



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

oktober 2017



Een recept van de energieke Vrouwen Academie

CHOCOLADE FUDGE



HET OERBREIN EN SECONDLOVE



Tot stof zult gij wederkeren



facebook.com/LijfenGezondheid

Win één van de vijf *health* boxen van Amber Albarda t.w.v. € 130,-

PSYCHE

Everybody needs a coach

Dertig jaar geleden waren ze in Amerika al veel meer met de mind bezig dan wij. Ik roep het al jaren. Everybody needs a coach. Wat geeft dat een vrijheid. Toen ik in augustus op bijna 18-jarige leeftijd in Southbury, in de staat Connecticut | USA kwam wonen, viel mij dat daar al meteen op.



Marnie Krom



Ik was nog een jong en vooral nuchter Nederlands meisje in de grote mensenwereld die voor mij, Amerika heette. Het land der mogelijkheden. En die mogelijkheden kwamen al gauw in mijn gezichtsveld.

Ik kreeg al snel vrienden die het af en toe over een coach hadden. Veel mensen uit mijn omgeving waar ik leefde gingen naar een vertrouwenspersoon. Iemand waar zij zich veilig voelden om hun bullshit te lozen. As they say. Een mindcoach die deze bullshit ontrafelde, en hen hielp weer naar de realiteit te kijken. In New York hoorde ik dat mensen hier vrijelijk met elkaar over spraken zelfs. Toen al. Het was totaal geen taboe om het hier over te hebben. Niet iets om je voor te schamen, maar juist om trots op te zijn. Want zij werkten aan zichzelf. Zij gaven aandacht aan het denken wat ze deden. Zij gaven aandacht aan de toekomst die in het verschiep lag, om het anders te doen. Want vanuit jezelf begint het uiteindelijk ook. Vanuit ons eigen denken pakken we iets aan. En als dat denken helder is, zullen de stappen die we maken ook logischer zijn. En nu bijna dertig jaar later zie ik dat we hier in Nederland steeds meer onze nuchterheid durven los te laten. Stukje bij beetje in alle voorzichtigheid.

We realiseren ons steeds meer, dat we onszelf regelmatig afremmen, terwijl we zo graag anders zouden willen. We gaan langzaam begrijpen dat we wel gas zouden kunnen geven, wanneer we kijken wat ons zo afremt. We zijn ons steeds meer aan het losrukken van onze patronen, verwachtingen en overtuigingen.

gen. We gaan ons realiseren dat dit een mogelijkheid is. Want zoals ik altijd zeg: "We zijn niet, nou éénmaal zo." We hoeven niet te blijven leven met angsten, boosheid, verdriet, gemis, onzekerheid en faalangst. We kunnen dit allemaal recht in de ogen kijken en het uiteindelijk flat (vlak, in balans) krijgen. We kunnen onze onwaarheden elimineren. En het niet meer willen geloven. Want dat is wat we doen. We geloven zo vaak onze (be)denksels, terwijl ze meer niet dan wel, een waarheid zijn.

"Je eigenheid vinden en die nooit meer willen kwijtraken. Dat kunnen wij samen bewerkstelligen."

Al onze vervelende, onlogische, afremmende denksels kunnen we binnenstebuiten keren. Zodat we een verhelderend blik krijgen door het - waarom - te beseffen. Waarom we dat doen. Waarom ons leven zo is. Waarom. Want er is altijd een waarom, alleen die weten we zelf niet zo goed naar boven te peuten. En als het eenmaal wel aan de oppervlakte is,

hoe kunnen we dit dan aan gaan. "Wat kan Minddrops coaching mij opleveren," vroeg een charmante jongeman op een netwerkborrel vorige week? "Want er zijn wel wat puntjes die ik wil inzien en aan zou willen werken. Al jaren worstel ik met bepaalde aspecten in mijn leven. Daar zou ik graag wat aandacht en spanning vanaf halen." Waarop mijn antwoord in deze zo ongeveer was:

"Je eigenheid vinden en die nooit meer willen kwijtraken. Dat kunnen wij samen bewerkstelligen. Jij als de jij nu, en ik als mindcoach. Een eigenheid waar jij je als mens veel prettiger bij voelt. Die veel meer strookt met hoe je in het leven wil staan."

Want wanneer dat kwartje valt, willen we nooit meer terugdeinzen. Een kans om van koers te veranderen. En die kans grijpen we zelfverzekerd met beide handen aan. Om uiteindelijk zonder harnas te leren leven, en van hier uit in onze kracht te staan.

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Beverwijk
www.minddrops.nl



In samenwerking met:



Beleef het bij Medipoint en Servicepaspoort

Kom naar deze dag vol informatie, demonstraties en het uittesten van producten en profiteer van hoge kortingen!



