



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

september 2016



Alles over
HELIOLYMPICS



Kliniek Bloemingdael
tubereuze borsten

Rens Kroes

De verleiding
onderweg van
SNACKS



PSYCHE

Bestaat gezonde stress? Ja, maar ongezonde ook!

Albert Sonneveld



Bestaat gezonde stress? Om die vraag te beantwoorden, is het goed te weten wat stress is. Eigenlijk is het niets anders dan een bepaalde spanning of druk voelen. Je lichaam maakt zich klaar voor actie. Je bloeddruk gaat omhoog, je hartslag versnelt en spieren spannen zich. Een bepaalde dosis stress geeft je vleugels. Bevordert je prestaties en geeft een prettig gevoel. Maar, wanneer is stress niet meer gezond en werkt het juist averechts?



Bestaat gezonde stress? De kenmerken!

Spanning ervaren op je werk hoeft helemaal niet negatief te zijn. Stroomt het bloed razend-snel door je aderen? Krijg je er een kick van? Dan bestaat gezonde stress wel degelijk en werkt het zelfs positief. Je functioneert beter, omdat je concentratie toeneemt, je reactievermogen stijgt plus je bent creatiever, energiever en alerter. Daardoor schrijf je bijvoorbeeld de mooiste stukken onder druk. Verlies je niet het overzicht in hectische situaties. Schakel je ogenschijnlijk snel en moeiteloos tussen tig taken en werkzaamheden. Boek je mooie resultaten onder druk en haal je je targets. En ben je klaar met je klus, taak of activiteit? Dan ontspant je lichaam. Ebt de spanning weg en herstelt je lichaam. Kortom, bij gezonde stress staat de ervaren spanning in verhouding tot de uitdaging en behoud je de controle.

Wanneer wordt stress ongezond?

Er bestaat gezonde stress, zoals hierboven beschreven, maar stress kan ook chronisch worden ofwel: ongezond. Het manifesteert zich wanneer druk te lang duurt. O.a. door terugkerende irritaties op je werkvloer, pesterijen, geen fijne werkplek hebben en aanhoudende werkdruk. Overigens een te lage werkdruk, weinig uitdaging, onder je niveau werken enzovoort kunnen eveneens veel spanningen geven. Verandert er niets aan de werksituatie? Dan verkeert je lichaam als het ware steeds in opgeste paraatheid. Het krijgt niet de tijd en/of gelegenheid om te herstellen en bij te tanken. Doe je er niets aan? Vroeg of laat krijg je dan allerlei lichamelijke en geestelijke klachten. Je voelt je uitgeput, raakt overspannen of erger: burn-out.

Ongezonde stress herkennen. De symptomen

Stress wordt ongezond wanneer je geen plezier

meer hebt in je werk. Je productiviteit vermindert, je maakt meer fouten en bent nauwelijks nog gemotiveerd. Hieronder een aantal belangrijke alarmsignalen om in de gaten te houden.

- Lichamelijk

Sta je steeds onder spanning? Dan is de kans groot dat je bloeddruk te hoog wordt, je geregeld hartkloppingen hebt en je kampt met hoofd-, nek- en rugpijn. Ook ondermijnt stress je afweersysteem waardoor je sneller en vaker een griepje of verkoudheid oploopt. Verder kan de voortdurende spanning op je maag en darmen slaan, zorgen voor slaapproblemen en oververmoeidheid.

- Psychisch

Ongezonde stress heeft niet alleen z'n weerslag op je lichaam. Ook psychisch wreekt het zich. Van cynisch reageren en prikkelbaar zijn tot machteloosheid en je doodongelukkig voelen.

- Gedrag

Ook gedragsveranderingen zijn typerend voor wie langdurig gestressed is. Zo kun je overmatig kritisch worden, klagen over alles, om niets ontsteken in woede of juist gaan huilen. Eveneens treedt vaak somberheid en het mijden van sociale contacten op. Ook te veel eten en roken plus vluchten in alcohol en/of drugs gebeurt.

- Denken

Ervaar je ongezonde stress? Dan kost het je moeite helder na te denken en je concentreren op je werk. Je bent sneller afgeleid en vind je het moeilijk prioriteiten te stellen. Ook besluiteloosheid en vergeetachtigheid kunnen je parten spelen.

Herken je een aantal van de hierboven genoemd signalen. Blijf er dan niet mee doorlopen. Praat erover of zoek hulp om je stress aan te pakken.

Tips voor de juiste balans tussen gezonde en ongezonde stress!

Je kunt op allerlei manieren de stressbalans in evenwicht houden, zodat je op de juiste momenten piekt. Want, er bestaat gezonde stress die je werkplezier verhoogt en productiviteit boost. Echter, voelt de ervaren druk of spanning niet fijn? Zijn er onvoldoende herstelmomenten? Probeer dan eens de volgende tips in praktijk te brengen.

Allereerst is het goed om stress bij jezelf te leren herkennen. Welke situaties maken je gespannen? Weet je dat? Dan kun je er beter op sturen. Bijvoorbeeld door erover te praten met je collega's en je manager. Zorg er tevens voor dat je gezond eet en voldoende rust neemt. Ook stoom afblazen door regelmatig pauzes te nemen op je werk en bewegen in de buitenlucht zijn prima remedies tegen stress. Verder is het goed om te kijken hoe je met spanningen omgaat. Breng het eens in kaart. Probeer je vervolgens eens minder druk te maken over allerlei futiliteiten. Haal je schouders op en laat los. Doe het eens, het helpt! Focus je liever op positieve en leuke dingen in je leven. En... wordt er een beroep op je gedaan? Check je agenda of je er tijd voor hebt. Zeg anders nee.

En wat is jouw ervaring? Bestaat gezonde stress? Of is het doorgaans ongezond? Kijk voor meer informatie over een leven zonder stress op www.albertsonneveld.nl

OVER DE AUTEUR

Albert Sonneveld • Eigenaar Sonneveld Opleidingen Zaltbommel
www.albertsonneveld.nl

VOORWOORD

Wil jij ook een lagere zorgpremie?

Als ik zie hoeveel geld er per maand van de rekening wordt afgeschreven alleen voor de ziektekostenpremie en dan wetende dat het hele gezin ook nog eens een eigen risico heeft, dan vraag ik me af waar dit naar toe gaat.

Vergeet daarbij niet dat het ieder jaar duurder lijkt te worden en dat het aantal zieken én inwoners ook blijft stijgen. Zelfs als de bevolkingsgroei zou stoppen, blijft het onbetaalbaar. En niet alleen, zoals men dan direct zegt, omdat we allemaal ouder worden, maar vooral door de kostbare weg die we afleggen nàar het ouder worden. Als we hier niet iets aan gaan doen, dan wordt het leven van onze kinderen er niet beter op. En dan wil de overheid ook nog eens dat de kinderen later voor ons gaan zorgen en ons in huis nemen.

Er zijn langetermijnoplossingen te bedenken, maar gezien de langzame politieke molen en de enorme verdiensten die gemaakt worden bij ons ziekzijn zal het heel moeilijk zijn om dit te veranderen.

Toch zijn er signalen vanuit de politiek en onder de bevolking dat verandering op komst is,.... een keer.

Het belangrijkste is denk ik wel het investeren in gezondheid en vooral in preventie zoals bijvoorbeeld borstonderzoek.

Als de overheid geld vrij zou maken voor regelmatig darm-, ontlastings- en bloedonderzoek (uit darmen haal je bijzonder veel informatie) dan kan je veel op ziektekosten besparen. Het onderzoek is nu vrijwillig vanaf 55 jaar, maar gezien de enorme stijging van darmklachten, door onder andere slechte voeding, onder mensen die veel jonger zijn zou ik een onderzoek liever zien vanaf 35 jaar en dan gekoppeld aan een voedingsadvies. Dure chemotherapie en andere ziektekosten kunnen drastisch omlaag als we, voordat de ellende start, al weten wat er komen gaat en dat zo kunnen voorkomen.

Als men bovendien echt een keer het belang van de juiste voeding gaat inzien en het gebruik van supplementen en/of kruiden stimuleert, zal dat op termijn bakken met geld, pijn en verdriet besparen. Bewijzen zijn er meer dan genoeg van over de hele wereld, al duizenden jaren, alleen de

maatregelen duren zo lang en dat is jammer. Voor velen komt het besef en de hulp dan ook te laat.



Bovenstaande is de reden voor *Lijf & Gezondheid* om een samenwerking aan te gaan met verschillende mensen uit de gezondheidszorg om een start te maken met het gratis verrichten van vooronderzoeken op verschillende fronten.

Wij gaan samen met deze mensen proberen om ongezonde verrassingen bij jou te voorkomen. Elke hulp hierbij is welkom. Wij staan open voor suggesties. De eerste aanzet hiertoe is op 18 september aanstaande op een speciaal daartoe ingericht preventieplein op Golfbaan Spaarnwoude. Meer informatie kun je vinden op www.hoegezondbenik.nu

Zoals je van ons gewend bent proberen wij je altijd zo breed mogelijk te informeren over wat je zelf allemaal kan doen, maar voor sommige mensen gaat dat gewoon niet. Je kan geboren worden met een beperking, dit oplopen tijdens je leven of chronisch ziek zijn. Om het leven voor deze mensen aangenamer te maken bestaat bijvoorbeeld Heliomare.

Een geweldig bedrijf waar ik direct na onze eerste ontmoeting een goed gevoel bij had en ik hoop de samenwerking in de toekomst verder te kunnen uitbreiden.

Heliomare organiseert bijvoorbeeld Heliolympics waar kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking verschillende sporten kunnen ontdekken. Omdat wij van *Lijf & Gezondheid* ook hier volledig achter staan, hebben we een sponsoring gedaan waardoor de bijlage die je verderop in dit nummer aantreft mede mogelijk is gemaakt.

In dit nummer heeft Rens Kroes een bijdrage geleverd met twee recepten, vertelt onze nieuwe vaste schrijver Gert Schuitemaker (o.a. doctor in geneeskunde) over voeding en gewrichten, een uitgebreid verslag van een borstoperatie door kliniek Bloemingdael en nog veel meer.

Frits Raadsheer

Lees je fit!

BEWEGEN

**Lijf & Gezondheid sponsor Heliolympics**

Op 2 augustus heeft Lijf & Gezondheid het sponsorcontract getekend met Heliomare voor de sponsoring van de Heliolympics 2016. Heliomare is dankbaar voor de steun die ze van Lijf & Gezondheid mogen ontvangen om dit evenement tot een groot succes te maken. De Heliolympics is een paralympisch evenement dat sporten onder mensen met een beperking bevordert en integratie van aangepast sporten in de samenleving verbetert. Met deze ondertekening is Lijf & Gezondheid officieel sponsor van de Heliolympics.

Frits Raadsheer van *Lijf & Gezondheid*: *“Een sponsoring en een samenwerking als bijdrage voor een mooi evenement met mooie mensen”*

Steun

Naast de steun van verschillende Nederlandse (paralympische) sporthelden, sponsoren en ambassadeurs, waaronder Gerard Kemkers en Peter Heerschop, is Heliomare bijzonder vereerd met de steun van *Lijf & Gezondheid*.

De samenwerking tussen Heliomare en *Lijf & Gezondheid* is niet meer dan logisch. Beiden hebben onder andere als doelstelling mensen te helpen

of te informeren over de mogelijkheden het leven aangenamer te maken. Dat kan door het verstrekken van onafhankelijke eerlijke informatie over sporten, voeding en zorg of zoals Heliomare die de daad bij het woord voegt.

Samen een gouden belevenis

De Heliolympics vindt plaats op diverse locaties in Noord-Holland van 22 september tot en met 6 oktober 2016. Het evenement staat in het teken van overwinningen, teamspirit en het verleggen van grenzen.

Tweeduizend kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking hebben de mogelijkheid om op een inspirerende manier diverse sporten te ontdekken, zoals boccia, boogschieten, tennis, klimmen, blokarten en atletiek.

Met de steun van *Lijf & Gezondheid* kunnen diverse onderdelen van de Heliolympics gefinancierd worden. Cees Raaijmakers, voorzitter Raad van Bestuur Heliomare: *“Door deze gift kunnen mensen met een beperking ervaren wat sport en bewegen doet met de gezondheid, leefstijl en vooral hoeveel plezier het geeft om samen te sporten. Dit is een enorme stimulans.”*

UITERLIJK

Cosmetische ingreep zonder snijden of injecties

De vraag naar cosmetische behandelingen is de afgelopen jaren explosief gestegen. Toch zijn er talloze personen die ronduit gruwelen bij het idee dat er 'in je gesneden wordt' en alleen een ingreep zouden overwegen indien dit zonder injectienaalden, incisies, bloedverlies en hechten mogelijk zou zijn. Vanzelfsprekend moet de behandeling veilig, effectief en vooral betaalbaar zijn. IJdele hoop? Zeker niet!

Professor Giorgio Fippi, voorzitter van de Italiaanse Vereniging voor Esthetische Geneeskunde, heeft een innovatieve tool ontwikkeld dat plasma gebruikt om een reeks van esthetische onvolkomenheden te corrigeren. Denk daarbij aan overhangende oogleden, wallen, rimpels, een slappe hals of kaaklijn, een décolleté met ontsierende lijnen en ouderdomsvlekken of een lichaamsdeel met striae. Ook acne, littekens, wratjes of tatoeages zijn met behulp van slechts één of -in geval van tatoeages- meerdere PlexR behandelingen te verwijderen.

De PlexR maakt gebruik van geladen plasma waardoor alleen de bovenste laag van de huid als het ware verdampt wordt. Dat proces heet sublimatie van de huid, wat samentrekking, verkorting en verstrakking van de huidvezels veroorzaakt. Resultaat:

vermindering van het huidoppervlak. Onmiddellijk zichtbaar, zonder littekens en volledig veilig! Naast het directe effect van lifting van de huid is er nog een ander positief effect dat na zo'n 6 weken waarneembaar wordt. Een behandeling met plasma zorgt indirect voor biostimulatie in de diepere huidlagen. Hierdoor wordt de aanmaak van nieuw collageen en elastine vezels gestimuleerd. Dit effect, in combinatie met de herstructurering van het bindweefsel, zal de behandelde regio's extra boosten in hun stevigheid en volume.

PlexR Soft Surgery

Een absolute doorbraak in het definitief verminderen van (overtollig) huidweefsel zonder snijden!

Geïnteresseerd in een vrijblijvend consult?

Bel 06-25015284 of mail naar info@medischlasercentrumhaarlem.nl en wij nemen direct contact met u op voor het maken van een afspraak.



Vlak vóór de behandeling en één week ná de behandeling van de bovenoogleden en kraaienvoetjes.



Reactie van ons model Roveda; 'ik moet gewoon wennen dat ik na een lange dag niet meer moeite hoeft te doen om m'n oogleden op te trekken, dat was zo'n gewoonte geworden. Als ik dat nu doe vraagt m'n man waarom ik zo verbaasd kijk'.

Medisch Lasercentrum HAARLEM

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



MEDISCH | ZORG

Uitgedokterd? Genees jezelf

Open dag Praktijk voor Lichaam en Brein

De Praktijk voor Lichaam en Brein in Spaarndam is al veertien jaar gespecialiseerd in neurofeedback. Op zaterdag 17 september krijgt u tijdens de open dag tussen 14.00 en 17.00 uur de mogelijkheid om kennis te maken met de uit Amerika afkomstige therapie. Jaap Hijmans en Liesbeth Kater maken u wegwijs in Neurofeedback en bieden op de open dag een gratis proefsessie aan.

De therapie wordt onder andere ingezet bij AD(H)D, angsten en concentratie- en slaapproblemen. Ook bij het bestrijden van de gevolgen van een burn-out of depressie is gebleken dat neurofeedback uitkomst biedt. De toepassing van de therapie is verrassend simpel. Door middel van op het hoofd geplakte elektrodes vindt terugkoppeling plaats op de hersenactiviteit. Door deze (pijnloze) conditioneringsmethode wordt het brein geleerd welke frequenties het dient te produceren en welke

niet. Dit resulteert op zeer korte termijn in een afname van de klachten. Neurofeedback heeft in tegenstelling tot medicatie een blijvend positief effect. De therapie is geschikt voor volwassenen, maar zeker ook voor kinderen vanaf 6 jaar. De jeugd kampt immers meer en meer met de gevolgen van een overdaad aan prikkels (denk aan social media) die zonder meer een nadelig effect hebben op het brein dat nog vol in ontwikkeling is.

