotheticus Fred van der Linde beschikken over een eigen spoedreparatieservice!

Afspraak maken

Indien uw kunstgebit kapot is kunt u bellen of direct langskomen. Wanneer u eerst een afspraak maakt kunt u er op wachten tot de prothese weer gerepareerd is.

Neem gerust contact met ons op voor vrijblijvende informatie!

Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde

Planetenweg 52 • IJmuiden • 0255-520035

www.kunstgebittservice.info

Nationale afslank week!

Kom vrijblijvend langs en maak kennis met onze succesvolle afslankapparaten



*Het is ons gelukt...
Zet nu ook de stap!*

- ✓ **Gratis advies en begeleiding**
- ✓ **Demonstraties**
- ✓ **Proeverijen**

De hele week van 10.00-17.00 uur.
Uitgezonderd woensdag.



€ 100,- korting op een kuur naar keuze

TC-Cryo Voor hem en haar **The Body Sculpting Pro**
Vet bevroren = vet verliezen

Afslanken op de plaatsen waar u wilt!

Buik, benen, billen, heupen, armen en onderkin



Voor



Na

Afslanken zonder te sporten

1 behandeling staat gelijk aan 30.000 sit-ups, squats of push-ups

Medisch gecertificeerd!

Succesformule in de afslankbranche

BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL

Eerste robot-geassisteerde knieoperaties succesvol uitgevoerd in Medische Kliniek Velsen

Velsen-Noord – De eerste patiënten met slijtage van hun knie zijn vorige week in Medisch Kliniek Velsen succesvol geopereerd met behulp van de modernste robot (CORI) gestuurde technologie. „Robotchirurgie maakt het mogelijk om een knieprothese met behulp van een robot zeer nauwkeurig te plaatsen. Als kliniek willen wij vernieuwend en innovatief zijn om onze patiënten de beste en modernste zorg te kunnen bieden”, aldus dr. Aernout Zuiderbaan, orthopedisch chirurg. „Wij zijn dan ook trots om deze technologie als eerste zelfstandige kliniek in Nederland te kunnen aanbieden”.



Foto aangeleverd door Aernout Zuiderbaan

Slijtage (artrose) van de knie is een groeiend probleem in de Westerse wereld. Artrose zorgt voor dagelijkse pijn en verminderde beweeglijkheid van de knie. Een hele of halve knieprothese kan de oplossing zijn voor ernstige artroseklachten als medicatie of fysiotherapie niet meer helpen. De nauwkeurigheid waarmee een knieprothese wordt geplaatst is een zeer belangrijke factor voor een succesvol resultaat. Tot op heden is 10 tot 15 procent van de patiënten helaas niet tevreden met de knieprothese wat mogelijk terug te voeren is op imperfecte plaatsing van de prothese. Met behulp van de robot-geassisteerde knieoperaties hoopt Medische Kliniek Velsen in de toekomst de resultaten te verbeteren.

Hoe werkt robotchirurgie bij het plaatsen van een knieprothese?

De patiënt komt met klachten van slijtage van de knie bij de orthopedisch chirurg en met aanvullend onderzoek wordt bepaald of hij of zij in aanmerking komt voor

een knieprothese. Met de zogenoemde CORI robot zijn de orthopedisch chirurgen in staat een knieprothese tot op een halve graad nauwkeurig te plaatsen. De robot is als het ware een GPS-navigatie systeem die de orthopedisch chirurg assisteert tijdens de operatie. De robot geeft feedback aan het operatieteam over hoe exact het bot te zagen en de knieprothese te plaatsen. Hoe nauwkeuriger een knieprothese geplaatst wordt hoe beter het eindresultaat. Recente wetenschappelijke studies laten zien dat met robot-geassisteerde knieoperaties de nauwkeurigheid van de plaatsing van de knieprothese vele malen beter is.

Medische Kliniek Velsen

Medische Kliniek Velsen opende in 2020 haar deuren. Het is een kleinschalig top-specialistisch behandelcentrum in Velsen-Noord. De wachttijden zijn kort en de zorg is volledig vergoed. Voor meer informatie kunt u op de website kijken; www.mkvelsen.nl

Goed om te weten:

consulten in de praktijk BSR Kennemerland worden vergoed door diverse zorgverzekeraars. Laura Sinnema is aangesloten bij de beroepsvereniging VBAG en de BSRAN.

Weer 'energiek' met een spanningsvrij lichaam

Body Stress Release? 'Ik had er nog nooit van gehoord!' Marc (48) had al een paar jaar verschillende klachten zoals vermoeidheid, een opgejaagd gevoel en lage rugproblemen. Marc, een sportieve man, die inmiddels een marathon op zijn naam heeft staan, kreeg extreme vermoeidheidsklachten naar een zware infectie. Ook zijn onderrug bleef na het lopen van de marathon een blijvende terugkomende blessure. Marc is ondernemer en door deze vermoeidheidsklachten was het onmogelijk om zijn bedrijf te blijven runnen. Hierdoor raakte hij zijn bedrijf kwijt. 'Na een lange, moeizame weg kwam ik op advies van mijn huisarts uiteindelijk terecht bij BSR Kennemerland.'