Op deze dag tot wel **50% korting** voor leden van Servicepaspoort!

U kunt tijdens deze Gezondheidsmarkt o.a. het volgende verwachten:

- Verschillende productdemonstraties:
 - bedden en matrassen
 - rollators en rolstoelen
 - bewegingstrainers
 - sta-opstoelen
- Laat uw haar knippen voor slechts € 5,-
- Kennismaking met diverse partners van Servicepaspoort
- Word deze dag lid van Servicepaspoort en krijg een gratis hoofdkussen!

Waar en wanneer:

Medipoint | Zorgbalans winkel
Stephensonstraat 45, Haarlem

Zaterdag 14 oktober 2017
10.00 - 16.00 uur (vrije inloop)

Graag tot ziens op zaterdag 14 oktober in onze winkel in Haarlem.

De genoemde aanbiedingen gelden voor leden van Servicepaspoort en zijn niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. Lid worden van Servicepaspoort kan al voor slechts € 19,- per gezin per kalenderjaar.

Lenen, huren en kopen | 088 - 10 20 100 | www.medipoint.nl/beleefhet

Lees je fit!

VOOR
WOORD



Als deze informatie klopt, dan klopt er iets niet!

We weten allemaal dat er helaas veel informatie wordt achtergehouden uit financiële belangen. En dat is een hele slechte zaak, want als consument en verantwoordelijke voor onze eigen gezondheid willen we zelf de juiste beslissingen kunnen nemen. Dat kan alleen als we alles weten en daar moeten we teveel moeite voor doen.

In HP/De Tijd stond een artikel waaruit wederom de conclusie getrokken kan worden dat de voedselindustrie er alles aan doet om geen open kaart te spelen. Gevolgd en gesteund door partijen die veel belang hebben bij de samenwerking.

'De voedselindustrie doet er alles aan om je de waarheid over het Westerse dieet niet te laten horen, met medewerking van de publieke omroep'. Dat schrijft arts William Cortvriendt voor HP/De Tijd.

Het artikel van William Cortvriendt ging over verzadigde vetten en dat je die zou moeten vermijden vanwege het risico op hart- en vaatziekten. De arts denkt hier anders over.

Als voorbeeld noemt hij de inwoners van Tokelau die tot 1963 geïsoleerd leefden, maar door de komst van

een veerdienst kwam hier verandering in. De eilandbewoners aten veel verzadigde vetten en na 1963 werden ze blootgesteld aan voedselproducten die gebaseerd zijn op suiker. Het gevolg laat zich raden; welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten namen explosief toe. Op het moment dat er door omstandigheden geen voedsel meer binnen kon komen, moesten ze weer overstappen naar hun oude eetgewoonte. En ja hoor, de problemen met hart en vaten namen af en ook diabetes en obesitas.

Het vervangen van verzadigd vet in voeding door suiker en onverzadigde vetten is erg lucratief, helaas voor ons. In het tv-programma 'Hoe word ik 100' liet de arts vetarme margarine vervangen door vette roomboter. Dit fragment is volgens de arts verwijderd door de NPO en hebben wij dus nooit kunnen zien. Zijn we verbaasd? Nee..., eigenlijk niet.

Frits Raadsheer

Lees je fit!

BEWEGEN

Buikspierkwartiertje?

Roel Klasen



Dat moment dat je in de spiegel kijkt en denkt: "oh men, er moet echt wat gebeuren aan het buikje, dit kan echt niet meer." Op de sportschool kan je mee doen aan het 'buikspierkwartiertje'.

Als je nou gedisciplineerd iedere dag volgt dan heb je, zoals beloofd, binnen zes weken een kneiter strakke buik. Maar is het buikspierkwartiertje wel zo effectief? Dit is sterk afhankelijk van de begeleiding en de kwaliteit van de sportschool. Zijn er alternatieven voor het krijgen van een strakke buik? Ik geef antwoord op jouw vragen.

WERKT HET BUIKSPIERKWARTIERTJE

Het doen van een oneindig aantal crunches, sit-ups en dergelijke gaat er op geen enkele manier voor zorgen dat er ook maar iets van dat lieve laagje vet verdwijnt. Het is simpelweg niet mogelijk om op structurele wijze plaatselijk lichaamsvet te verbranden. Ditzelfde geldt ook voor alle 'buikspierapparaten' en varianten daarop.