Bemer werkt terwijl u slaapt

Nieuw in de praktijk is het gebruik en verhuur van Bemer apparatuur. Door slechts tweemaal gedurende acht minuten te liggen op een Bemer-mat worden de kleine haarvaten (70% van ons totale bloedvatentstelsel) geactiveerd, waardoor de bloedsomloop aanzienlijk verbetert. Cellen door het hele lichaam krijgen meer



zuurstof terwijl afvalstoffen beter worden afgevoerd. De medische apparatuur van Bemer heeft een preventieve werking en kan daardoor allergieën voorkomen. Of artrose, doorbloedingsproblemen, diabetes, slaap- en potentiële stoornissen en migraine. Ook bij blessures zoals verstuikingen, hielspoor, bij ontstekingen, whiplash en na ingrijpende operaties zorgt de Bemer-apparatuur voor bespoediging van het herstel. Ervaar op de open dag wat Bemer voor u kan betekenen.



Praktijk voor Lichaam en Brein

Jaap Hijmans en Liesbeth Kater
Visserseinde 65 - 2063 JC Spaarndam
023 - 7850104 / 06 - 36164146
www.praktijkvoorlichaamenbrein.nl

VOEDING

ON THE GO – 49 nieuwe powerfood recepten van Rens Kroes

De recepten van Rens Kroes en het succes van Powerfood smaken naar meer! In haar derde boek On the go komt Rens op veler verzoek met een selectie heerlijke meeneemgerechten.

De happy & healthy lifestyle van Rens Kroes kent een enorme schare volgers en het aantal fans groeit nog steeds. Haar lekkere, vernieuwende en gezonde recepten zijn een inspiratiebron voor velen.

Reden te meer voor Rens om opnieuw haar keuken in te duiken. Haar nieuwe boek biedt zo'n vijftig recepten die goddelijk smaken, goed voor je zijn én makkelijk mee zijn te nemen. Ontbijt on the go; lunchtrommelinspiratie; heerlijke salades voor bij een zomerse picknick en zalig zoet voor tussendoor. Bovendien geeft Rens advies over wanneer je alles het beste kunt bereiden, want prepping is everything! Naast 49 meeneemrecepten laat Rens Kroes zien dat de broodtrommel terug is van weggevoerd; welke bakjes en potten handig zijn voor het vervoeren van smoothies, salades en snacks. Ze geeft tips om zelfs de kleinste keuken om te toveren tot Power Kitchen, een goede voorraad gezonde basisingrediënten in huis te verzamelen en ze vertelt precies hoe én hoe lang je gerechten kunt bewaren. Rens laat met dit boek zien dat een gezonde lifestyle (óók als je het druk hebt) niet heel ingewikkeld is.

Zij hoopt op een toegankelijke manier zoveel mogelijk mensen te inspireren om bewuster met hun voeding bezig te zijn.

www.renskroes.com



RECEPT

VAN RENS KROES

Springrolls met kip

(en the best dip ever)

Voor deze rolls geldt: oefening baart kunst. Als je er handigheid in krijgt, maak je met gemak een fancy lunch voor twee dagen. De dip neem je apart mee in een (goed afgesloten!) bakje.

DAY BEFORE

Bereidingstijd
20 minuten

Ingrediënten

(6 springrolls)

- 100 g komkommer
- 100 g paprika
- 120 g wortel
- 6 bladeren Chinese kool of ijsbergsla
- 400 g kipfilet
- 1 el kokosolie
- 1 teentje knoflook
- 1 tl tamari
- 6 rijstvellen
- 2 g muntblaadjes, fijngesneden
- 1 el sesamzaad
- 20 g verse koriander
- best dip ever, zie elders op de pagina

Houdbaarheid

2 dagen, in de koelkast

Benodigheden

schone theedoek, keukenpapier

Bereiding

Snij de komkommer, paprika en wortel in kleine reepjes. Spoel de kool- of ijsbergslabladeren schoon en dep ze droog met keukenpapier.

Bak in een koekenpan de kipfilet in 1 el kokosolie, haal hem met behulp van 2 vorken tot plukken uit elkaar. Knijp het knoflookteentje erboven uit, meng met de tamari door de kip en laat samen afkoelen. Dompel zodra de kip is afgekoeld de rijstvellen een voor een in een grote kom met lauwwarm water. Schud droog en leg het zachtgeworden rijstpapier op een schone ondergrond. Bijvoorbeeld op een vochtig gemaakte theedoek of op een marmere snijplank.

Leg een zesde deel van de ingrediënten op een helft van een rijstvel: eerst de fijngesneden munt, dan een blad kool of sla, kipreepjes, wat blaadjes koriander, paprika, wortel, komkommer en wat sesamzaad. Klap de rol dubbel en vouw de beide zijden naar binnen. Rol voorzichtig maar stevig op. Herhaal dit vijfmaal.

Leg de springrolls vervolgens in een on the go-trommeltje. Vergeet je dip niet.

RECEPT

VAN RENS KROES

The Best Dip Ever

Ingrediënten

- 2 el biologische pindakaas
- 100 ml water
- 1 tl sambal
- 1 el tamari
- 1 tl ahornsiroop
- 5 g verse gember
- 1 tl appelazijn

Bereiding

Snij wat gember fijn en doe samen met de andere ingrediënten in een to-go-bakje. Roer met een vork alles door elkaar.

'De verleiding is groot om onderweg snelle makkelijke snacks te scoren, maar ik probeer zoveel mogelijk zelf te maken en mee te nemen.'

Rens Kroes

Colofon

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

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

Versijnt 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.

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

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

VOEDING

Eerst voeding, dan medicijnen

Wie is onze nieuwe auteur dr. Gert Schuitemaker? Hij is (niet praktiserend) apotheker en doctor in de Geneeskunde, en auteur van meer dan tien boeken. Zijn motto: "Eerst voeding en voedingssupplementen, dan pas medicijnen".



Dr. Gert Schuitemaker

Dr. Gert Schuitemaker (1952) studeerde farmacie en promoveerde tot doctor in de Geneeskunde. Zijn voorliefde voor voeding, inclusief voedingssupplementen, stamt al uit de tijd dat hij voor apotheker studeerde. "Ik las het boek *Let's get well* van de Amerikaanse voedingspecialist Adelle Davis", vertelt hij. "Zij schreef over de kracht van voeding en voedingssupplementen voor onze gezondheid. Dat was wel een groot verschil met wat ik leerde over medicijnen. Dit speelde eind jaren zeventig. Voeding en voedingssupplementen om ziekte mee te voorkómen, ja zelfs mee te behandelen, was voor mij een totaal nieuw concept. Daar wilde ik meer van weten."

Bij zijn zoektocht stuitte Schuitemaker op het werk van tweevoudig Nobelprijswinnaar prof. dr. Linus Pauling (1901-1994), die een wetenschappelijk fundament had gelegd onder een nieuwe therapievorm. "Hij had dit in het prestigieuze tijdschrift *Science* de 'orthomoleculaire geneeskunde' genoemd. Zijn inzichten kwamen tegemoet aan mijn voorliefde voor de natuurwetenschappelijke benadering, in combinatie met het holistische model zoals dat centraal staat bij de voedingstherapie."



Oprichter

Begin jaren tachtig introduceerde Schuitemaker in Nederland de orthomoleculaire geneeskunde. Hij was oprichter en voorzitter van de Maatschappij ter Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde (MBOG). Daarnaast schreef hij meer dan tien boeken, waaronder de bestsellers *Het Gouden Boekje voor de Gezondheid: alles over vitaminen, mineralen en voedingssupplementen* en *Gewrichten en Voeding*. Schuitemaker is hoofdredacteur van het vakblad *ORTHOMoleculair Magazine* en van het consumententijdschrift *Fit met Voeding*. Daarnaast is hij voorzitter van de stichting Ortho Institute, die informatie verspreidt over voeding en gezondheid (www.ortho.nl). Schuitemaker schrijft daarnaast columns en wordt vaak gevraagd voor lezingen en interviews. www.gezondeboeken.nl

Mail & Win actie

Mail & Win! Wij verloten 10 x een shampoo + crèmespoeling. Meedoen? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

Glansrol voor je haar

Shampoo Softness & Shine uit de Himalaya Herbals-lijn bevat o.a. mungbonen. Een uniek ingrediënt met extra proteïnen die het haar zijdezacht maken en volop laten glanzen. Daarbij is deze shampoo (€ 4,99) vrij van parabenen en SLS. De bijpassende proteïne conditioner met lotus en kikkererwten (€ 4,99) maakt het haar extra soepel en zacht. De Himalaya verzorgingsproducten voor gezicht, lichaam en haar bevatten Ayurvedische kruiden uit het Himalayagebied, waardoor ze een natuurlijke en krachtige werking hebben. www.himalayaproducten.nl



MEDISCH | ZORG



Kalknagels zijn besmettelijk

Onychomycose is een term die de meeste mensen vermoedelijk niet veel zegt. We kennen deze aandoening beter als kalknagel, een schimmelvorming onder de nagels van voeten en handen. Veel mensen kampen ermee, maar lang niet iedereen beseft hoe groot het besmettingsgevaar is. Wanneer je bijvoorbeeld zelf een kalknagel hebt en je badkamerfaciliteiten met iemand deelt, loop je al het risico diegene daardoor te besmetten. Pak kalknagels dus tijdig en op de juiste manier aan.

Zoals gezegd is een schimmel dus de veroorzaker van een kalknagel. Het zijn vaak de zogenoemde dermatofyten die de kalknagel veroorzaken. Deze schimmelsoort is ook verantwoordelijk voor bijvoorbeeld voetschimmel. Schimmels houden van een warme, vochtige omgeving en voelen zich dus goed thuis op onze voeten. Geef je een schimmel de kans om je huid binnen te dringen, doordat je bijvoorbeeld een klein wondje aan je voet hebt of een ingescheurde teennagel, dan kan er een infectie ontstaan. Mensen op hogere leeftijd verliezen geleidelijk de elasticiteit in de nagels, daardoor ontstaan er geleidelijk meer scheurtjes en krijgen de schimmels vrij spel. Dit verklaart waarom maar liefst de helft van alle mensen boven de zeventig jaar last heeft van kalknagels. En voor de mensen die dachten dat een kalknagel zich alleen aan de voeten kan openbaren en niet aan de handen, dat is een misverstand. Hoewel de aandoening vaker voorkomt bij de voeten, kunnen ook aan de handen kalknagels ontstaan. De infectie openbaart zich overigens sneller wanneer de weerstand verzwakt is. Daarom hebben mensen die lijden aan ziektes als diabetes en aids vaker te maken met kalknagels.

Een kalknagel valt in eerste instantie vaak niet eens op. Wanneer de nagel geleidelijk een geelachtige kleur krijgt, is de schimmel vaak al een tijdje aanwezig. Ga je niet over tot behandeling van de nagel, dan kan die uiteindelijk bruin gaan kleuren, een bobbelige structuur krijgen, afbreken of zelfs geheel loslaten. Heb je last van een kalknagel aan de handen, dan kunnen zich bovendien blaasjes gaan vormen aan de zijkanten van de vingers en handpalmen. In apotheken en drogisterijen worden middelen verkocht om de schimmel aan te pakken. Meestal zijn dat stiften, die een substantie bevatten om op de nagel te smeren. Door dit enige tijd te herhalen, conform de aanwijzingen op de verpakking, zal de kalknagel na verloop van tijd vanzelf verdwijnen. Er bestaan ook laserbehandelingen, die de nagel zelf niet aantasten maar de eronder levende schimmel doden. Na afloop van een dergelijke behandeling moet echter alsnog een zelf worden gebruikt. Deze zelf dient ter voorkoming van nieuwe schimmelvorming. Daarmee is de vraag gerechtvaardigd wat precies het nut is van de behandeling, aangezien de eerder genoemde middelen hetzelfde effect bereiken.



oprecht & rechttop
www.oprechtenrechttop.nl
T 0251-31 34 92
06-303 353 21

Oprecht & Rechttop, Praktijk voor shiatsu en Do-In les

DO-IN, IETS VOOR U?

DO-IN IS EEN SYSTEEM VAN OEFENINGEN VOOR HERSTEL VAN VITALITEIT.

Gebaseerd op Oosterse geneeswijzen trainen we de meridiaan circulatie en - strekkingen.

Geschikt voor jong en oud, ervaring is niet nodig.

Maandag 26 sept. beginnen de lessen weer in Castricum.

Nieuwsgierig?

Volg de eerste les tegen het reductietarief van €6,-
Graag aanmelden via: marga@oprechtenrechttop.nl

Shiatsu en Do-In ondersteunen elkaar. Zij kunnen ook goed apart worden gevolgd. Vergoeding shiatsu kan via het aanvullende zorgpakket.

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

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.kunstgebitservice.info

HOOFDDORP*

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

SANTPOORT ZUID*

Bloemendaalsestraat-
weg 89
2082 GC Santpoort Zuid
023 - 537 99 28

MIJDRECHT*

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

HAARLEM

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

HEEMSKERK

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

HAARLEM

Vivian Hendrix
Rijksstraatweg 236
2022 DJ Haarlem
023-5332433
www.tpphendrix.nl
info@tpphendrix.nl

BEVERWIJK

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

HAARLEM*

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

HEEMSTEDE*

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295
www.tpvvanhooff.nl

*WEEKEND-

REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777
HEEMSKERK
R.M. Snijder
G. van Assendelftstraat 25b
1964 NJ Heemskerk
0251-237590



Organisatie
van Nederlandse
Tandprotheticus

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



De zorg voor chronische ziektes is voornamelijk gericht op medicijngebruik. Dit betekent in veel gevallen dat medicijnen langdurig gebruikt worden. Medicijngebruik, zeker chronisch, zorgt voor een tekort aan belangrijke voedingsstoffen. Dit is een sluipend proces met steeds verdere achteruitgang. Persoonlijk afgestemde voeding en gerichte voedingssuppletie dienen altijd een essentieel onderdeel te zijn van ieder behandeltraject om verdere achteruitgang te voorkomen. Of beter nog: te werken aan herstel.



CHRONISCHE PIJN

MEDISCH | ZORG

Integrale aanpak bij chronische ziekte en pijn

Frank Jonkers



Medisch en maatschappelijk 'probleem'

Uit betrouwbare bronnen, zoals huisartsen en andere specialisten waarmee we samenwerken, horen we dat chronisch zieke mensen "een steeds groter wordend probleem vormen". Zij hebben onvoldoende middelen ter beschikking om de mensen vanuit de kern te kunnen helpen. Wetenschappelijk is er enorm veel bekend en mogelijk maar deze nieuwe ontwikkelingen, in het bijzonder gebaseerd op de voedingswetenschap, wordt niet gebruikt in de huidige behandeltrajecten en protocollen. Zij geven aan dat de producten die zij voor handen hebben voor het grootste deel bestaan uit medicijnen en operatieve handelingen, voornamelijk geënt op standaard protocollen. Daardoor is het bijna onmogelijk geworden om individueel per patiënt te kijken naar alle factoren die mee kunnen spelen in het veroorzaken van de chronische ziektebeelden. Daardoor is men verzeild geraakt in symptoombestrijding. Samenwerking is dus van cruciaal belang omdat er veel meer mogelijk is voor de patiënt.

Ruim vijf miljoen Nederlanders hebben één of meerdere chronische ziektes. Denk aan COPD, diabetes, hart- en vaatziekten, depressie, reuma, artrose, artritis, fybromyalgie, Multiple Sclerose, ALS, ziekte van Crohn (zie mijn artikel in de vorige uitgave) en andere chronische ziektebeelden. Het grootste deel wordt behandeld met medi-

cijnen. Medicijnen zorgen voor bijwerkingen en voedingstekorten. De problemen die veroorzaakt worden door medicijnen kunnen niet met medicijnen worden opgelost. Het lichaam loopt vast en wordt steeds verder ziek. In 2014 kregen 4,4 miljoen mensen middelen voor hart- en vaatziekte voorgeschreven, 1,7 miljoen voor COPD, 1 miljoen voor depressie en bijna 1 miljoen voor diabetes patiënten. De helft van deze groepen bestaat uit 65-plussers.

Bijwerkingen medicatie versus persoonlijke voeding

Medicatie rooft voedingsstoffen van het lichaam en heeft bijwerkingen. Hoe zwaarder het middel, des te ernstiger kunnen de bijwerkingen zijn. Zelfs tot aan het veroorzaken van chronische ziektebeelden en kanker. Als u de bijsluiters leest met bijwerkingen zegt dit meestal al genoeg.

Een 'onschuldige' aspirine vermindert bijvoorbeeld pijnperceptie, maar zorgt ook voor schade aan het maag- en darmslijmvlies. Hetzelfde geldt voor NSAID's, de zogenaamde Non Steroïde Anti Inflammatoire Drugs (niet steroïde ontstekingsremmers) zoals Diclofenac en Ibuprofen. Maar ook de, vaak preventief en onschuldig lijkende, cholesterolverlagers (statines). Deze leveren direct spierschade op waardoor mensen eerder last krijgen van diabetes en daar vervolgens weer medicatie voor krij-

gen. Vervolgens is dan weer medicatie nodig voor de bijwerkingen ervan.