'De eerste 3 behandelingen voelde ik dat er van alles gebeurde. De pijn werd in eerste instantie erger, maar ik voelde de vermoeidheid mijn lijf uit vloeien en er kwam rust. Dat stressgevoel ging weg! Laura heeft me het vertrouwen gegeven om door te gaan met de behandelingen en uiteindelijk gingen ook mijn lage rugproblemen weg. Ik ben inmiddels weer aan het hardlopen, heb de energie weer terug en ben inmiddels weer begonnen met een eigen onderneming.

Practitioner Laura Sinnema vult aan: 'Marc is een voorbeeld van veel cliënten die ik zie in mijn praktijk. Ze zitten niet lekker in hun vel en hebben uiteenlopende klachten, waar de huisarts vaak niet zoveel mee kan. Soms zijn er onderzoeken geweest, zijn er foto's of is er een scan gemaakt, maar is er niets gevonden. Dan is de kans groot dat men al jarenlang spierspanning heeft opgebouwd.'

Hoe ontstaat Body Stress?

Spierspanning, body stress, ontstaat door overbelasting: fysiek, psychisch of chemisch. Vaak gebeurt dat geleidelijk, en dan ineens is de emmer vol. Heb je een veel-eisende baan? Maak je een emotioneel zware tijd door? Pas een operatie of ongeluk gehad? Het lichaam beschermt zich door spierspanning vast te zetten. Door deze body stress herstel je langzamer, je voelt je moe of stijf, na langere tijd kun je (pijn)klachten ervaren.

De behandeling

De release bestaat uit het geven van kleine, lichte drukimpulsen met de vingers, op de juiste plaats en in de juiste richting. Het lichaam kan hierdoor de spanning laag voor laag loslaten.

Marc vertelt: 'Doordat ik zolang klachten had, was ik sceptisch over BSR, maar een BSR-behandeling is bijzonder prettig, en helemaal niet hard of pijnlijk. Bovendien is Laura heel voorzichtig en luistert ze goed naar je.

Laura: 'BSR een prachtige aanvullende gezondheids-techniek. Ik ben blij dat ik al zoveel mensen hen mogen helpen met de techniek. Ze zitten weer lekker in hun vel en gaan met plezier sporten, werken spelen.'

BSR Kennemerland

Laura Sinnema • Heussensstraat 2A, 2023 JR Haarlem
06-17407274 • info@bsrkennemerland.nl
www.bsrkennemerland.nl

> **Spierspanning,**
body stress,
ontstaat door
overbelasting



Practitioner Laura Sinnema: 'Blij dat ik al zoveel mensen hen mogen helpen'

Smaken verschillen... maar waarom eigenlijk?



Sommige gerechten vind je heerlijk, terwijl je de smaak van andere gerechten niet echt kunt waarderen. Daar sta je waarschijnlijk nooit echt bij stil, tot aan het moment waarop je iemand anders spreekt die jouw favoriete gerecht juist vreselijk vies vindt. Hoe kan dat? Zijn we dan niet allemaal hetzelfde gebouwd? Want anders zouden we toch allemaal hetzelfde lekker moeten vinden? Uit onderzoek is gebleken dat we inderdaad letterlijk allemaal anders zijn, waar het onze smaakpapillen betreft.

De smaakpapillen bevinden zich met duizenden in onze tong en mondholte. Ze zorgen ervoor dat informatie over de chemische samenstelling van ons voedsel naar de hersenen wordt verzonden. Onze hersenen verwerken die informatie en zo ontstaat het besef van wat we eten en drinken. We onderscheiden met behulp van de smaakpapillen de smaken zoet, zout, zuur, bitter en umami. Los daarvan speelt ook de geur van een gerecht een rol. Het is de combinatie van de waarneming van smaken door de smaakpapillen en de bijbehorende geur die ervoor zorgt dat we een volledig beeld krijgen van wat we naar binnen werken.

De samenstelling van onze smaakpapillen is genetisch bepaald. Omdat niemand genetisch hetzelfde is, is het dus goed te verklaren dat we ook allemaal een andere smaakbeleving ervaren. Waar de één een broodje haring zeer kan waarderen, vindt de ander dat juist vreselijk vies smaken. Andere bekende voorbeelden van voedingsmiddelen die door de één wel en door de ander niet gewaardeerd worden, zijn spruitjes, mosterd en schimmelkaas. Weet je trouwens hoe het komt dat we vaak een voorkeur hebben voor zoete producten? Dat heeft te maken met het feit dat moedermelk een zoetige smaak heeft. Dit is dus de eerste smaak waarmee we ooit geconfronteerd werden.