Daarnaast is het vanuit blessuregevoeligheid ook nog belangrijk om te kijken naar oefeningen als crunches en sit-ups. Je ziet mensen tijdens het doen van dit soort oefeningen namelijk vaak krampachtig naar hun nek en rug grijpen. Hoe kan dat? Dit komt doordat het lichaam in een bolle houding wordt gedwongen waarbij er een enorme druk ontstaat op het zwakste gedeelte van de rug.

Dit gedeelte, tevens het gedeelte met de meeste zenuwen, is het achterste gedeelte van de wervelkolom. Deze wordt het meest gebogen bij het doen van sit-ups. Dit geeft een enorme druk op je tussenwervelschijf. Om nog maar niet te spreken over de combinatie van je heupbuigers en de aanhechtingen op de onderste rugwervels. Wellicht niet de meest verstandige keuze dus.

ALS DIT NIET VOOR MIJ WERKT, WAT DAN?

Ieder mens heeft buikspieren, alleen zien weinig mensen ze. Om ze zichtbaar te maken moet je allereerst je vetpercentage verlagen. Het uitgangspunt voor het verlagen van je vetpercentage is het creëren van een negatieve energiebalans, oftewel een calorietekort.

Je moet meer energie verbruiken dan dat er binnenkomt aan calorieën. Dit is het gemakkelijkste te realiseren door je voedingspatroon aan te passen, ofwel minder te eten (nee, geen crashdieet). Uiteraard kun je ook het energieverbruik opschroeven door cardio aan je trainingsprogramma toe te voegen.



De buikspieren werken bovendien niet apart in je lichaam, maar altijd samen met andere spieren. Tegen mijn eigen klanten zeg ik dat je moet kiezen voor intensieve krachttraining, waarbij je lichaam steeds uit balans raakt. Je buikspieren moeten zich dan inspannen om de balans te vinden en te behouden, zoals onder andere bij squats en deadlifts het geval is.

Ook kun je jouw buikspieren meer geïsoleerd trainen door bijvoorbeeld oefeningen als de hanging leg raise en/of op de trilplaat uit te voeren. Deze oefeningen focussen zich op een specifieke buikspier waardoor deze tijdens de uitvoering van de oefening het meest worden aangesproken. De mix tussen compound en isolatie oefeningen werkt het beste.

DUS WAT TE DOEN VOOR DIE BUIKSPIEREN...

Besef je dat zichtbare buikspieren voornamelijk een gevolg zijn van een laag vetpercentage en

genetische aanleg.

De hoeveelheid blokken die je hebt is van het genetische pakketje dat je hebt gekregen bij je geboorte. De musculus rectus abdominis bezit drie tot vier tussenpezen en wordt daarom meerbuikige genoemd. In de volksmond wordt gesproken over een 6-pack, maar het zou zomaar eens kunnen zijn dat jij genetisch voorzien bent van een 8-pack.

'Ben jij er klaar voor om de fitste versie van jezelf te worden?'

OVER DE AUTEURS

Roel Klasen • Personal trainer bij PT Raak
Heemstede
www.ptpraak.nl

道

Tao Dao
Acupunctuur

- Moxa bij baby in stuitligging
- Medisch onverklaarbare klachten
- Aangezichtsverlamming
- PCOS

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

Praktijk adres Santpoort-Noord:
Flatgebouw Velsershooft, Wulverderlaan 65A
2071 BH Santpoort-Noord, www.acupunctuur-annemarie.nl

ONTDEK NANO

Nano Zilver is heel geschikt voor de huid, ogen, oren, neus en keel. Het pakt allerlei problemen razendsnel aan, zoals schimmels, koortslip en andere virussen, (brand)wonden, keelpijn, ooginfecties, oorontsteking, neusverkoudheid, huidproblemen en zorgt voor een snelle genezing.

Nano Magnesium is uniek in haar snelle en diepe werking in het lichaam. Het is goed voor leerprestaties, concentratie, het geheugen, vermoeidheid, sterke botten en spieren.

De nano mineralen zijn geur-, smaak- en kleurloos en bevatten geen enkele toevoeging. Dit maakt de producten uitermate geschikt voor kinderen en voor dieren!

Ervaar het zelf, doe mee met de mail en winactie en ONTDEK NANO van THE HEALTH FACTORY!



Het bedrijf The Health Factory uit Heemstede is producent en groothandel van een nieuwe generatie mineraal-supplementen, Nano mineralen geheten. Deze maand verloten wij 3x Nano Zilver en 3x Nano Magnesium ter waarde van €55,00 per stuk!