En dit zijn 'slechts' enkele voorbeelden van de nog minder zware aandoeningen. Diabetes lijdt weer tot hart- en vaatziekte waardoor u preventief weer extra medicatie krijgt. De kans op vroegtijdig overlijden wordt steeds groter en de kwaliteit van leven gaat meestal omlaag. In alle gevallen ontstaat orgaanschade aan bijvoorbeeld lever, nieren, maag, darmen, spieren en dus ook het hart, maar ook de hersenen door chronisch en steeds meer en zwaarder medicatiegebruik. En hoe meer medicatiegebruik er is, des te groter worden ook de voedingstekorten. Zeker als de orgaanschade parallel toeneemt. De patiënt zal dus in een steeds verder negatieve spiraal terecht komen en steeds, meestal onnodig, erger ziek worden of zelfs onnodig overlijden. **Per jaar vallen 17.000 – 20.000 doden door medicatiegebruik.** Onlangs heeft Forensisch arts Dr. Selma Eijkelenboom deze cijfers bekend gemaakt. Als er zoveel doden vallen door geneesmiddelen, mogen we het dan nog wel geneesmiddelen noemen als er bijwerkingen zijn tot kanker, diabetes, hart- en vaatschade, andere chronische ziektebeelden en de dood aan toe?

Een persoonlijk voedingsplan voor herstel

Even zorgwekkend daarbij is om te zien dat er met voeding vrijwel niets wordt gedaan.

Verpleegtehuizen en ziekenhuizen zijn hier, op uitzonderingen na, een groot voorbeeld van. Verse maaltijden hebben plaatsgemaakt voor dicht gesealde kant- en klaar maaltijden die worden opgewarmd of afgeleverd. Voeding die leeg en hol is en waar mensen onmogelijk mee kunnen herstellen van de ziektebeelden waarvoor zij worden behandeld. Er is meer aandacht voor medicatie dan voor voeding. Veel mensen, zeker met chronische ziekte zijn zwaar vitamine B12 en vitamine D deficiënt. Vitamine D-tekort komt voor bij 50% van de 65-plussers. Vitamine B12 tekort vormt een direct risico voor hart- en vaatziekte, depressie, en andere aandoeningen. Hier wordt niet of nauwelijks aandacht aan besteed terwijl dit van cruciaal belang is. En dan hebben we het slechts over twee voedingsstoffen. Goede voeding heeft geen bijwerking, behalve dat u er fitter en gezonder door wordt, medicatie kunt afbouwen en klachten verminderen of verdwijnen. Slechte voeding natuurlijk wel, u wordt er ziek van. Zo kunnen ook voedingsintolerantie s of allergieën zelfs zorgen voor het ontstaan van chronische ziektes.

Oorzaken van pijn

Pijn is slechts een signaal van het lichaam dat er iets aan de hand is. Een waarschuwing dus. Als je bijvoorbeeld een spier hebt verrekt merk je dat en je neemt wat rust. Korte tijd later is het hersteld en is de pijn weg zoals het hoort. Echter als je chronische pijnbeleving hebt zijn er ook chronische problemen in het lichaam aanwezig. Pijnstilling lost de problemen niet op omdat je de oorzaak niet aanpakt. Een voorbeeld: Je krijgt een klap tegen je hoofd van iemand. Dan voel je dat. Je zult actie ondernemen om de pijn te stoppen als het goed is. Blijft iemand je chronisch klappen geven dan blijf je dus pijn houden. Je kunt pijnstilling nemen of de oorzaak uitschakelen. Wat zou je doen? Zolang we de problemen dus niet opsporen zal je de pijn blijven houden. Dat is ook zo bij pijnstilling. In alle gevallen zien we chronische ontstekingen in het lichaam als directe oorzaken voor alle chronische ziektebeelden die veelal gekoppeld zijn aan pijnbeleving. Afhankelijk van het type weefsel dat is aangedaan bij chronische inflammatie (ontsteking), zal de pijn dus in dat type weefsel ontstaan.

'De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg van het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte.' (Thomas Edison 1847-1931)

Bij artrose en artritis dus vooral in de gewrichten. Indien de hersenen zijn aangedaan bijvoorbeeld hoofdpijn of dementie en alzheimer. Bij fibromyalgie geven de spieren en bindweefsel een probleem. Bij MS (Multiple Sclerose) zijn het vooral de zenuwcellen die ontstoken raken, de myelineschede van de zenuwcellen. Bekend is dat bij alle chronische ziektebeelden de omgevingsfactoren, waaronder voeding, de primaire oorzaak vormt. Het aanpakken vanuit de kern lost de problemen in de meeste gevallen op waardoor geen pijnstilling nodig is en ziektebeelden kunnen verdwijnen. Ook kan in de meeste gevallen andere medicatie worden geminderd of volledig worden gestopt.

Revalidatie = renovatie = lichaamsprocessen herstellen

Door het zo goed mogelijk herstellen van de lichaamsprocessen, en de oorzaken weg te nemen, kan langzaam worden gewerkt aan herstel van het lichaam. In combinatie met goede revalidatiebegeleiding kan optimaal worden gewerkt aan het herstel van de patiënt. Wonderen kunnen niet worden verricht, maar het is ongelofelijk waartoe ons lichaam in staat is. Als we het maar optimaal voeden en niet onnodig belasten met toxische, lichaam belastende medicatie, slechte voeding en andere negatieve omgevingsfactoren.

Resultaat en de patiënt centraal

Dagelijks helpen we in onze praktijken mensen die chronisch ziek zijn. Zij volgen vaak een regulier behandeltraject, revalidatietraject,

of zijn uitbehandeld maar hebben vaak nog last van chronische pijnen, zijn niet (volledig) hersteld en gebruiken chronisch medicatie voor één of meerdere aandoeningen en pijn omdat ervan wordt uitgegaan dat dit niet anders kan. "U moet er maar mee leren leven" is dan ook veel gehoord. Dat is jammer. Onze integrale aanpak laat zien dat in de meeste situaties goede verbeteringen, of zelfs volledig herstel, mogelijk is. Het resultaat is afhankelijk van het type aandoening en de status van de patiënt. Echter is er altijd verbetering in de kwaliteit van leven. We vinden het belangrijk om met (huis) artsen en andere specialisten samen te werken in het belang van de patiënt. Het is mooi om te zien hoe onze unieke integrale aanpak tot mooie resultaten kan leiden.

We wensen u veel wijsheid en een hele goede gezondheid toe.

Bronnen: vakliteratuur, www.pubmed.gov, 'Kerngezond - Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes'

OVER DE AUTEUR

Frank Jonkers • BodySwitch - Praktijken voor integrale geneeskunde Orthomoleculair geneeskundige, medisch onderzoeker en auteur van o.a. "Kerngezond- Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes".
Heemskerkerk

www.bodyswitch.nl



AFZETPUNTEN

Alkmaar

Primera
Bruna
Bruna
Ako
Gemeentehuis
Sigarenmagazijn
Bibliotheek
Bibliotheek
Aldewereld Tabak
Wijkcentrum

Magdalenastraat 17a
Van Ostadelaan 266
Europaplein 63
Stationsweg 43c
Malle Gatsplein 10
Muiderwaard 406
Laan van Straatsburg 2
Ouddorperplein 13
Vondelstraat 1
Ruusbroechehof 97

Heiloo

Viva Zorggroep De Loet
Viva Zorggroep Overkerck
Verloskundige Praktijk
Tandzorg Heiloo
Oosthok Wijkvereniging
Boekhandel de Schrijverij
Boekhandel de Schrijverij
Sportcafe Vennewater
Grand Cafe Herberg Jan
Brasserie in 't groen
Tally-Ho
Sporhuis de Helling
AH
Ekoplaza
Vomar
Brasserie Veldt
Vishanel Volendam
Tromp Kaashuis
Annet Haar
Hema
Moen Opticien Heiloo

De Loet 1
De Omloop 22
De Standwal 22
De Strandwal 22
Groote Olven 18
Heerenweg 199
Het Hoekstuk 4
Het Zevenhuizen 48
Kennemerstraatweg 97
Lage Laan 8
Raadhuisstraat 13
Raadhuisweg 14
Rosendaal 95
Stationsplein 28
Stationsplein 34
t Loo 1
t Loo 18
t Loo 23
t Loo 35
t Loo 36
t Loo 49

De Theeklipper
Dekatuin
Bibliotheek
Fysiopartner.nl
Leestafel to Kees Burger
Studio Heel je hart
Fysio Heiloo
Ria Penders Di' tistenpraktijk

t Loo 68
Vennewatersweg 15
Westerweg 250
Westerweg 389a
Winkelcentrum T Loo
Mari' nstein 178
Sliempad 16a
Bergeonstraat 34

Haarlem

Kompas Lector
Timmy Tabak
Oud Schoten
Primera
Ako Haarlem
Buurthuis Ringvaart
Dock Haarlem
Bibliotheek
Primera

Marsmanplein 11
Rijksstraatweg 108
Schoterweg 43
Santpoorterstraat 62
Stationsplein
Floris v. Adrichemlaan 98
Laan van Berlijn 1
Fie Carelsenplein 2
Leonardo da Vinci plein 2

Castricum

Moen Opticien Castricum

Geesterduin 37

PSYCHE

Gratis stressanalyse: Heb ik te maken met een burn-out of met overspannenheid...?



Miriam Dijkstra
Stress en Burn-out Coach

Maar liefst een kwart van alle Europeanen ervaart een zekere mate van stress. Een burn-out of overspannenheid kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid en het aantal gevallen van stress neemt de laatste jaren steeds verder toe. Miriam Dijkstra heeft een eigen coachingspraktijk in Heemskerk en biedt een gratis stressanalyse aan.



Veel mensen gebruiken de begrippen 'burn-out' en 'overspannenheid' door elkaar, maar dat is in feite niet terecht. Miriam Dijkstra: „De klachten lijken op elkaar, maar er is wel een verschil. Bij een burn-out ben je vooral cynisch over alles wat er om je heen gebeurt. Die houding kan ontstaan wanneer dingen tegen zitten of je niet voldoende voor jezelf opkomt. Weer een reorganisatie op je werk? Je maakt je er niet meer druk om, je hebt het eigenlijk al te ver laten gaan. Als je overspannen bent, dan is eigenlijk je brein overspannen. Je kunt dan niets meer aan. Als iemand je iets vraagt, waarover je moet nadenken, dan is zelfs dat je al te veel. Elke prikkel zorgt meteen voor irritatie.“ Het doel van de gratis stressanalyse die Miriam Dijkstra aanbiedt, is in de eerste plaats vaststellen of de stress betrekking heeft op een burn-out of overspannenheid. De aanpak van het probleem is namelijk

afhankelijk van het type stress dat men ervaart. „Bij een burn-out is het belangrijk om contact met je werk te houden, door af en toe eens op je werk langs te gaan om een praatje te maken. Zo voorkom je dat de drempel om uiteindelijk weer naar je werk te gaan, immens hoog wordt. Ben je echter overspannen, dan moet je totale rust hebben en is langs gaan op je werk juist geen goed idee“, legt Miriam uit. Cliënten vullen een vragenlijst in, op basis waarvan de analyse plaats vindt. „Dat kan bij mij in de praktijk, maar desgewenst ook via Skype.“ Via de analyse krijgt men niet alleen inzicht in de eigen situatie, maar kan men gelijk ontdekken of er een klik is met Miriam als coach. Zij geeft vervolgens alvast wat handige tips om de stress te verminderen en adviseert over mogelijke vervolgstappen via een coachingstraject.

Kijk op www.miriamdijkstra.coaching.nl voor meer informatie. Interesse in de gratis stressanalyse? Vraag deze dan aan via info@miriamdijkstra.coaching.nl



Nu ook in Uitgeest!

PATIENTEN KOMEN BIJ ONS MET ONDER ANDERE DE VOLGENDE KLACHTEN:

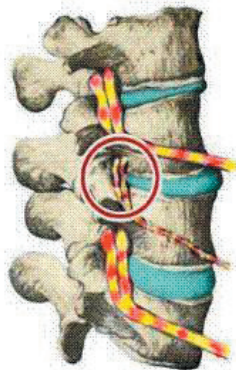
- RUGPIJN EN HERNIA
- NEKKLACHTEN EN WHIPLASH
- SCHOUDERKLACHTEN
- HOOFDPIJN EN MIGRAINE
- STRESSKLACHTEN
- SPORTBLESSURES
- ARTROSE/SLIJTAGE
- BEKKENINSTABILITEIT
- HUILBABY'S

TARIEVEN

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

Bij inlevering van deze bon ontvangt u
€ 15,- korting* op uw eerste consult.

* Aanbieding geldig t/m 30 september 2016.



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

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



CHIROPRACTIE XL

“Chiropractie maakt zieke mensen beter en voorkomt dat gezonde mensen ziek worden”

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

DE WEEK VAN DE PIJN

Om gek van te worden

Gemaakt door documentairemaker Pim Giel



In deze nieuwe indringende documentaire van Pim Giel worden zes patiënten in alle leeftijden met chronische pijn gedurende anderhalf jaar gevolgd in hun dagelijks leven. Wat doet het met je als pijn altijd je dag bepaalt? De film volgt de zes hoofdpersonen tijdens behandelingen op zoek naar oplossingen om hun pijn te bestrijden of op z'n minst hanteerbaar te maken. Hoe zorgen ze voor een acceptabele kwaliteit van hun leven, als ze zoveel pijn hebben of zelfs uitbehandeld zijn?

Daarnaast geeft Giel ook inzicht in hun sociale situatie en hun werkende leven, want door de pijn komen ze veelal in een sociaal isolement terecht. Om gek van te worden gaat over hoop en wanhoop, berusting en strijdlust, vreugde en verdriet.

道 *Tao Dao* Acupunctuur

Op maandag 3 oktober vanaf 14.00 uur is er de mogelijkheid voor een gratis intake om zo kennis te maken met acupunctuur. Heeft u reumatische pijnklachten of andere pijnklachten? Belt u gerust om u in te schrijven.

Acupunctuur kan ingezet worden om de klachten van reumatoïde artritis te verminderen maar kan de reumatoïde artritis niet genezen. Ook als de reumatoloog medicatie heeft voorgeschreven is acupunctuur een goede aanvulling op medicamenteuze therapie.

(telefoon: 06 42851717 / e-mail: taodao@hotmail.com)
www.acupunctuur-annemarie.nl

Wie er geen last van heeft, kan zich bijna niet voorstellen hoe het is om altijd pijn te hebben. Chronische pijn is om gek van te worden! Ruim 2,2 miljoen Nederlanders leven met dagelijkse chronische pijn. Pijn is de meest voorkomende, maar de minst begrepen klacht. Doordat chronische pijn niet als ziekte wordt erkend maar als symptoom, wordt te vaak over het hoofd gezien dat dit een veelvoorkomende oorzaak van menselijk leed is. Tevens is het de grootste kostenpost van de zorg!

Chronische pijn treft jong en oud. Het brengt in elke leeftijdscategorie specifieke problemen en oplossingen met zich mee. Er worden daarom mensen van verschillende leeftijdscategorieën gevolgd, die moeten leren leven met hun pijn.

De Week van de Pijn is een onafhankelijk initiatief, waaraan meer dan dertig organisaties, waaronder patiëntenverenigingen en zorgprofessionals hun krachten bundelen. Zij streven naar meer erkenning van chronische pijn, bestrijding ervan en samenwerking tussen behandelaars. Meer info: www.deweekvandepijn.nl

MEDISCH ZORG

NEDERLANDSE VERENIGING VOOR ACUPUNCTUUR

Praktijk Wijckerborgh voor acupunctuur

De behandelingen zijn efficiënt en effectief.
Er zijn duidelijke evaluatie momenten en open communicatie naar de patiënt.

<p>Behandelingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Acupunctuur ✓ Dry needling ✓ Laser acupunctuur (NIEUW!) ✓ Cupping ✓ Sport blessures 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Behandeling aan huis ✓ Overgangsklachten ✓ Burn-out klachten ✓ Stress gerelateerde klachten ✓ Chronische pijnklachten ✓ Migraine
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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

Praktijk Wijckerborgh

Praktijk Hanneke Visser

lid N.V.A.

Praktijk Hanneke Visser is sinds 10 jaar een begrip in Uitgeest en omstreken. Met acupunctuur volgens de Chinese Geneeswijze en de moderne Bioresonantietherapie kan een breed scala aan gezondheidsklachten behandeld worden.

Neemt u gerust contact op voor een vrijblijvende afspraak. Ook kinderen zijn van harte welkom!
www.acupunctuuruitgeest.nl, tel. 06-18224671.

p r a k t i j k v o o r a c u p u n c t u u r

Acupunctuur is een bijzondere geneeswijze

Niet alleen omdat het al duizenden jaren bestaat, maar ook omdat het ervoor kan zorgen dat verschillende ziektebeelden bij één persoon tegelijk behandeld kunnen worden. Dat heeft te maken met dat, volgens de Klassieke acupunctuur, de diverse klachten energetisch ontleed kunnen worden waardoor de oorspronkelijke oorzaak van de klacht naar voren komt. Daarnaast worden in de behandeling de specifieke kenmerken van de persoon meegenomen. Deze kenmerken zijn al aanwezig tijdens de geboorte; Westers gezien spreken we over de genetische opslag in het DNA. In de Oosterse filosofie geven datum en tijd van geboorte een handvat om de persoonlijke energiebalans te bepalen. Die energiebalans

bepaalt je karakter en de kenmerken waar je je leven mee te maken hebt.

Het blijft fascinerend dat je met maar enkele naaldjes per behandeling in staat bent om het energetisch evenwicht te herstellen en het zo mogelijk maakt het lichaam zichzelf weer in balans te brengen.

**Gezonde groet,
Frank Lammertsma**

Praktijk voor Acupunctuur, Frank Lammertsma
Venusstraat 5, 1973 XK IJmuiden, Tel: 0255-531250
www.acupunctuurijmuiden.nl



10 natuurlijke antibiotica uit je keukenkastje

Veel ziektes ontstaat door verborgen chronische ontstekingen. We zien en voelen ze niet totdat ons immuunsysteem zo verzwakt is dat we ziek worden. Chronische ontstekingen kan je "chronisch behandelen" met allerlei heerlijke producten uit je keuken. Ontdek mijn tien favorieten.



Antibiotica kunnen levensreddend zijn, maar.....

Antibiotica zijn stoffen tegen bacteriële infecties in je lichaam. Als je weinig weerstand hebt is het moeilijk voor je lichaam om infecties zelf te bestrijden. Antibiotica komen voor in de natuur maar er bestaan ook veel farmaceutische antibiotica, die levensreddend kunnen zijn. Ze worden door artsen voorgeschreven bij verschillende ontstekingen of infecties.

...het nadeel is: je darmflora in complete chaos

Een nadeel van farmaceutische antibiotica is dat bacteriën er resistentie tegen kunnen opbouwen; dan zijn ze er ongevoelig voor geworden kan de bacterie er niet meer mee bestreden worden. Ook zorgt antibiotica ervoor dat niet alleen de ziekmakende bacterie wordt gedood, maar ook alle andere, waaronder vele goede, die in je darmen leven. Daardoor kunnen de slechte bacteriën de overhand krijgen. Dit verzwakt je immuunsysteem en leidt zo weer tot nieuwe problemen. Bovendien duurt het erg lang voordat de darmflora zich weer heeft hersteld.

Kijk eens in je keukenkastje

Kijk daarom bij een lichte ontsteking eens in je keukenkastje, of er geen natuurlijk antibioticum te vinden is. Want de natuur heeft ons vele geneesmiddelen gegeven, die we kunnen gebruiken tegen verborgen, chronische ontstekingen in ons lichaam.

1. Gember

Verse gember werkt als een antibioticum bij voedselvergiftigingen. Ook bij zeeziekte of misselijkheid werkt het goed. Gember stimuleert de aanmaak van maagzuur en heeft een ontstekingsremmende werking dankzij het stofje gingerol. Kan worden toegevoegd aan veel verschillende gerechten, of maak er thee van.

2. Knoflook

Het pletten van een teentje knoflook zorgt voor het vrijkomen van het stofje allicine, dat werkt tegen bacteriën, schimmels en virussen. Knoflook helpt ook om een gezonde darmflora te behouden. Zet er thee van, eet het rauw of verwerk het in licht gekookt voedsel.

3. Uien en sjalotjes

Uien werken ontstekingsremmend en bloeddrukverlagend. Ze maken bacteriën in je mond onschadelijk en leveren een bijdrage aan sterkere botten en bindweefsel. En een doorgesneden ui naast je bed bij verkoudheid helpt echt!

4. Rauwe honing

Donkere rauwe honing heeft krachtige antibacteriële eigenschappen. Het werkt goed bij o.a. brandwonden en blaren, kan tandvleesontstekingen stoppen en tandplak verminderen. Het helpt zelfs tegen de lastige bacterie *Helicobacter Pylori*.

5. Kaneel

Het bekendste gezondheidsvoordeel van kaneel is dat het helpt om je bloedsuikerspiegel te stabiliseren, waardoor het meehelpt om te herstellen van diabetes 2.

6. Extra vergine kokosolie

Sinds kort is bekend dat kokosolie heel gezond is. Het is een speciaal soort verzadigd vet (met middellange vetzuren), dat wel energie geeft, maar waar we niet dik van worden. Het laurinezuur in kokosolie gaat bacteriën, schimmels en virussen te lijf en ondersteunt je darmflora. Je kunt het zowel eten als op je huid smeren. Kokosolie is prima om in te bakken en kan goed verhit worden.

7. Cayennepeper

Cayennepeper heeft ontstekingsremmende effecten vanwege de stof erin capsaïcine, bekend om zijn pijnstillende en ontstekings-

remmende werking. Capsaïcine helpt bij verkoudheid en bij keelontsteking door streptokokken. Cayennepeper verhoogt de afgifte van spijsverteringssappen in je maag, zodat voeding beter verteerd kan worden, wat bijdraagt aan een beter immuunsysteem.

8. Kurkuma of geelwortel

Kurkuma kan zowel inwendig als uitwendig worden gebruikt bij reumatische klachten, maag-, darm- en hart- en vaatziekten. De werkzame stof is curcumine; een krachtige antioxidant. Het wordt ook ingezet bij de preventie en bestrijding van kanker. Kan toegevoegd worden aan allerlei gerechten en sauzen.

9. Oregano

Oregano werkt ontstekingsremmend, schimmelwerend, antibacterieel en het is actief tegen parasieten, door de etherische oliën erin, die thymol en carvacrol bevatten. Ook heeft oregano kankerwerende eigenschappen. Je kunt het inzetten bij een candida infectie. Het werkt ontspannend en het is een goede antioxidant. Gebruik het volop in je keuken naast de andere Provençaalse kruiden.

10. Kruidnagel

De werkzame stof euganol in kruidnagel werkt antiseptisch. Het helpt tegen kiespijn en tegen schimmels en kalknagels. Kruidnagelpoeder is makkelijk te verwerken in o.a. soepen, pittige bonenschotels en zelfs in worteltaart.

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers • Oprichtster
Energieke Vrouwen Academie
Rosmalen

www.energiekevrouwenacademie.nl

heliolympics

2016

initiatief van Heliomare

Meer informatie en inschrijven:
www.heliolympics.nl

Heliolympics

Samen een
gouden
belevenis!



Vanaf 22 september tot en met 6 oktober staat Noord-Holland in het teken van de Heliolympics. Een bijzonder evenement waarbij sporten, acceptatie, integratie, grenzen verleggen en vooral gezelligheid voorop staan. Kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking ontdekken tijdens de Heliolympics verschillende sporten, waaronder zwemmen, vissen, duiken, fietsen, blokarten, klimmen, tennis, suppen en zeilen. Wil je ook (kosteloos) meedoen? Dat kan! Kijk voor meer informatie op: www.heliolympics.nl



OPENING

De opening van de Heliolympics belooft een groot spektakel te worden! Onder leiding van Toine van Peperstraten maken diverse paralympische sporters hun opwachting, spreekt prof. dr. Erik Scherder over de onmetelijke mogelijkheden van bewegen en zingt superkid Sterre van Boxtel de hemel wolkeloos. De opening en activiteiten zijn live te volgen via [#heliolympics](https://twitter.com/heliolympics) en www.heliolympics.nl



Heliomare

onderwijs

revalidatie

wonen

arbeidsintegratie

dagbesteding

sport



Francisco Mosso

Het is een stoere jongen: groot, petje op z'n hoofd met daaronder een alerte blik. 'Boksen was echt mijn sport. Twee keer in de week trainde ik en daarnaast deed ik nog één keer in de week fitness. Het was mijn droom om ooit wedstrijden te gaan boksen.'

het gebeurde. Het boksen ging steeds slechter, mijn armer werden slapper, ik kon niet meer lachen en uiteindelijk belandde ik in een rolstoel. Het was een enorme klap. Ik heb een hele zware tijd gehad.'

Inmiddels woont Francisco in Wijk aan Zee in het Woontrainingscentrum van Heliomare en heeft hij zijn draai helemaal gevonden. Doordeweeks doet hij vrijwilligerswerk in een verzorgingshuis en kledingwinkel en in het weekend gaat hij met zijn vrienden op stap. Alleen het sporten heeft hij nog niet opgepakt. 'Ik zou heel graag op rolstoelrugby willen, maar daar zijn mijn armen niet

sterk genoeg voor. Rolstoelhockey heb ik ook geprobeerd, maar dat bleek niet mijn ding.' En dus grijpt Francisco de Heliolympics aan om zijn zoektocht naar een geschikte sport voort te zetten. Hij heeft twee activiteiten op zijn lijstje staan: vissen en blokarten (strandzeilen).

'Ik ben dol op snelheid en dingen besturen, dus blokarten lijkt me echt te gek. Het is mooi dat ik dit tijdens de Heliolympics kan uitproberen. Ik word over het strand in de kart getild en er gaat een begeleider mee. Alles wordt geregeld en het kost me niets.'

Dat blokarten uitdagend is mag duidelijk zijn, maar de uitdaging van het vissen is voor Francisco misschien nog wel groter. 'Ik ben een stoere jongen, maar heb best rare fobieën. Als je mij in een badkuip zou leggen met een goudvis erbij stopt m'n hart ermee. Daarom wil ik een keer zelf vissen, misschien helpt het wel.' Maar een blijvertje is het vissen op voorhand al niet. 'Nee, dat zal niet mijn hobby worden.

Het blokarten zie ik wel helemaal zitten.'

Francisco vindt het een goede zet dat Heliomare een groot sportevenement als de Heliolympics organiseert. 'Zeker voor mensen die net als ik ziek worden en daardoor beperkt raken, kan sport een goede uitlaatklep zijn. In het begin heb je geen idee wat je overkomt en juist door te sporten ontdek je de dingen die je nog wel kunt. En daarnaast kom je onder de mensen, dat is ook heel belangrijk. Sport kan voor veel mensen een echte gamechanger zijn.'



Bibian Mentel,
paralympisch
kampioen
snowboarden

"Doordat ik veel sport, ben ik fit en sterk en heb ik in het dagelijks leven geen enkele beperking. Dat gun ik iedereen!"

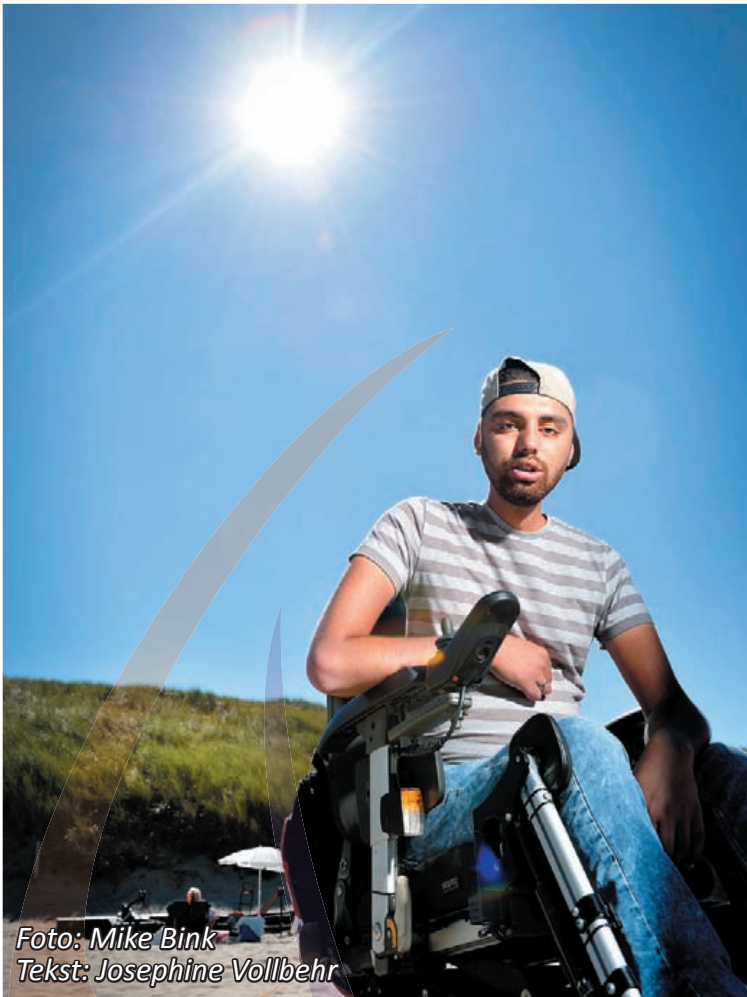


Foto: Mike Bink
Tekst: Josephine Vollbehre

Daar is het nooit van gekomen. Francisco Mosso (24) zit nu in een rolstoel. Door de ziekte FSHD (red. de spierziekte facioscapulohumerale dystrofie) worden alle spieren die aan zijn skelet zijn gehecht steeds zwakker. 'Op mijn vierde had ik een goedaardige tumor achter mijn oog. Die is weggehaald, maar uit onderzoeken in het ziekenhuis bleek dat ik FSHD had. Dat stond los van die tumor en ik had er ook helemaal geen last van. Zo heb ik jaren rondgelopen met de wetenschap dat ik een ziekte had, zonder een idee te hebben wanneer die zou toeslaan. Zeventien was ik toen



Peter Heerschop,
cabaretier

"Sporters met een beperking moeten vaak iets extra's overwinnen. Daardoor krijgt hun topprestatie een extra dimensie. Achter dit soort initiatieven ga ik dan ook graag staan. Daarom steun ik de Heliolympics!"

Mike Bink, huisfotograaf Heliomare

"Ik steun de Heliolympics omdat ik vind dat iedereen mee moet kunnen doen en niemand aan de kant hoort te staan. Sport geeft plezier, verbindt en daagt uit je grenzen te verleggen. Een prachtig evenement."



Mischa Rossen

'Hoe kan je nou beter de mogelijkheden van je lichaam ontdekken dan door te sporten? Het is daarom heel goed dat de Heliolympics worden georganiseerd. Het aanbod tijdens die twee weken is zo breed dat er voor iedereen wel wat tussen zit.'

Mischa Rossen, paralympisch zeilkampioen, is ambassadeur van de Heliolympics en geeft tijdens het sportevenement clinics. Na een motorongeluk kwam hij in de jaren negentig bij Heliomare terecht. 'Ik was jong en had ontzettend veel problemen met mijn been. In Wijk aan Zee hebben ze me steeds gepusht om actief te blijven. Er werd altijd gekeken naar wat mogelijk was en niet naar de zaken die

Een mooie ervaring was het, maar na de zilveren medaille stakten de mannen het wedstrijdzeilen. Het contact bleef wel en tijdens een etentje jaren later gooide iemand een balletje op: 'Of we wel wisten dat het WK zeilen dat jaar in Medemblik plaatsvond. Naast de deur! Toen begon het meteen weer te kriebelen. We hebben onze boot opgezocht en bij de bond gemeld dat we mee wilden doen. Tijdens een voorbereidende wedstrijd in Frankrijk werden we zonder veel moeite tweede. We waren klaar voor deelname aan het WK.'

En of ze er klaar voor waren; het werd goud in Medemblik. Een medaille die smaakte naar meer en het team besloot keihard te werken voor de Paralympische Spelen van 2012 in Londen. Ook die droom kwam uit. In Britse wateren zeilden ze als eerste binnen.

Inmiddels heeft Mischa de topsport achter zich gelaten, maar zeilen doet hij nog steeds, net als klimmen. Hij maakt zich hard om te laten



Ronald Vink, voormalig paralympisch kampioen tennis

"Heliomare heeft veel voor mij gebracht, ik vind het erg belangrijk dat een revalidatiecentrum veel aan sport (promotie) doet. Voor iemand die niet in een rolstoel zit is sporten gewoon, dat zou voor invalide mensen ook zo moeten zijn. Juist als je aan een rolstoel gebonden bent, is sporten erg belangrijk."