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

Reformhuis Kuilboer

Kuilboer, het meest gesorteerde reformhuis in de IJmond

Raadhuisstraat 4, 1971 EA IJmuiden, 0255 - 516212
DE WINKEL VAN MOEDER NATUUR

PSYCHE

Tot stof zult gij wederkeren

Euwenlang was begraven in ons land de enige vorm van lijkbezorging. Vroeger gebeurde dat vaak in kerken, maar sinds 1829 mag het juist niet meer in het kerkgebouw zelf. Van oudsher wordt vaak nog wel gekozen voor een plek in de directe nabijheid van een kerk, maar ook elders zijn in de loop der jaren algemene begraafplaatsen ontstaan. Sinds de jaren '60 van de vorige eeuw is de crematie als alternatief voor de begrafenis steeds populairder geworden. Momenteel kiest bijna twee derde van alle Nederlanders voor een crematie. Toch is de begrafenis nog lang niet verdwenen. Wat gebeurt er eigenlijk precies met je lichaam, nadat het onder de grond is verdwenen?

Wanneer je deze vraag stelt aan willekeurige voorbijgangers, hoor je vaak dezelfde algemene verklaringen. De botten blijven over, de rest vergaat. Maar hoe werkt dat nu eigenlijk precies? Het ontbindingsproces start in feite al direct nadat iemand is overleden. Je kunt dat al een half uur na het sterfmoment vaststellen, want de kleur van de huid verandert vrij snel. Zolang we leven, pompt ons hart het bloed rond en is overal in ons lichaam sprake van een constant bloedtransport. De rode kleur in ons bloed is afkomstig van de stof hemoglobine. Deze stof wordt door de aderen meegevoerd, maar bij stilstand van het bloed trekt de stof vrij snel in het omliggende weefsel. Het gevolg is dat je aan het huidoppervlak verkleuringen kunt waarnemen, deze verkleuringen worden lijkvlekken genoemd. De volgende fase, die enkele uren na het overlijden waarneembaar is, betreft het verstijven van het lichaam. Dit is slechts een tijdelijke fase, die ontstaat doordat de spieren onder invloed van chemische reacties in het lichaam verstijven. Het duurt hooguit een half etmaal voordat het hele



lichaam op deze wijze is verstijfd, maar na een paar dagen is die stijfheid ook weer verdwenen, omdat dan het ontbindingsproces inzet.

In ons land is het niet toegestaan iemand binnen 36 uur na het overlijden te begraven, terwijl als maximum termijn geldt dat het binnen zes werkdagen na het overlijden moet gebeuren. Wanneer de uitvaartplechtigheid heeft plaatsgevonden en de kist met het lichaam van de overledene in het graf is geplaatst, voltrekken zich onder de grond allerlei processen. Maar hoe lang duren die nu eigenlijk en wat gebeurt daarbij? Over het tijdsplan valt in algemene zin niet zo veel te zeggen. Het is afhankelijk van veel factoren hoe lang het duurt voordat het lichaam is vergaan. Immers, in een warme zomer zal het proces sneller verlopen dan in een strenge winter. Vergelijk het maar met het bederven van voedsel dat op de vensterbank in de zon ligt of juist in de koel- of vrieskast wordt bewaard. Ook is van belang hoe mager of dik de overledene was, of de overledene dunne of dikke kleding droeg, enzovoort. De organen en andere weke delen van het lichaam zullen het eerst verteerd zijn. Na enkele weken of hooguit enkele maanden is daarvan al niets meer terug te vinden. Voor het ontbinden van het spierweefsel is meer tijd nodig.

Uiteindelijk zal na vijf tot tien jaar alleen nog de botstructuur gevonden kunnen worden. Het is

vervolgens afhankelijk van de hoeveelheid kalk in de bodem hoe snel ook deze laatste resten van het menselijk lichaam zullen verdwijnen. Er zijn gevallen bekend van graven die werden geruimd, waarbij niets meer van het lichaam werd teruggevonden, maar ook situaties waarbij de botten nog in goede staat waren. Wanneer de grond kalkrijk is, kan het zelfs duizenden jaren duren voordat de botresten echt zijn verdwenen. Overigens geldt dat de rest van het lichaam alleen bij normale weersomstandigheden vergaat zoals hierboven is beschreven. Wanneer er sprake is van extreme kou of juist extreme warmte, in combinatie met droogte, dan vergaat het lichaam niet. In plaats daarvan verwordt het tot een soort mummie. Weer anders is de situatie bij veenlijken, want daar wordt het ontbindingsproces tot stilstand gebracht door de zure omgeving. Het effect is dat de huid hierdoor als het ware wordt gelooid. En dan is er nog de fabel dat allerlei bodemdierjes, zoals wormen en kevers, zich over onze doden zouden ontfermen. Daarvan is geen sprake. Dergelijke diertjes leven aan het grondoppervlak, terwijl een lichaam altijd op minimaal een meter diepte wordt begraven. Op die diepte worden deze diertjes niet meer aangetroffen.

Meer weten over de verschillende mogelijkheden voor een uitvaart? Kijk eens op <http://www.uitvaart.org/> voor nieuwtjes, tips en wetenswaardigheden.

Better Health en de Healthbox van Amber

Better Health is hét evenement waar natuurlijke gezondheid, pure voeding, beweging & zuivere verzorging voor body en mind voorop staat. Better brengt de meest toonaangevende bedrijven en merken van kwalitatieve, zuivere producten en diensten samen en biedt de bezoeker een inspirerend platform voor alles wat met natuurlijke gezondheid en de laatste ontwikkelingen hieromtrent te maken heeft.

Een kruising tussen een beurs en een aangrenzend symposium, Better Health is een uniek concept in Nederland waar de groene consument al meerdere jaren in groten getale op af komt. Van ecologische voeding tot biologische beautyproducten en van natuurlijke voedingssupplementen tot gezonde keukens en andere gezondheidsbevorderende producten en diensten; van alles het beste en het meest natuurlijk in zijn soort. Met het meest uitgebreide entertainment en informatieprogramma van gezond Nederland.

Better Health is het concept van auteur Amber Albarda, wiens boeken en online publicaties een bron van inspiratie zijn voor tienduizenden fans en volgers. De natuurlijke en gezonde manier van leven waar zij enthousiast over is, wordt op deze manier aan de bezoekers van Better Health gepresenteerd. Met recht een Better event!



Healthbox

Healthbox is een box vol met gezonde healthy producten dat elke twee maanden gereleased wordt in samenwerking een bekende Health expert. Healthbox heeft al met grote namen gewerkt, waaronder Ralph Moorman en Juglen Zwaan. Ditmaal is het de eer aan Amber Albarda. Elke Healthbox is anders, want de desbetreffende Healthbox ambassadeur plaatst zijn favoriete producten in één box.

'De Healthbox by Amber Albarda' telt dertien heerlijke healthy producten met een totale winkelwaarde van € 130,-. En het leuke is dat deze Healthbox al te bestellen is vanaf € 34,95.

Deze Healthbox is samengesteld door Amber Albarda, voedingscoach, auteur van zeven bestseller (kook)boeken en organisator van het jaarlijkse Better Health Event in de RAI Amsterdam. Als voedingscoach en moeder van drie kleintjes is Amber altijd op zoek naar producten die niet alleen lekker en gezond zijn, maar ook naadloos passen in een (drukke) gezonde levensstijl.

Vooraf nadat haar schildklier haar door de auto-immuunaandoening Hashimoto in het verleden veel klachten opleverde en ze dit met de juiste voeding, supplementen en levensstijl goed onder controle wist te krijgen, weet Amber als geen ander hoe belangrijk de juiste voeding en levensstijl is.

De dertien producten die ze voor deze editie van de Healthbox heeft geselecteerd, is een perfecte mix om je gezonde levensstijl te starten of een impuls te geven: van gezonde, lekkere voedingsmiddelen en pure huidverzorging, tot aan supplementen die je welzijn doeltreffend ondersteunen. Enjoy! Kijk voor meer informatie of bestellen van de Healthbox op www.healthbox.nl



Mail & win deze maand één van de vijf HEALTHBOXEN van Amber Albarda
Ga naar www.lijfengezondheid.nl/
mailenwin en vul hier je gegevens in.

Colofon



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

Lees je fit!

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

Lijf & gezondheid versijnt 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, Alkmaar, Heiloo, Haarlem, Overveen en Bloemendaal.

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

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

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

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

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

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

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

MEDISCH | ZORG

's Werelds eerste supermicrochirurgie-operatie met 'robothanden'

Plastisch chirurgen van het Maastricht UMC+ hebben begin september een operatie uitgevoerd met een robotsysteem om lymfoedeem bij een patiënt te verhelpen. Het is 's werelds eerste super-microchirurgische ingreep met 'robothanden'. De artsen hechtten met de robot vaatjes van 0,3 tot 0,8 millimeter aan elkaar, in de arm van de patiënt. Dat vereist een precisie die met het robotsysteem van het Eindhovense bedrijf Microsure veel eenvoudiger te behalen is dan met de menselijke hand. De patiënt maakt het goed, en de artsen zijn enthousiast. Ze maakten het nieuws over deze bijzondere operatie bekend op het 26ste World Congress of Lymphology, in Barcelona.