Dirk Kuyt (Foundation)

"Als ik mensen met een beperking zie genieten van hun sport en het enthousiasme waarmee ze dat doen, tja... dan geniet ik ook en ben trots dat we dit mede mogelijk hebben gemaakt!"



niet meer gingen.' Met Mischa's lijf ging het al slechter door de posttraumatische spierdystrofie die hij bij het ongeluk opliep. Uiteindelijk besloot hij zijn been te laten amputeren. Een hard gelag voor de man die van jongs af aan zoveel mogelijk sporten uitprobeerde. 'Honkbal, basketbal, zeilen. Mijn ouders vroegen zich af hoe ik het allemaal deed.'

Na zijn eerste periode in Heliomare volgden er meer en Mischa sloot zich aan bij het rolstoelbasketbalteam. Tijdens de training leerde hij Udo Hessels kennen die een wedstrijdteam wilde samenstellen voor een aangepaste zeilboot. Mischa sloot zich aan en de mannen maakten uiteindelijk hun opwachting tijdens de Paralympische Spelen van 2000 en 2004 en wonnen in Athene zelfs zilver.

zien wat er in aangepaste sporten allemaal mogelijk is. 'Zeilen kampt met het vooroordeel dat het heel duur is. Mensen denken dat de aanpassingen dan helemaal onbetaalbaar zijn. Ik heb laatst voor een meisje dat haar armen nog maar beperkt kan bewegen een fietsstuur in een boot geknutseld. Dan ben je met een paar tientjes klaar.'

Met creatief denken is een hoop mogelijk en dat is ook de boodschap die Mischa zal verkondigen tijdens de Heliolympics. Sport heeft hem veel goeds gebracht en hij wil dat anderen dat ook beleven. 'Na mijn ongeluk en de jarenlange nasleep ervan had ik zoveel frustraties. Door te sporten kan ik alles op een gezonde manier een plek geven.'

Samenwerkende Rabobanken Noord-Holland

"Met de sponsoring van de Heliolympics hopen we de zelfstandigheid van mensen met een beperking én hun plezier in sport te bevorderen. En wie weet juichen we over een aantal jaar wel voor een paar kersverse kampioenen die hun sport tijdens de Heliolympics van 2016 ontdekten."

Kalender Heliolympics

Datum	Evenement	Plaats	Tijdstip
Donderdag 22 september	Opening	Wijk aan Zee	10:00 - 11:00 uur
Donderdag 22 september	Sponsorbijeenkomst/netwerkbijeenkomst	Wijk aan Zee	11:00 - 15:00 uur
Vrijdag 23 september	Fietsdag	Wijk aan Zee	09:30 - 14:30 uur
Vrijdag 23 september	Suppen	Loosdrechtse plassen	10.00 - 12.00 uur
Vrijdag 23 september	Blokarten	Wijk aan Zee	13:00 - 15:00 uur
Vrijdag 23 september	Personeelssportdag	Wijk aan Zee	17:00 - 21:00 uur
Maandag 26 september	Boccia	Wijk aan Zee	10:30 - 15:00 uur
Maandag 26 september	Golf	Purmerend	10:00 - 15:30 uur
Dinsdag 27 september	Klimmen	Haarlem	10:00 - 12:00 uur
Dinsdag 27 september	Vissen	Abcoude	10:00 - 14:00 uur
Woensdag 28 september	Atletiek	Heiloo	09:30 - 14:30 uur
Woensdag 28 september	Boogschieten	Wijk aan Zee	09:30 - 13:00 uur
Donderdag 29 september	Sportinstuif met zaalsporten	Wijk aan Zee	10:00 - 15:00 uur
Vrijdag 30 september	Zwemmen	Wijk aan Zee	09:00 - 12:00 uur
Vrijdag 30 september	Duiken	Wijk aan Zee	14.00 - 17.00 uur
Zaterdag 1 oktober	Watersportdag	Loosdrecht eiland Robinson Crusoe	11:00 - 16:00 uur
Zondag 2 oktober	Watersportdag	Loosdrecht	11:00 - 16:00 uur
Zondag 2 oktober	(mini) Wijckloop	Wijk aan Zee	09:00 - 11:00 uur
Maandag 3 oktober	Sportdag SO	rondom sporthal 'de Walvis' Beverwijk	09:00 - 14:00 uur
Dinsdag 4 oktober	Sportdag VSO	rondom sporthal 'de Walvis' Beverwijk	09.00 - 14.00 uur
Dinsdag 4 oktober	Wandelen	Wijk aan Zee	11:00 - 16:00 uur
Woensdag 5 oktober	Tennis	Wijk aan Zee	13:00 - 15:30 uur
Donderdag 6 oktober	Sluiting	Wijk aan Zee	16:00 - 18:00 uur

Steun

Bijzondere projecten als de Heliolympics kunnen niet gefinancierd worden

uit de reguliere middelen van Heliomare. Daarom is Heliomare ontzettend dankbaar voor de steun van Nederlandse (paralympische) sporthelden, ambassadeurs en uiteraard de vele sponsors. Gezamenlijk is het mogelijk om meer dan 2000 mensen met een beperking kennis te laten maken met verschillende sporten. En wie weet... zijn er deelnemers van de Heliolympics, die de paralympische sporters van de toekomst zijn!

Het Johanna KinderFonds

"Wij steunen projecten die bijdragen aan de zelfstandigheid en autonomie van kinderen met een lichamelijke handicap. Tijdens de Heliolympics gaan meer dan 1000 kinderen met een beperking een sportieve uitdaging aan. Zij ontdekken nieuwe mogelijkheden en verleggen grenzen. Dit past precies bij onze doelstelling."



foto: Jurjen Engelsman

Jetze Plat, paralympisch handbiker en triathleteet

"Natuurlijk kunnen niet alle kinderen met een handicap topsporter worden, maar ik zou ze wel heel graag allemaal de mogelijkheid geven om door middel van sport hun grenzen te verleggen."

Meer informatie en inschrijven:
www.heliolympics.nl

Heliolympics

Bedankt voor uw steun!



Rabobank



Vanaf 22 september live te volgen via www.heliolympics.nl
Deel je ervaring via #heliolympics



Waarom je geen wekker moet gebruiken (en waarom dat ook rimpels scheelt)



Shit. De trein rijdt voor mijn neus weg. Balen, weer een half uur wachten. In de hal van station Leiden Centraal haal ik een Spa Rood. Het krioelt er van de mensen. Opeens word ik me bewust van alle geluiden. Ik vlucht snel weer het lege perron op.

Drs. Richard de Leth



Overprikkeling. Van kunstlicht krijg je dat ook.

Wat is er mis met kunstlicht?

Kunstlicht verstoort je ritme. Reptielen en vissen hebben een derde oog, dat lichtgevoelig is. Het zit boven op het hoofd. Bij mensen is dit derde oog in de loop van de evolutie naar binnen gekeerd. Het oog werd onze pijnappelklier. Via die klier beïnvloedt zonlicht alle lichaamsprocessen - van je lichaamstemperatuur en je slaap-waakritme tot je eetgedrag.

Bij schemering maakt die klier het hormoon melatonine aan. Schemering betekent het wegvallen van met name het blauwe licht met golflengtes van 460 tot 480 nanometer. Je wordt moe en trekt je langzaam terug. Tijd om te slapen.

Kampvuren of olielampjes hadden evolutionair geen negatieve invloed op de melatonineproductie.

Tot honderd jaar geleden de elektronische verlichting zijn intrede deed.

Die verlichting geeft blauw licht, net als beeldschermen van een TV of van je computer. Gemiddeld kijken Nederlanders 's avonds 3 uur televisie. Ruim 2 miljoen mensen slikken slaapmedicatie.

Wat heeft ritme te maken met mijn gezondheid?

Ritme is de basis. Zomer en winter, eb en vloed, overvloed en schaarste, dag en nacht. Ritme zie je overal in de natuur terug. Een verstoring van een ritme leidt op de lange termijn altijd tot klachten. Blauw licht verstoort het natuurlijke ritme van de aanmaak van melatonine. Slaapproblemen zijn het gevolg.

Waarom is slaap nou zo belangrijk?

Tijdens je slaap herstel je. Je geneest. Slaap zorgt ervoor dat al je systemen weer worden

gesynchroniseerd. Slaaptekort leidt zelfs tot een afgenomen gevoeligheid voor het hormoon insuline en zorgt dat je immuunsysteem minder goed werkt.

Als je genoeg slaapt, word je uit jezelf wakker. Als je een wekker moet gebruiken, heb je dus een slaaptekort.

Maar 8 uur slapen vind ik zonde van mijn tijd

Slaap minimaal 7 uur en houd een slaapagenda bij om bewust te worden hoeveel slaap jouw lijf nodig heeft. Bij een slaaptekort ben je overdag moeier en minder efficiënt. Alles kost je dan extra tijd.

Yo Richard, maar met een kop koffie is mijn moeheid ook snel verdwenen, hoor

Maar het benzinelampje op je dashboard brandt nog steeds. Je hebt alleen kunstmatig gas op je bijnier gegeven. Met cafeïne. Die bijnier raakt nog verder uitput. Geen goed idee. Drink dus alleen koffie als je er trek in hebt, niet als je moe bent.

Wat moet ik onthouden?

Gebruik na 20:00 uur geen schermjes meer. Of installeer het programma Flux dat het blauwe licht uitfiltert.

En nu?

Koop een vuurkorf voor je woonkamer ;-) Of ga kamperen. Dat blijkt gezonde effecten te hebben op het slaappatroon.

P.S. Richard reist in september en oktober weer met zijn OERsterk Experience door het land, van Utrecht, Naaldwijk, Oisterwijk, Heerenveen tot Akersloot? Meer informatie en inschrijven via www.oersterk.nu/agenda

Wist u dat...

De hersenen van de vrouw zijn 10% kleiner dan die van de man. Echter heeft dit geen invloed op de intelligentie

1 op de 10 mannen is kleurenblind. Bij vrouwen is dit slechts 1 op de 113

Vrouwen knipperen twee keer zo vaak met hun ogen dan mannen

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

OVER DE AUTEUR

Richard de Leth • Auteur en Doctorandus in de Geneeskunde
Heemskerk
www.oersterk.nl

Week v/d Huidtherapie

Benieuwd wat de huidtherapeut voor u kan betekenen? Kom dan naar één van de huidtherapie inloopspreekuren van Centrum Oosterwal. Onze huidtherapeuten adviseren u graag over de juiste behandel mogelijkheden voor uw huidprobleem.

Vrijdag 7 oktober

Inloopspreekuur van 13.30 tot 16.00 uur
Centrum Oosterwal Alkmaar

Zaterdag 8 oktober

Inloopspreekuur van 11.00 tot 14.00 uur
Centrum Oosterwal Heerhugowaard

De inloopspreekuren zijn gratis en geheel vrijblijvend.



Comeniusstraat 3 1817 MS Alkmaar / Stationsplein 49 1703 WD Heerhugowaard
Tel. 072 515 77 44 of kijk op www.centrum-oosterwal.nl

KINDERCOACHING HANNEKE

Waarom kiezen ouders voor studiebegeleiding of kindercoaching voor hun kind?

Het nieuwe schooljaar is weer begonnen. Nieuwe juf of meester, soms andere leerlingen in de groep en lesstof die je weer eigen moet maken dit komende schooljaar. Het vraagt heel wat voor uw kind om weer in het goede ritme te komen.

Als ouder merk je vrij snel of je kind lekker in zijn vel zit en met plezier naar school gaat. Wanneer dat niet zo is kan dat verschillende oorzaken hebben. Uw kind kan moeite hebben met de lesstof die aangeboden wordt of het gevoel hebben niet gezien te worden en in het slechtste geval gepest te worden.

Ouders/verzorgers willen meestal hulp voor hun kind bij rekenen, taal, spelling, lezen en begrijpend lezen. Op mijn eigen praktijk geef ik individuele begeleiding aan deze leerlingen (ze komen uit het basis- en middelbaar onderwijs). Mijn werkwijze die ik hanteer sluit aan bij de leerbehoefte van de leerling. Op verzoek van de ouder(s)/opvoeder(s) neem ik contact op met de school. Vaak ontstaat er een goede samenwerking. Ik werk dan met pre-teaching (voorinstructie) van schoolvakken die gegeven worden. Na het 10 minutengesprek krijg ik regelmatig te horen dat hun kind zichtbaar vooruit is gegaan wat zich laat zien in de Cito-toets resultaten.

Ik vind het belangrijk dat de leerling meer

plezier en zelfvertrouwen krijgt door de studiebegeleiding. Zelf ben ik nog steeds werkzaam in het basisonderwijs. Ik val regelmatig in op basisscholen in Heemskerk, Beverwijk, Velsbroek en Velsen Noord. Ik werk als naschoolse studiebegeleider voor de Stichting Artikel 26 op de OBS de Kariboe in Heemskerk.

Ik ben afgestudeerd als AD(HD) coach en jeugdcoach en werk op mijn praktijk aan de Lijnbaan 89 1969 ND in Heemskerk.

De eerste week van de maand op donderdag is er een gratis spreekuur van 19.00 tot 20.00 uur. Kom gerust langs. Wilt u wat meer informatie over de oplossingsgerichte coaching bezoek dan de website

www.kindercoachinghanneke.nl, email kindercoachinghanneke@hotmail.com, telefoon 06-10852400



Bezoekadres: Lijnbaan 89 • 1969 ND Heemskerk • 06 - 1085 2400 • kindercoachinghanneke@hotmail.com

www.kindercoachinghanneke.nl

BEWEGEN

Wie hard werkt, verdient beter!

De meeste werkgevers doen er al lang niet meer aan, maar bij Work Out is hij er dit jaar weer: De Dertiende Maand. Voor veel mensen is de Dertiende Maand al lang verleden tijd, maar bij Work Out Velsen zien we dat graag anders. Wij vinden dat jij als sporter meer verdient! Daarom krijg je bij Work Out wel een Dertiende Maand dit najaar. Als je in september of oktober begint, krijg je van ons een extra maand sporten cadeau!

Onze Trainers

Sporten doe je bij Work Out met het mooiste uitzicht van de regio. Een lidmaatschap heeft daarnaast vele voordelen. Zo krijg je de beste begeleiding van professionele trainers. Zij hebben slechts één doel en dat is jou daadwerkelijk verder helpen. De trainers kennen je, en geven je begeleiding die bij je past! Bij ons ben je geen nummer, maar een sporter! Daarnaast sport je in een motiverende sfeer met gezellige mensen. In onze gezellige koffie/zithoek kun je onder het genot van heerlijk kopje (gratis) koffie lekker socializen met je collega sporters en de trainers.

Onze club

Bij ons vind je alle faciliteiten die je van de meest complete sportschool kunt verwachten. Denk hierbij aan de beste kwaliteit sportapparatuur, live groepslessen, gratis trainingsprogramma's, vrije ruimte, squash, zonnebanken, evenementen voor leden, smoothies, shakes en superfoods. Begeleiding, wellness en koffie zitten bij ons gewoon bij je lidmaatschap inbegrepen. Daarnaast kijk je tijdens je workouts uit op de sluizen en het forteiland. Wat wil je nog meer?

Onze sporters

Iedereen voelt zich thuis bij Work Out; jong of oud, dik of dun, fanatiek sporter of beginnende, iedereen is welkom. Onze sporters hebben een sterk gezamenlijk doel: Een gezondere, energiekere en vitalere levensstijl. Dit zorgt voor een sterk clubgevoel binnen onze club. Wil jij dat een keer meemaken? Kom dan eens langs voor een gratis profles! Wij beloven jou een energiek en gezonder leven!

De Dertiende maand

Work Out heeft de Dertiende maand weer in het leven geroepen om het sporters-

vuur in jou weer aan te wakkeren. We vinden dat je meer verdient als sporter en daarom kun jij bij 12 maanden lidmaatschap nog een hele extra maand genieten van al het moois dat Work Out te bieden heeft! Wie hard werkt, verdient meer!

Wanneer zien we jou bij Work Out?



Wie hard werkt, verdient beter!

WORK OUT
SPORTS HEALTH SQUASH

Kanaalstraat 10 IJmuiden,
tel. 0255-540 470,
www.workoutvelsen.nl

VOEDING

Voed de gewrichten!

Dr. Gert Schuitemaker



Volgens het Reumafonds is 'nog weinig bekend' over het effect van voeding op reuma. Niets is minder waar, schrijft apotheker Gert Schuitemaker in zijn boek *Gewrichten en voeding*. Gewrichtsklachten zijn niet uitsluitend een 'lokaal' probleem. De conditie van het gehele lichaam telt. En daarvoor leggen voeding én voedingssupplementen mede de basis.