Lymfoedeem is een ernstige chronische aandoening, waarbij vocht zich ophoopt en een zwelling veroorzaakt. Vaak treedt het op na behandeling van (borst)kanker. Een relatief nieuwe, en goede behandeling van lymfoedeem is een operatie door middel van super-microchirurgie. Hierbij worden kleine lymfevatjes aan bloedvatjes gehecht om zo het overtollige vocht af te voeren en de zwelling te verlichten. Deze ingreep is echter bijzonder moeilijk en inspannend vanwege de extreme precisie die het vergt van de chirurg. Daardoor is er maar een handvol chirurgen capabel om deze ingreep uit te voeren.

Microsure
Maastrichtse artsen vonden de oplossing in Eindhoven. De chirurgierobot van Microsure, een spin-off van de TU Eindhoven en het Maastricht UMC+, bestaat uit een set door artsen bestuurd 'robothanden', die handbewegingen van de chirurg omzetten in kleinere, nauwkeurigere bewegingen van hun instrumenten. Ook filtert de robot eventuele trillingen van de menselijke hand weg. Dat maakt de ingreep minder inspannend, en door meer chirurgen uitvoerbaar. De verwachting is dat de robot van Microsure allerlei microchirurgische ingrepen beter uitvoerbaar maakt, en nieuwe ingrepen derhalve mogelijk worden. Dit zal leiden tot betere resultaten voor de patiënt, en lagere kosten doordat minder her-operaties of nabehandelingen nodig zullen zijn.

Beter resultaat

Plastisch chirurg Shan Shan Qiu Shao van het Maastricht UMC+, die begin september de eerste lymfoedeemoperatie met het robotsysteem uitvoerde: "Microsure stelt ons in staat om heel nauwkeurig te kunnen bewegen terwijl we door een operatiemicroscopie kijken. Hierdoor kunnen we nu superkleine lymfevaten en bloedvaten opereren en kunnen we een beter resultaat halen bij deze moeilijke en vermoeiende ingrepen. Bovendien is het erg handig dat de robot van Microsure inzetbaar is op vaten van alle afmetingen waarbij de chirurg een microscoop nodig heeft. Dat is in eerste instantie natuurlijk allemaal goed nieuws voor de patiënten om wie het gaat." "We zijn heel blij en trots dat de eerste ingreep met onze robot een succes is, en dat de artsen enthousiast zijn", aldus Raimondo Cau, technisch brein van Microsure. "Dit bewijst dat onze technologie een belangrijke doorbraak is voor de verbetering van chirurgische zorg. Ons doel is dat artsen over niet al te lange tijd ook andere operaties, zoals bijvoorbeeld reconstructies na het verwijderen van een tumor, met behulp van onze robots veel nauwkeuriger en daardoor met minder complicaties kunnen uitvoeren."



**Natuurwinkel
Overveen**



NIEUW bij Natuurwinkel Overveen: WERFZEEP



Werfzeepen zijn heerlijk milde, verzorgende douchezeepen, vol voedende oliën en van nature aanwezige glycerine. Plantaardig, biologisch en met liefde op ambachtelijke wijze gemaakt in Utrecht. Werfzeep is bedoeld voor de gevoelige huid en daarom geschikt voor ons allemaal. We werken met oliën van de hoogste kwaliteit: plantaardig, biologisch en food grade - zelfs de etherische oliën - en daarom nog vol heilzame stoffen.

Bloemendaalseweg 228, Overveen, tel. 023-5250764

Welke job past bij mij? Zes tips!

Albert Sonneveld



Vraag jij je ook af: welke job past bij mij? Omdat je huidige baan geen uitdagingen meer kent? Je talenten niet volop worden benut? Het geen voldoening geeft? Of omdat het tijd is voor een carrièreswitch? Je opnieuw instroomt op de arbeidsmarkt na een tijdelijke afwezigheid?

Enkele manieren om te ontdekken welke baan echt geschikt voor je is.

Tip 1: Wat is je passie?

Iets met passie doen is belangrijk, omdat het voldoening geeft en energie. Dus, zoek uit welke bezigheden en activiteiten je eindeloos inspireren en boeien. De tijd laten vergeeten en je energie geven. Of vraag jezelf af wat je het allerliefst doet als geld geen rol speelt. Dus, stap uit je comfortzone en ga op onderzoek!

Tip 2: Welke talenten heb je?

En hoe staat het met je talenten? Ofwel: waar ben je een kei in? Weet je dat? Is taal helemaal je ding? Ben je misschien liever met je handen bezig? In de tuin, keuken of garage? Schrijf dat eens op. Doe eventueel ook navraag bij vrienden en familie. Wat vinden zij dat je supergoed doet?

Tip 3: Waar moet je baan aan voldoen?