Ochtendstijfheid en stramme gewrichten kondigen vroeg of laat bij menig een een nieuwe fase in het leven aan. De klachten komen vaak met het vorderen der jaren. Soms worden de pijn en invaliditeit zo erg dat medicijngebruik onontkoombaar is. Helaas wordt tegenwoordig nog veel te snel gegrepen naar medicijnen. Te snel wordt vergeten dat gewrichtsklachten allereerst het gevolg zijn van een ontspoorde stofwisseling. Zo wordt voorbijgegaan aan de belangrijkste factor om dit verouderingsproces te vertragen, te stabiliseren of zelfs te verbeteren: voeding en voedingssupplementen. Het begint met de keuze van de juiste voeding waar onze genen en onze weefsels al honderduizenden jaren aan gewend zijn. Complementair hieraan is vermindering van belasting van het gehele lichaam en zo ook van de gewrichten. Dat begint bij het kwijtraken van overtollige kilo's en eindigt bij ontgiften van belastende stoffen, variërend van milieustoffen tot afvalstoffen die het lichaam zelf maakt.

Stille ontsteking

Gewrichtsklachten zijn niet uitsluitend een lokaal probleem. De conditie van het gehele lichaam telt. Dat heeft onder meer te maken met zogenaamde 'vrije radicalen', die schade aanrichten in de lichaamsweefsels. Ze kunnen worden weggevangen met antioxidanten. Deze kennis stamt van ongeveer een halve eeuw geleden. Nieuw is de kennis over de 'stille ontsteking' (lage graad ontsteking). "Ontsteking is de duivelse tweelingbroer van oxidatieve overbelasting", aldus neuro-wetenschapper James Joseph van Tufts University. "Waar je de één vindt, vind je ook de ander." De stille ontsteking staat in relatie tot diabetes type-2 en hart- en vaatziekten. De link met de gewrichtsziekten artrose en reumatoïde artritis (RA) kwam ruim tien jaar geleden aan het licht. Onderzoekers toonden toen een sterke parallel aan tussen het ontstaan van verkalking (calcificatie) in de bloedvaten en die in de gewrichten.

Veenbrand

De stille ontsteking is moeilijk te lokaliseren. Het kan zich in alle weefsels in het lichaam voordoen, bijvoorbeeld in het vetweefsel van te zware mensen. We kunnen ons gezond voelen, terwijl stille ontsteking als een veenbrand onze lichamen

teistert en langzaam de ontwikkeling van ziekten bevordert. De Amerikaanse gezondheidsjurist dr. Barry Sears, voorzitter van de Inflammation Research Foundation, schreef hierover: "Stille ontsteking blijft, anders dan de klassieke ontsteking, onder de waarneembare pijngrens. Het gevolg is dat niets wordt ondernomen om het te stoppen, zodat het jaren kan aanhouden." Sears wijst erop dat Amerikanen meer dan welk ander volk ter wereld lijden aan stille ontstekingen. Ruim 75% van de bevolking zou erdoor worden geteisterd. Hij stelt dat er geen medicijn is dat de stille ontsteking kan opheffen. "Maar er bestaan anti-ontstekingsdiëten en ontstekingsremmende voedingssupplementen die dit wel kunnen", aldus Sears.

Olijf- en visolie

De meest gebruikte, eenvoudige en goedkope test om een (stille) ontsteking vast te stellen, is een bepaling van de bloedwaarden van het C-reactieve proteïne (CRP). Elke arts kent deze laboratoriumtest. CRP is een niet-specifieke 'biomarker' voor ontstekingsactiviteit. Vergelijk het met een waarschuwinglampje op het dashboard van uw auto. De CRP-spiegel in het bloed wordt sterk beïnvloed door voeding. Een Amerikaanse studie vond bijvoorbeeld dat vrouwen die grote hoeveelheden hoog-glycemische koolhydraatrijke voedingsmiddelen aten, zoals aardap-



pelen, ontbijtgranen, witbrood, cake en witte rijst, sterk verhoogde CRP-spiegels hadden. Aanbevolen is daarom een lagere consumptie van ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen, zoals snelle koolhydraten en linolzuur. Terwijl linolzuur het ontstekingsproces bevordert, gaat koudgeperste olijfolie 'extra vierge' dit juist tegen. Dit geldt ook voor de omega 3-vetzuren EPA en DHA. Visoliecapsules zijn daarom bij uitstek ontstekingsremmende voedingssupplementen.

OVER DE AUTEUR

Dr. Gert Schuitemaker • Doctor in de Geneeskunde
Gendringen
www.gezondeboeken.nl



Een massage draait niet om luxe, maar om gezondheid!

Heb je vermoeide schouders, constant hoofdpijn en wellicht last van nek- en rugklachten? Dan ben je waarschijnlijk toe aan een massage. Vele mensen zien een massage als een luxeproduct, maar bij ons draait het om jou en jouw gezondheid. Wij verzorgen in onze nieuwe salon traditionele Thaise en warme olie massages waarbij jouw persoonlijke voorkeuren voorop staan. Of het nou gaat om het aanpakken van klachten of om volledige ontspanning, de Thai Massage zorgt er voor dat je volledig tevreden de deur weer uitstapt. Voor meer informatie kun je een kijkje nemen op onze website: www.dethaimassage.nl.
Tot snel!

Mail & Win actie!

Wij verloten 6 x een WARME OLIE massage van 30 minuten
Meedoen? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin
en vul hier je gegevens in.



Waarom baby's extra vitamine K nodig hebben

Vitaminen hebben we nodig om alle processen in ons lichaam goed te laten verlopen. Net als bij een geavanceerde machine is het belangrijk dat we de juiste brandstoffen kiezen, om die machine zo optimaal mogelijk te laten functioneren. Vitaminen en mineralen vormen daarbij een noodzakelijke basis. Meestal krijgen we die in voldoende mate binnen door een gezond, gevarieerd eetpatroon. Een tekort is dan in principe niet aan de orde. Toch zijn er uitzonderingen. Baby's moeten bijvoorbeeld een extra dosis vitamine K krijgen om te voorkomen dat er inwendige bloedingen ontstaan.

Vitamine K is een in vet oplosbare vitamine, die we ten dele zelf in ons lichaam aanmaken. Nou ja, we doen dat niet zelf, bacteriën doen dat voor ons. Die bacteriën bevinden zich in ons darmstelsel. Maar de hoeveelheid vitamine K die ze produceren is niet toereikend, daarom hebben we ook voedingsmiddelen nodig die deze vitaminesoort bevatten. Er zijn overigens twee verschillende soorten vitamine K, te weten vitamine K1 (phylloquinon) en vitamine K2 (menaquinon), van deze laatste variant bestaan bovendien ook weer verschillende versies. De variant vitamine K1 vinden we onder meer terug in groene bladgroenten en in plantaardige oliën. Ook in fruit, zuivel en brood wordt deze vitamine aangetroffen, maar dan in

veel geringere hoeveelheden. De andere variant, vitamine K2, valt te vinden in kaas, eieren, kip, vlees en melkproducten. Er zijn tevens voedingssupplementen op de markt waarin de beide varianten van vitamine K zijn verwerkt. Vitamine K speelt een belangrijke rol bij de stolling van ons bloed. Hebben we dus niet voldoende vitamine K in ons lichaam, dan kunnen er inwendige bloedingen ontstaan. Een tekort aan vitamine K kan ontstaan wanneer het opnameproces van deze vitamine niet goed verloopt. Ook wanneer we langere tijd antibiotica slikken, kan ons lichaam een tekort aan vitamine K oplopen. Dat komt omdat de bacteriën in de darmen, die vitamine K produceren, door de antibiotica vernietigd worden. Bij pasgeboren baby's speelt echter iets anders een belangrijke rol. Zij beschikken tot in de derde maand nog niet over deze specifieke bacteriën in de darmen. Ze krijgen ook van hun moeder geen vitamine K mee en daardoor is er al direct bij de geboorte sprake van een tekort. Daarom wordt door de Gezondheidsraad al jaren geadviseerd om aan zuigelingen dagelijks een kleine hoeveelheid vitamine K toe te dienen. Nederlands onderzoek wijst uit dat het echter veel beter is om in plaats daarvan een flinke injectie te geven.

Wetenschappers van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) stellen dat de



dagelijkse druppels niet afdoende zijn om het risico van bloedingen bij pasgeboren baby's te beperken. Ze hebben de cijfers van Nederlandse baby's en die van baby's in landen waar injecties worden toegediend met elkaar vergeleken. Er zijn namelijk landen waar het al langere tijd gebruikelijk is om baby's vrij kort na de geboorte een injectie met vitamine K te geven. Er werd door de onderzoekers specifiek gekeken naar een zeldzame aandoening aan de lever. Baby's in Nederland, waarbij deze aandoening werd geconstateerd, bleken gemiddeld vaker een hersenbloeding te krijgen dan baby's in de landen waar injecties met vitamine K worden toegediend. Overigens heeft een volwassen vrouw ongeveer 90 microgram vitamine K per dag nodig, voor een volwassen man wordt een hoeveelheid van 120 microgram per dag geadviseerd. Er zijn geen negatieve effecten bekend van een teveel aan vitamine K.

Heliomare sport

Iedereen kan sporten!

Blijf bewegen!

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

Nieuwsgierig?

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

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



heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport



Kliniek Bloemingdael in Haarlem is de privékliniek voor cosmetische chirurgie die is opgericht door de plastisch chirurgen van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk en het Spaarne Gasthuis in Haarlem. De artsen zijn meerdere keren uitgeroepen tot de beste plastisch chirurgen van Nederland.



Kliniek Bloemingdael | Spaarne Gasthuis, locatie Noord
Vondelweg 999 | 2026 BW Haarlem
Tel. 023 544 4974 | www.bloemingdael.nl

kijk voor al onze behandelingen op
www.bloemingdael.nl

**NU OOK AVOND-
EN WEEKEND
SPREEKUR**

UITERLIJK

Eindelijk een echt jongere huid!

Menno Gaastra
Dermatoloog



Wat is Forever Young BBL?

Forever Young BBL is een nieuwe huidverjongende behandeling uit Amerika. Door de warmte van lichtenergie vertraagt het verouderingsproces van de huid. De huid ziet er niet alleen jonger uit, maar wordt ook genetisch geprogrammeerd om jonger te zijn. Mensen die zich regelmatig lieten behandelen, zagen er allemaal na verloop van tijd jonger uit.

Wat maakt Forever Young BBL anders dan andere behandelingen?

Het verschil met andere lichtbehandelingen, en dat maakt deze behandeling uniek, is dat met één apparaat bloedvatjes, overbehandeling en pigmentvlekken tegelijkertijd behandeld worden. Het gaat dus meerdere verouderingsverschijnselen aan de buitenkant van de huid tegen. Daarnaast vertraagt de behandeling het huidverouderingsproces van binnenuit. Met als resultaat een gladdere, strakkere en egalere huid.

Hoe werkt dit van binnenuit?

We dachten altijd dat de ouder wordende huid bepaalde stoffen niet meer kon produceren. Gebleken is nu dat deze stoffen door de Forever Young behandeling weer worden aangemaakt. Diep in de huid wordt op celniveau de aanmaak van o.a. elastine (zorgt voor elasticiteit), collageen (zorgt voor stevigheid) en hyaluronzuur (zorgt voor volume) gestimuleerd. De oudere huid gaat weer lijken op de jongere huid.

Zijn er bijwerkingen?

Het mooie van dit apparaat is dat er geen bijwerkingen zijn. Doordat geen chemicaliën of andere stoffen gebruikt worden, is de behandeling veilig. Soms kun je kort het gevoel hebben iets te lang in de zon te hebben gezeten. Ook de donkere huid kan zonder problemen behandeld worden. Het effect van de aanpak van de verouderingsverschijnselen aan de buitenkant van de huid is al na 1,5 tot 2 weken te zien. Het activeren van de aanmaak van collageen en elastine duurt wat langer.

Wat kost de behandeling?

De behandeling voor het gezicht kost € 450,-. Hals, decolleté en handen kunnen ook behandeld worden. Twee à drie behandelingen per



jaar geven een optimaal effect. Bij meerdere behandelingen wordt een korting toegepast. Een eerste afspraak om de kosten en mogelijkheden te bespreken met één van onze huidtherapeuten is vrijblijvend en kosteloos.

Meer informatie?

Kom naar de informatieavond in Alkmaar (Comeniusstraat 3) op dinsdag 4 oktober van 19.00 tot 20.30 uur. Ook wordt de werking van CoolSculpting uitgelegd: de veilige en effectieve manier om vetcellen te bevriezen. Kijk voor meer informatie of om aan te melden op www.centrum-oosterwal.nl of bel ons.

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

RESTAURANT
HOTEL TRIVIUM
FLETCHER  HOTELS

2 dagen Relaxen

in Brabant



€59
P.P.



Wilt u even heerlijk ontspannen? Kom dan naar het Brabantse Etten-Leur en verblijf 2 dagen in het luxe 4-sterren Hotel-Restaurant Trivium. Het hotel beschikt over Beauty & Wellness Trivium met o.a. sauna's, beauty- en massagesalon en Turks stoombad. Wilt u een dagje winkelen? Het bruisende Breda ligt om de hoek.

INHOUD ARRANGEMENT

- Ontvangst met een gezonde smoothie
- 1 x overnachting
- 1 x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x heerlijk hoofdgerecht op de dag van aankomst
- 1 x dagentree Beauty & Wellness Trivium
- 10% korting op een behandeling naar keuze
- Informatiepakketje van de omgeving inclusief fiets- en wandelroutes
- Gratis WiFi
- Gratis parkeren

Dit arrangement is geldig t/m aankomst 31-03-2017 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer. De prijs is exclusief reserveringskosten (€5 per boeking).

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

VOEDING

Hoe stimuleer je een optimale vetverbranding?

Een efficiënte stofwisseling is belangrijker dan het tellen van calorieën

We worden allemaal geboren met een bepaalde stofwisseling. De één heeft nou eenmaal meer aanleg voor overgewicht dan de ander. Toch kan de stofwisseling zowel positief als negatief worden beïnvloed.

Sporten levert bijvoorbeeld een positieve bijdrage, hoewel we beter de focus kunnen leggen op sterker worden, een betere conditie en ontspanning dan op het tellen van de calorieën die we hebben verbrand. Daarentegen kunnen slechte eetgewoonten, stress, de pil, zwangerschap, menopauze of bepaalde medicijnen er aan bijdragen dat we sneller aankomen en minder makkelijk afvallen. Dit komt omdat ze de hormoonhuishouding verstoren en deze is erg belangrijk voor een efficiënte stofwisseling.

Er zijn veel hormonen die een rol spelen bij overgewicht, maar met name het groeihormoon, insuline en serotonine. Wanneer deze drie hormonen niet in balans zijn, dan ontstaat er een stofwisselingsprobleem. Het gevolg is dat voedsel niet wordt omgezet in energie, maar in vet. Daarbij wordt het verlangen naar ongezond voedsel juist groter en kan men in een negatieve spiraal belanden.

De beste manier om de vetverbranding te stimuleren

is via de voeding. Welke voedingsmiddelen we eten, de hoeveelheden, de combinaties en de tijden waarop we eten zijn hierbij van belang. Het Cure4Life programma is een uniek programma wat het lichaam weer in balans brengt met gezonde uitgebalanceerde voeding als enig medicijn. Op basis van een uitgebreide medische vragenlijst, bloed- en urineonderzoek stelt het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma samen. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties die worden voorgeschreven.

Wie het programma correct volgt kan een maandelijks gewichtsverlies verwachten van 5 tot 8 kilo per maand, zonder hongergevoel. Tijdens het hele traject krijgt u ondersteuning van uw persoonlijke coach. Aan het eind leert u alles wat u moet weten over gezonde voeding, en dan voornamelijk met betrekking op het behoud van het gewicht en de hormonale balans.

Voor meer informatie kunt u een vrijblijvend informatief consult aanvragen.

Cure4Life Haarlem
Zijlweg 199
023 20 27 003
www.cure4life-haarlem.nl



Mark Miedema
Cure4Life Haarlem

PSYCHE

Een relatie is veel meer dan een lijstje met afspraken

Een liefdesrelatie is gebaseerd op onderlinge verbondenheid. Wanneer je samen een relatie hebt, moet je op de ander kunnen vertrouwen, je aan diegene kunnen overgeven en je diepste gevoelens met elkaar kunnen delen. Het gebeurt echter regelmatig dat relaties stranden, meestal doordat de partners teveel langs elkaar heen gaan leven. Ze raken in feite het onderlinge contact met elkaar kwijt. Hoe herstel je dat contact op de juiste manier...?

„Elke relatie is te redden”, zegt therapeut Hanneke van der Linden. Ze maakt wel direct

een voorbehoud: wanneer er sprake is van huiselijk geweld, een verslaafde partner of een ernstig psychische aandoening, ligt het anders. Maar voor alle andere stellen, die ontdekken dat hun relatie niet zo goed loopt, is er hoop.