Bedenk wat kenmerkend is voor je ideale baan. Werk je graag in een team? Op kantoor? Ben je een solist? Wil je wel of geen leiding geven? Voel je je thuis in een kleine of grote organisatie? Probeer het liefst tot in detail duidelijk te krijgen aan welke eisen je toekomstige job moet voldoen.

Tip 4: Welke job past bij mij? Bereid je voor!

Weet je wat je wilt en waar je droombaan aan moet voldoen? Dan kun je verder. Is je kennis up-to-date? Ook kun je overwegen ter kennisgeving met je potentiële droombaan een stage te regelen. Zorg ook dat je online vindbaar bent. Zoek voorts contact met mensen die het werk doen dat jij ambieert. Vraag om adviezen en tips.

Tip 5: Houd je vorderingen bij

Antwoord vinden op de vraag: welke job past bij mij kost tijd. Realiseer je dat. Zie je zoektocht als een investering in je toekomst. Wat daarbij helpt is jezelf concrete en reële doelen te stellen en bijbehorende acties te formuleren. Kortom: schrijf ze op een groot vel papier en vink af wat je hebt gerealiseerd. Dat voorkomt dat je gaandeweg het traject ontgoocht raakt.



Daarbij maakt je zo niet alleen inzichtelijk en meetbaar wat je doet, maar het brengt je ook steeds een stapje dichterbij je einddoel.

Tip 6: Neem de tijd en blijf realistisch

Ook niet geheel onbelangrijk: ga niet overhaast te werk. Want, kies je voor een baan die je niet ligt? Dan kruipen de uren voorbij. Blijf verder ook realistisch. Welke baan is haalbaar voor je. Bedenk zeker ook welke andere mogelijkheden binnen je bereik liggen. En... misschien liggen er kansen bij je huidige werkgever. Informeer er in elk geval eens naar.

En heb jij inmiddels antwoord op de vraag: welke job past bij mij? Aarzel niet langer. Ga

aan de slag. Zet de mitsen en maren even opzij. Creëer de juiste mindset. Geloof in jezelf, zet de eerst stap en go for it!

Sonneveld organiseert regelmatig de Masterclass Ontdek je passie: voor iedereen die op zoek is naar zijn of haar passie. Kijk op sonneveld.nl voor meer informatie.

OVER DE AUTEUR

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



Oprecht & Rechtop

Iokai shiatsu
Do – In lessen

shiatsu therapie

Voor alle ondersteuning bij herstel:

- Herstel na chemo en bestraling
- Bij stofwisselingsproblemen.
- Bij Hoofdpijn klachten
- Stress en Burn-out.
- Emotionele en psychische klachten

Informatie en vergoedingen:

www.oprechtenrechttop.nl

Digitale folder beschikbaar op aanvraag.

Marga van Koeveringe, shiatsu therapeut
Praktijk: Oude Parklaan 111, Kamer 1.14,
1901 ZZ Castricum
Tel. 0251 – 313492 en 06 – 303 353 21

UITERLIJK

Tanja Arends
Eagle Healthshop

Herfsttips van Eaglehealthshop!

Om uw lichaam te beschermen tegen invloeden van kou hebben wij een aantal fijne CBD producten voor u om uw **WEERSTAND** te verhogen, lichaam te **VERZORGEN** en gezicht te laten **STRALEN** in de herfst- en wintermaanden.

Goede voeding en voldoende bewegen is natuurlijk ook altijd de juiste basis voor een gezond lichaam. Maar wat extra hulp kan geen kwaad.



Last van zere schrale lippen, rode randjes, of scheurtjes?
De lipbalsem van Endoca bevat 20mg CBD. Samen met alle andere natuurlijke ingrediënten herstellen uw lippen snel en blijven zacht. Geeft geen vette afdruk, zoals vele andere soorten wel doen. U kunt het ook gebruiken voor schrale plekjes in het gezicht. De ideale 2-in-1 combinatie die handig overal me naartoe te nemen is.

Gezichtsverzorging:
Deze heerlijke verzorgende en intens voedende gezichtscrème met 50 mg CBD helpt uw geïrriteerde, droge of gevoelige huid herstellen. Helpt bij het vernieuwingsproces van de huid. Is uitstekend geschikt voor een schilferige huid en rode schrale wangen.



Lichaamsverzorging: Heerlijke body butter die helpt uw huid te herstellen in de wintermaanden! Shea butter, kokosolie, vanille en CBD, maken deze bodybutter een ware pampering voor uw huid. Rijk aan anti oxidanten, geschikt voor iedere dag. In 1 potje van 100 ml zit maar liefst 1500mg CBD.



CBD olie kan helpen de weerstand te verbeteren en hoeft niet alleen genomen te worden als u reeds een ziekte/aandoening heeft. Wij hebben verschillende sterkten oliën.