Van oudsher zijn veel relatietherapieën vooral gebaseerd op het maken van onderlinge afspraken. De ene partner belooft om bepaalde gedragingen aan te passen, de ander belooft om niet meer boos te worden. Probleem opgelost? „Nee”, meent Van der Linden. Ze vervolgt: „Een liefdesrelatie gaat niet over het dopje op de tube tandpasta. Het heeft met gevoel en emoties te



maken. Je lost de problemen dus niet op met een lijstje met afspraken. Dan gaat het vrijwel altijd weer fout.” Emotie is het belangrijkste trefwoord in een liefdesrelatie. Maar hoe ga je om met die emoties en hoe dring je als therapeut door tot de emoties van je cliënt? Dr. Sue Johnson, verbonden aan de universiteit van Brits-Columbia (Canada) besteedde veel tijd aan het onderzoeken van relaties en de daarmee samenhangende emoties. Vervolgens ontwikkelde ze Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) voor stellen die zich in een relatiecrisis bevinden. Hierbij wordt niet uitgegaan van een schuldvraag, maar staat de gedachte centraal dat beide partners diep van binnen van elkaar houden. „Ruzie is in feite het wanhopig zoeken naar contact met elkaar. Deze therapie benadert partners positief en ondersteunt hun, soms moeilijke, proces terug naar elkaar”, verduidelijkt Hanneke van der Linden. Ze adviseert mensen om tijdig hulp te gaan zoeken. „Ervaar je ontevredenheid, boosheid, of wantrouwen? Zet je schaamte opzij, als je het contact met elkaar kwijt bent.”

Meer weten? Neem contact op met Hanneke van der Linden: hcind@xs4all.nl / 06 15422355
Kijk ook op de openbare Facebook pagina van Psychopraktijk Van der Linden
www.facebook.com/psychopraktijkvanderlinden



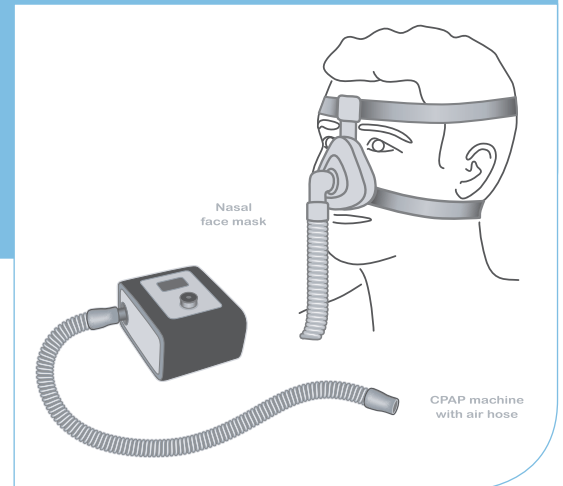
ROUWVERWERKING,
RELATIETHERAPIE EN
PERSOONLIJKE
BEGELEIDING

PSYCHOPRAKTIJK
VAN DER LINDEN



Snurken

Bart van den Bergh

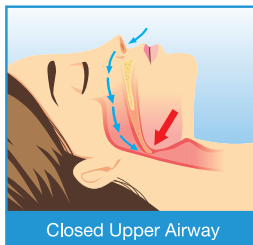
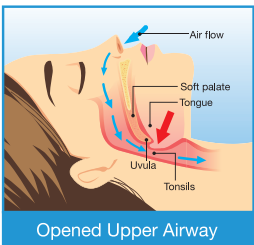


Snurken komt vaak voor. Boven de leeftijd van 40 jaar heeft 60% van de mannen en 40% van de vrouwen last van snurken, maar het komt bij alle leeftijden voor. Bij kinderen is snurken meestal het gevolg van vergrote keelamandelen. Bij volwassenen wordt het vaak veroorzaakt door een combinatie van factoren, zoals leeftijd, overgewicht, gebruik van alcohol, roken, en afwijkingen van boven- en/of onderkaak.

's Nachts kan er, meestal bij slaap in rugligging, een vernauwing in de luchtpijp ontstaan, die vervolgens leidt tot het typische snurk-geluid. Deze vernauwing kan gelegen zijn bij de overgang van de keel- naar de neusholte (de huig), maar ook kan het probleem gelegen zijn op het niveau van de tongbasis of keelamandelen (zie afbeelding hieronder).

probleem dus! Gezond eten en voldoende bewegen (met als doel het lichaamsgewicht te verlagen), en het beperken van alcohol behoort tot de algemene adviezen/maatregelen. Bij velen zal het snurken hiermee verminderd worden. Indien desondanks klachten blijven bestaan, is het zinvol om hierover met uw huisarts en/of tandarts te praten. Hij/zij kan u vervolgens verwijzen naar de longarts voor verder onderzoek, meestal bestaand uit een slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie). Dit onderzoek registreert de hoeveelheid pauzes tijdens de slaap 's nachts en geeft een indruk over de ernst van het snurken. Uiteindelijk worden deze resultaten besproken in een werkgroep bestaande uit longartsen KNO-artsen en MKA-chirurgen. Dit leidt dan tot een individueel afgestemd behandelplan.

voortbrengt, hetgeen ook weer een effect heeft op de slaapkwaliteit van partners. In de praktijk blijken partners dan ook vaak de nacht in een andere kamer door te brengen. Een andere, veel minder ingrijpende maatregel is het aanmeten van een anti-snurkbeugel (ook wel mandibulair repositieapparaat of MRA genoemd). Dit is meestal de therapie van keuze bij milde of matige OSAS. Uitgebreid onderzoek de afgelopen tien jaar heeft aangetoond dat veel patiënten met snurken of OSAS goed met een MRA behandeld kunnen worden. Behandelingen met een MRA hebben relatief weinig nadelen en bijwerkingen. Het maken van een MRA is makkelijk en snel, en vindt plaats bij MKA-chirurgen of orthodontisten. Het doel van een MRA is om de onderkaak naar voren te brengen, waardoor de luchtpijp opengehouden wordt, en er geen snurken meer ontstaat (zie afbeelding hieronder). Afhankelijk van de uitslag van het slaapregistratie-onderzoek wordt de MRA vergoed vanuit de basisverzekering. Indien dit niet het geval is, is het mogelijk om deze MRA zelf te bekostigen. Zoals hierboven genoemd zal dit hoogstwaarschijnlijk een positief effect hebben op de slaapkwaliteit van u en uw partner, wat vervolgens uw dagelijks functioneren zal verbeteren en mogelijk zelfs uw relatie met uw partner...



Wanneer de ademhaling tijdens de slaap 5 of meer keer gedurende zo'n 10-15 seconden stopt, is er sprake van een obstructief-slaap-apneu-syndroom (OSAS). Hierbij kan de gehele luchtpijp tijdelijk afgesloten worden, waardoor er op dat moment geen zuurstof meer naar longen, hart en hersenen gaat. Geschat wordt dat OSAS bij 5% van de volwassen bevolking voorkomt.

Begrijpelijkerwijs geeft snurken overlast bij de partner, die hierdoor slaapproblemen kan ontwikkelen met als gevolg moeheid en slechter functioneren overdag (invloed op werk, deelname aan verkeer). Ook kan het leiden tot irritaties in de relationele sfeer, wat niet zelden heeft geleid tot echtscheidingen of relatiebreuken.

Niet alleen de partner van de 'snurker' ervaart last. Vaak onbekend, maar minstens zo belangrijk, zijn de lichamelijke klachten die kunnen ontstaan bij de 'snurker' zelf. Snurken, en met name OSAS, kan leiden tot slaapproblemen, vermoeidheid overdag en concentratieproblemen. Afgezien van deze vermoeidheidsklachten heeft OSAS een verhoogde kans op het krijgen van hoge bloeddruk, dat weer een negatief effect heeft op het hart- en vaatstelsel (bijvoorbeeld een verhoogde kans op krijgen van een hartaanval of beroerte).

Voor zowel de 'snurker' als zijn of haar omgeving een serieus maar veelal onderschat

Vervolgens bestaan er veel verschillende mogelijkheden tot behandeling. De laatste jaren zijn veel verschillende operatieve maatregelen ontwikkeld, waarvan de meeste tot op de dag van vandaag volgens veel (internationale) wetenschappelijke onderzoeken geen of onvoldoende langdurig effect hebben. Op dit moment is alleen de kaakstandscorrectie bij mensen met een te kleine onderkaak wetenschappelijk bewezen effectief te zijn. Mede hierom, wordt vaak eerst voor een niet-operatieve maatregel gekozen. Bij ernstige OSAS kan gekozen worden voor positieve drukbeademing ('CPAP', zie afbeelding rechtsboven). Hierbij is het doel dat er geen obstructie ontstaat in de hals zodat ademen continu mogelijk blijft. Een veel gehoord nadeel hiervan is dat patiënten moeten wennen aan een masker en het geluid dat een dergelijk apparaat

OVER DE AUTEUR

**Bart van den Bergh • MKA-chirurg
Haarlem**

www.mkachirurgie.nl



PSYCHE

Your body talks

Je lichaam communiceert constant met je. Misschien heb je het wel helemaal niet door. Dat is niet zo gek. We zijn nu eenmaal geneigd om veel tijd in ons hoofd door te brengen. Best gek eigenlijk, als je bedenkt dat we als oermens nog volledig één waren met ons lijf. Heel veel later is daar maar weinig van over gebleven. We leven veelal in ons hoofd, in onze gedachten. Maar is dat wel zo goed voor ons? En wat heb je nu precies aan je lijf? Your body talks! Wat doe jij ermee?

Als mens besta je uit een lichaam, je verstand en je bewustzijn, dat laatste zou je ook je ziel kunnen noemen. Gezamenlijk vormt dit een eenheid.

Lichaam, verstand en bewustzijn

Je lichaam heeft een heel belangrijke functie in het leven. Je word in je leven gedragen door je lichaam. Als er een schakel in het geheel uitvalt, functioneert het geheel niet meer. Dat maakt het belangrijk om goed voor je lijf te zorgen. Als mens besta je uit een lichaam, je verstand en je bewustzijn, dat laatste zou je ook je ziel kunnen noemen. Gezamenlijk vormt dit een eenheid. In de



werkelijkheid is er vaak frictie of ruis tussen die onderdelen. Dan raakt jouw levensenergie verstoord en dat heeft gevolgen voor je welzijn en gezondheid.

Luister jij naar je lichaam?

Je lichaam is vaak een vergeten schakel in deze drie-eenheid. Dat heeft te maken met onze manier van leven. Toch blijft je lichaam contact met je opzoeken door signalen af te geven over

je gesteldheid. Dat begint al bij het opstaan. Voel je uitgeslapen of juist moe? Heb je pijn of ervaar je spanning je lijf? Hoe energiek ben je gedurende de dag? Moet je regelmatig gapen, ben je fit als je thuiskomt, heb je last van je ogen, voel je je vrolijk of juist niet? Dat zijn allemaal signalen van je lichaam.

Je bent in je hoofd

Dat zijn simpele en duidelijke signalen van ons lichaam. Het gekke is dat heel veel van die signalen aan ons voorbijgaan. Misschien herken je wel dat je al onder de douche aan het nadenken bent over die mail die je nog moet beantwoorden op je werk. Je bent dan in je hoofd en niet in je lijf. Vaak wordt dit versterkt verder op de dag, op je werk waar je denkwerk doet achter de computer en ook privé zit je natuurlijk snel achter je smartphone, TV of laptop. Dat maakt dat je al snel de aandacht voor je lijf verliest. Wat maakt dat eigenlijk uit? Het kan ervoor zorgen dat je disconnected raakt en signalen van je lijf gaat missen. En op een dag zit je ziek thuis en vraag je jezelf af hoe het zo ver heeft kunnen komen.

Je lichaam heeft altijd gelijk

Jouw lijf weet precies wat jij wel of niet aankunt en laat je dat iedere dag weten. En geloof maar dat je lichaam dat het beste weet. Soms denk je dat je meer aankunt, maar zegt je lichaam stop. Op zo'n moment kan dat vervelend zijn. Maar is het eigenlijk niet heel fijn dat je lichaam precies laat weten hoe jij je voelt? Het vertelt je of je blij wordt van iets of niet. Het geeft je ontzettend veel informatie. En zo helpt je lijf je groeien. Het laat je ervaren of je nog happy bent in je relatie of in je werk? Je lichaam weet het precies. Het draagt veel wijsheid in zich. Met elke negatieve boodschap die jij jouw lijf geeft, ontkracht je jezelf

Een simpele oefening

Je kunt het weer aanleren om meer te luisteren naar je lijf. Dat begint bij je bewustzijn- of je intuïtie. Bouw momenten in dat je contact maakt met je lijf. Begin met één moment per dag en bouw dat uit naar wat voor jou prettig is. Je kunt simpelweg je ogen sluiten en je lijf voelen. Maar je kunt ook in je lijf zijn terwijl je bezig bent met een activiteit. Richt je met je aandacht op je voeten en hoe ze voelen of hoe je met je lijf op je stoel zit. Een simpele oefening om je aandacht terug te brengen naar je lijf en hier en nu. Je zult merken dat dit ook helpt rustiger te worden, en dat je beter gaat voelen. Listen when your body talks! Kijk voor meer informatie op: www.methode-eigen.nl

Wil je reageren op één van de artikelen mail dan naar frits@lijfengezondheid.nl



mka kennemerland



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 Gasthuis

Onze aandachtsgebieden zijn:

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

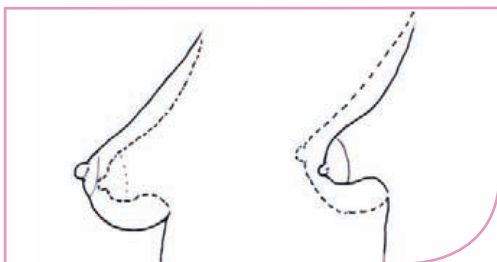
UITERLIJK

Tubulaire / tubereuze borsten; een onderontwikkeling van de borst

Wouter van der Pot
Plastisch chirurg



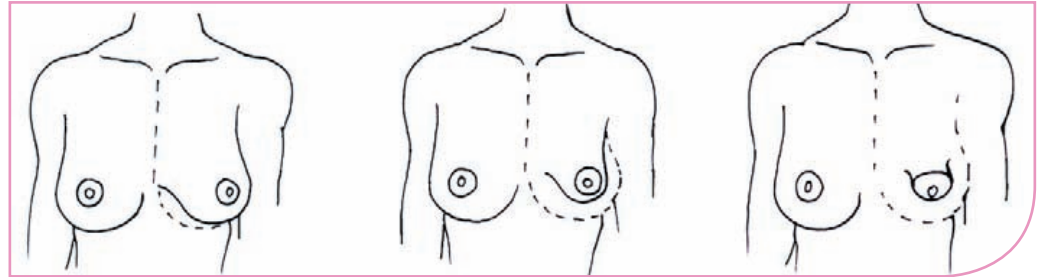
Geen borst is hetzelfde: er is enorm veel variatie in de vorm van borsten. In sommige gevallen kan de onderkant van de borst achterblijven in de ontwikkeling, waardoor de borst zich wat meer in een puntvorm ontwikkelt. We spreken dan over tubulaire of tubereuze borsten. Hierdoor is de plooi onder de borst vaak minder goed of helemaal niet aangelegd. Deze plooi zit vaak te hoog en is te smal.



Figuur 1. Een normale borstvorm versus een tubereuze borst. Waar de onderpool van een borst doorgaans een bolle vorm heeft is er bij een tubereuze borst vaak sprake van een holle vorm.

De exacte oorzaak van deze aangeboren afwijking is niet helemaal duidelijk, maar het staat vast dat er sprake is van een verstrakking van de onderpool van de borst, waardoor deze minder tot ontwikkeling komt. Er bestaan verschillende gradaties en het kan enkelzijdig of dubbelzijdig voorkomen. Het is onbekend hoe vaak het precies voorkomt. Ik zie geregeld patiënten die op consult komen voor een borstvergroting, welke bij lichamenlijk onderzoek tubulaire borsten blijken te hebben. Er wordt geschat dat bij 1 tot 5 % van de patiënten die voor een borstvergroting op het spreekuur komen, sprake blijkt te zijn van een vorm van tubereuze borsten. Je moet dan goed uitleggen dat een correctie hiervan misschien wat uitgebreider is dan ze verwacht hadden. Veel zorgverleners (her)kennen het beeld ook niet, waardoor veel patiënten adequate zorg mis kunnen lopen.

De mate waarin een tubereuze borst is aangedaan varieert enorm. Bij de mildste vorm is er alleen sprake van een wat korte afstand tussen de borstplooi en het tepelhof. Bij de wat ernsti-

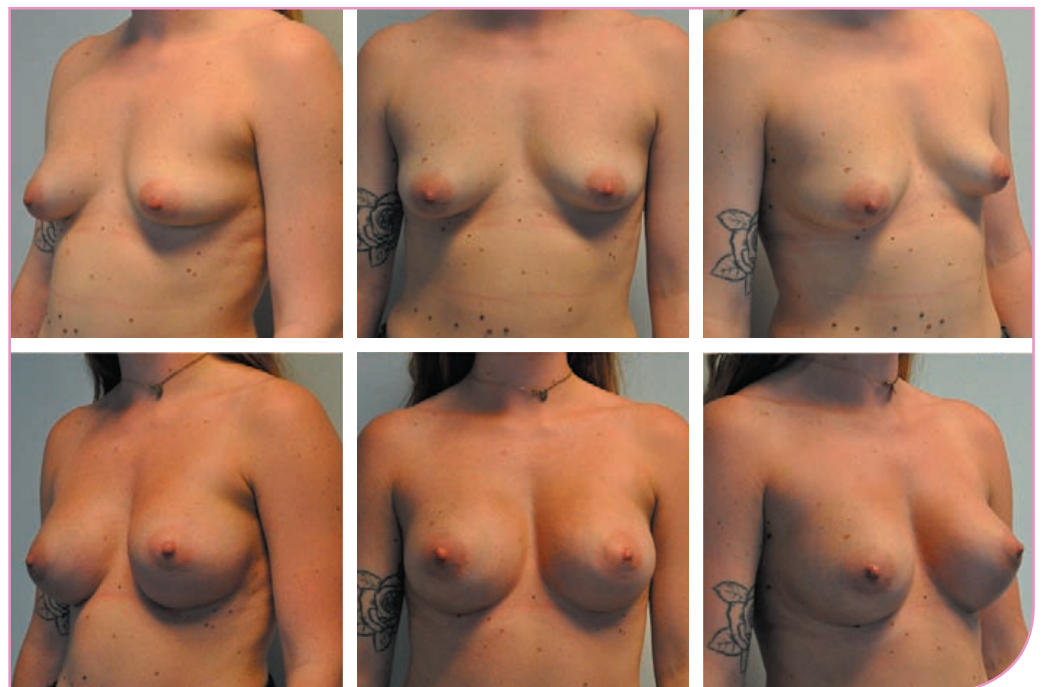


Figuur 2: verschillende gradaties van een tubereuze linker borst.

gere varianten kan het zijn dat er een groot tepelhof aanwezig is welke naar buiten uitpuilt. Dit wordt veroorzaakt doordat de huid van de tubereuze borst zelf heel strak is en de huid van het tepelhof juist heel dun. Er bestaat dan een soort ring van stug weefsel rond het tepelhof waar doorheen het klierweefsel naar buiten wordt geduwd, waardoor de tepel met tepelhof oprekt en misvormd raakt.

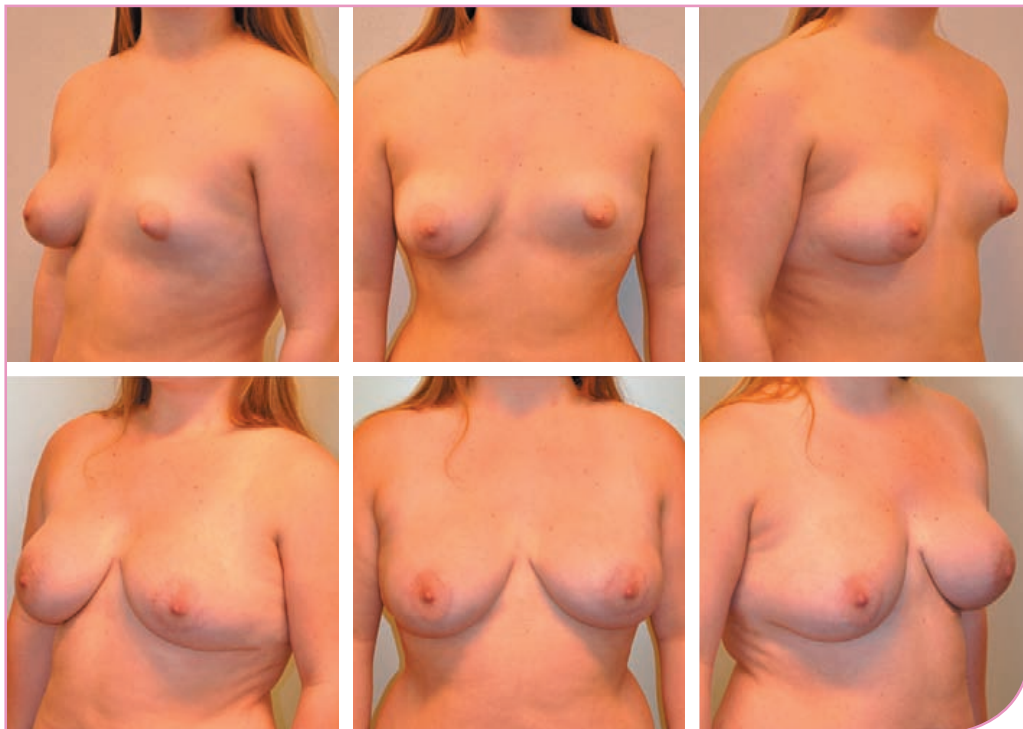
Het corrigeren van tubereuze borsten is uitdagend werk. Als je bij tubereuze borsten alleen een prothese zou plaatsen en verder niets doet om de borst mooier vorm te geven, dan kan het resultaat onbevredigend zijn. Zelfs bij de mildere varianten zullen er enkele extra stappen gezet moeten worden om een mooi resultaat te boeken. Zo zal de borstplooi verlaagd moet worden en het klierpakket vaak gekliefd moet worden voor een meer evenredige verdeling van het klierweefsel. De borstplooi is een

uiterst belangrijke anatomische structuur, die een essentieel onderdeel vormt van een bevredigend esthetisch uiterlijk van een borst. Bovendien is het een structuur die lastig te reconstrueren is; een ervaren plastisch chirurg weet dat uit borst-reconstructies na borstkanker. Met de juiste techniek is het echter goed mogelijk om een borstplooi te creëren of te verplaatsen naar de gewenste positie. Bij de wat uitgebreidere varianten is het bovendien noodzakelijk om het tepelhof te verkleinen en de tepel te verplaatsen. Feitelijk wordt de borst dan helemaal opnieuw opgebouwd. Hoewel een operatie bij tubereuze borsten dus wat uitgebreider is dan een standaard borstvergroting, zijn tubereuze borsten met een gedegen voorbereiding goed te corrigeren. Het is dus essentieel dat de plastisch chirurg de aandoening herkent en de behandeling er op aanpast. Dan is het erg dankbare chirurgie met een zeer hoge patiënten tevredenheid.



Figuur 3:

UITERLIJK



Figuur 4: In figuur 3 en 4 twee voorbeelden van een tubereuze borstcorrectie uitgevoerd door dr. van der Pot, met een verschillende gradatie waarbij de korte afstand van tepelhof tot borstplooi en de holle vorm van de onderpool van de borst goed herkenbaar zijn.

Dr. W.J. van der Pot is als plastisch chirurg werkzaam in **Kliniek Bloemingdael**. Hij is onder andere gespecialiseerd in borstcorrecties, en aangezichts chirurgie als ooglidcorrecties en facelifts.

www.bloemingdael.nl

UITERLIJK

Patiëntervaring tubereuze borstcorrectie door dr. van der Pot, Kliniek Bloemingdael

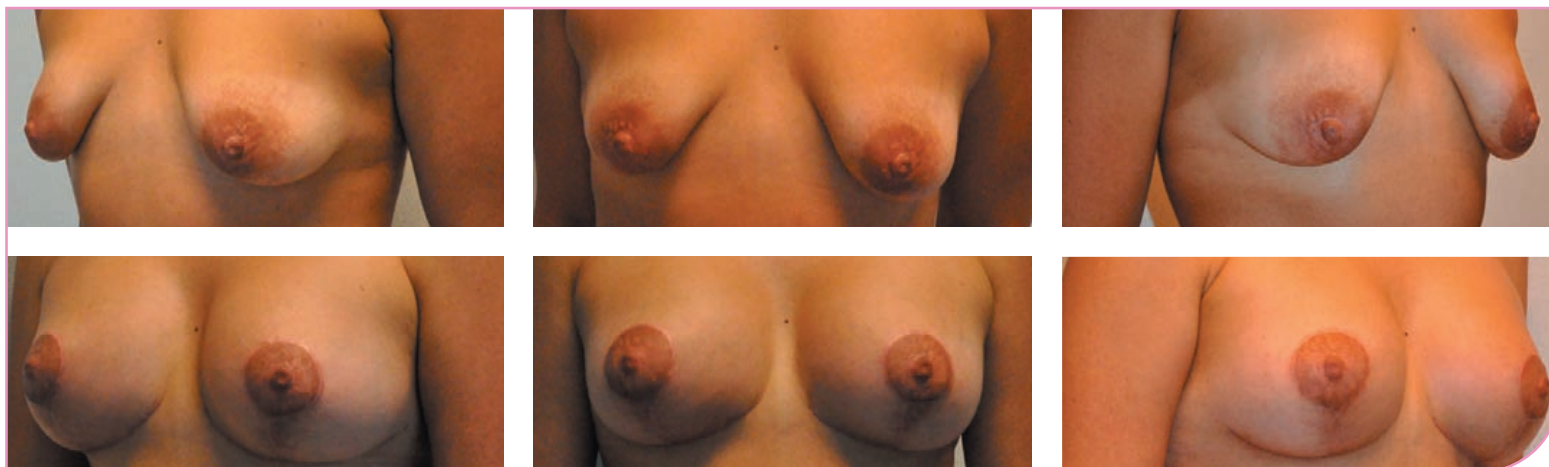
"Misschien als ik volgroeid ben... Misschien nadat ik kinderen heb gekregen..." Stiekem heb ik altijd gehoopt ooit normale borsten te krijgen. Tot de dag dat ik op een tv-programma over plastische chirurgie stuitte. De dame in kwestie had een ontwikkelingsstoornis aan haar borsten. Ik was in shock, het was mijn lichaam waar ik naar staarde. Mijn borsten waren niet zomaar raar: ik had een afwijking.

Door het zien van die uitzending liep mijn gevoel van vrouwelijkheid een flinke deuk op. Anderzijds vielen de puzzelstukjes eindelijk op hun plek. Nu begreep ik waarom ik nooit passende BH's kon vinden. Ik heb mij op

het internet gestort en heb alles wat over het onderwerp vindbaar was gelezen. Ik leerde dat deze afwijking niet te corrigeren was met een gewone borstvergroting, het was dus van belang een chirurg te vinden die deze afwijking kende en de juiste operatietechnieken kon toepassen. Dr. van der Pot was de eerste chirurg die bereid was de ingreep tot in detail met mij te bespreken. Dit gaf mij het vertrouwen dat ik geholpen kon worden.

De operatie zelf was spannend, maar ik heb het niet als zwaar ervaren. Mijn research bleek een goede voorbereiding op de pijn en ik wist dat de ingreep littekens zou achterlaten. Ik heb

echter nooit verwacht dat deze operatie zo'n positieve impact op mijn zelfbeeld zou hebben. Mijn lichaam was eindelijk in proportie en ik had geen moeite meer om passende kleding te vinden. Zelfs mensen die niet van de operatie weten complimenteren mij om hoe goed ik eruit zie. Er rust helaas nog steeds een stigma op cosmetische chirurgie, "in een gezond lijf snij je niet" is een veelgehoord argument. Dat zorgde van tevoren ook bij mij voor de nodige twijfels. Maar desondanks heb ik doorgezet en ik ben daar meer dan blij mee. Ik wilde geen grote borsten, ik wilde normale borsten! Die heb ik nu eindelijk. En ze zijn ook nog eens prachtig geworden.



Eco & fair

Kom langs voor je dagelijkse boodschappen!

In harmony with nature and the human being



Deze maand hebben we een mooie Weleda actie voor de gevoelige huid.

3,95



Reformhuis Kuilboer

Kuilboer, het meest gesorteerde reformhuis in de IJmond

Raadhuisstraat 4, 1971 EA IJmuiden, 0255 - 516212

DE WINKEL VAN MOEDER NATUUR

Mail & Win actie BIOBITE!

Wij mogen 5 x 6 stuks verloten t.w.v. € 12,50

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

De natuur bestaat al miljarden jaren. Koek al duizenden jaren. Dus is er nog iets nieuws aan Biobite? Ja, want consumenten blijken telkens aangenaam verrast te zijn. De niet-zo-(eco)voedingsbewuste consument zegt vaak: "O, maar dit is wel lekker! Is er niet stiekem toch een schep suiker ingedaan?" Ook de biologisch geïntereerde consument ervaart Biobite als een vernieuwing. "Eindelijk wat anders in het koelverschap van de ecowinkel! En het ziet er niet zo saai, grijs en verantwoord uit." Inderdaad, Biobite zweeft en preekt niet, maar is vrolijk en recht-voor-zijn-raap: "Lekker kauwen, anders begrijpt je lichaam niet dat het goed gegeten heeft." www.facebook.com/biobite/

DIT IS ZOOR LKKR!



KORENMOLEN DE ZANDHAAS SANTPOORT

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

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

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793

www.molendezandhaas.nl

Geopend op donderdag, vrijdag, zaterdag van 10.00-17.00 uur

VOEDING

Sportvasten 10-daags trainingsprogramma

- ✓ BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN
- ✓ VAN EIGEN BODEM
- ✓ VOOR EEN SCHERPE PRIJS



leen suiker omdat suiker in overvloed in onze voeding zit. Het teveel slaan we ook nog op als vet, maar verbranden we vervolgens nauwelijks. Het gevolg is dat we steeds zwaarder worden, de energie daalt en behoefte aan suikerrijk voedsel nog meer stijgt. Je komt in een neerwaartse spiraal terecht. Deze kun je doorbreken door gewoon eerlijk en gezond voedsel te eten. Je kunt ook een vliegende start maken door te sportvasten.

Het 'gewone' leven is weer begonnen

De meeste mensen zijn weer aan het werk, kinderen naar school. Het 'gewone' leven is weer begonnen na vakanties, vrije dagen en feestweken. In de vakantie wordt er vaak wat onregelmatiger en soms ook vaker gegeten en gedronken. Een lekkere BBQ, een ijsje tussendoor, een lekker drankje op het terras, biertje op de kermis. Allemaal leuk en lekker en iets waar je zeker van moet genieten, maar nu is het weer tijd voor gezond en regelmatig eten. Ik denk dan aan drie maaltijden per dag met veel groente en fruit.

Overvloed

De verleiding om in het vakantieritme qua voeding te blijven is heel erg groot. Overal zijn reclames om je te verleiden, overal is allerlei bewerkte voeding beschikbaar. Ons lichaam past zich aan, hoewel de meeste van ons best goede vetverbranders zouden kunnen zijn, verbranden we al-



Sportvasten

Sportvasten is de methode om je leven een nieuwe impuls te geven en om een gezond gewicht te bereiken en te behouden. Sportvasten is geen dieet. Het is een 10-daagse trainingmethode waarbij de spieren en de lever worden getraind in het verbruik van vet in plaats van suiker (de metabolic switch). Om dit te bewerkstelligen ga je sporten tijdens de vastenkuur. Hierdoor ga je meer vet verbranden en nemen overtollige vetreserves, met name het buikvet, af. Mannen vallen gemiddeld 4

bee box



WWW.BEEBOX.NL

tot 6 kilogram af in 10 dagen, vrouwen 2 tot 4 kilogram. Sportvasten is een gezondheidsprogramma, waarbij gewichtsverlies eigenlijk een bij-effect is. Zie ook www.sportvasten.nl

Dagelijks gezonde maaltijden na sportvasten

Sportvasten is niet iets wat je zomaar even tussendoor doet. Hiervoor heb je tijd en deskundige begeleiding nodig. Een sportvastencoach helpt je ook met het traject na de 10-daagse training. Welke voeding is geschikt voor jou. Wat past bij jouw wensen, doelen, leefpatroon en activiteiten? Na de kuur wordt de behoefte aan snoeien en het tussendoor snoepen veel minder. Je blijft dus makkelijker in een gezond eetpatroon. Juist dan kan de Beebox je weer verder helpen. Je krijgt ingrediënten en recepten voor drie lekkere en gezonde avondmaaltijden. Zo wordt het helemaal makkelijk een gezonde levensstijl vast te houden.

Voor meer informatie:

www.beebox.nl