Liever capsules in plaats van olie?
Dat kan ook. U hoeft de capsule maar 1-2 maal daags in te nemen. Prettig voor degene die niet tegen de smaak kunnen of moeite hebben met doseren. De capsules van Sana bevat maar liefst 6,9% CBD en CBDA! De poedercapsules worden makkelijk en snel door het lichaam opgenomen. CBDA werkt ontstekingsremmend. Ideaal voor de winter!



Bestellen of meer informatie?
Ga naar www.eaglehealthshop.com

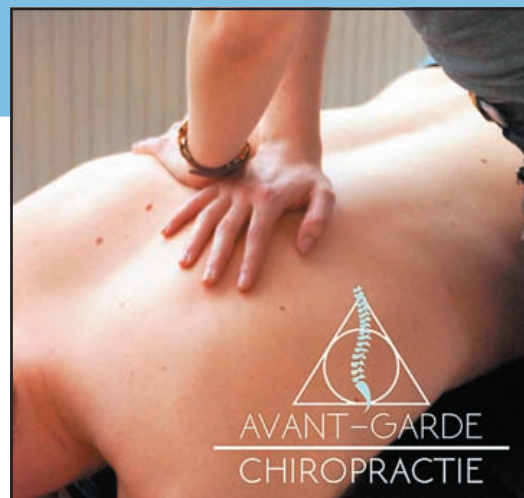
MEDISCH | ZORG

Stijve gewrichten? De Chiropractor weet raad

Kortere dagen, lagere temperaturen, het is volop herfst! Juist in deze tijd van het jaar hebben mensen vaak meer last van stijve spieren en gewrichten. Hoe komt dat eigenlijk? Bethan Phipps, Chiropractor, legt uit: „Vaak denken mensen dat het door de kou alleen komt, maar dat is niet het hele verhaal. Een lage luchtdruk in deze periode van het jaar die vaak regen met zich mee brengt is de boosdoener.”



Bethan Phipps,
DC Chiropractor



Er bestaan diverse chronische aandoeningen die onze spieren en gewrichten kunnen treffen. Sommige problemen, zoals artrose, worden veroorzaakt door slijtage. Andere klachten, zoals de aandoeningen die onder de verzamelnaam reuma vallen, worden veroorzaakt door een afweerreactie van het lichaam met ontstekingen tot gevolg. En dan heb je ook nog spit en hernia. Al deze termen hebben gemeen dat ze te maken hebben met ons bewegingsapparaat en dat ze voor veel pijn kunnen zorgen.

Als Chiropractor kijken we naar het lichaam als een geheel. We kijken naar bewegingspatronen en

gaan op zoek naar gebreken. Bij chronische klachten zoals eerder genoemd in dit artikel is het van belang regelmatig onderhoud te plegen. Bethan Phipps: „In de praktijk zien we veel mensen met artrose, reuma, spit & hernia's voor onderhoud aan het bewegingsapparaat, periodieke behandelingen zorgen dat de pijnklachten weg blijven of worden geminimaliseerd. Elke patiënt is anders, maar uiteindelijk kunnen we met het grote scala aan behandelmethoden en gebruik van speciale behandelafels altijd de juiste zorg bieden. Tijdens een behandeling worden altijd spieren en gewrichten behandeld, want die twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een gewricht

zonder spier is niets, een spier zonder gewricht ook niet. Door iemand met chronische klachten op de juiste interval periode te behandelen kan veel kwaad voorkomen worden.”

Juist in deze tijd van het jaar melden veel mensen zich voor een onderzoek bij de Chiropractor. Door nu een afspraak te maken voorkomen ze dat het lichaam te stijf en de pijn ondraaglijk wordt. Meer weten? Maak dan een afspraak voor de analysesdag 28 oktober voor een gratis en vrijblijvend oriëntatiegesprek. (bij veel aanvraag, ook plaats in de week volgend) Kijk op www.avantgardechiropractie.nl voor meer informatie.

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 52
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-NOORD*

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

HAARLEM

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

www.tppbosma.nl

HEEMSKERK

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

HAARLEM

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

BEVERWIJK

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

HAARLEM*

Wim van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE*

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

***WEEKEND-
REPARATIESERVICE:**
06 1777 6 777



Organisatie
van Nederlandse
Tandprotheticus

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

PSYCHE

Binnen 2 weken fit, energiek en ontspannen

Ben je de laatste tijd vaak moe en gespannen?

Doe dan mee met deze gratis challenge!
Twee weken lang neem ik je stap voor stap
mee om rust in je hoofd te krijgen, vol energie
te zitten en je heerlijk ontspannen te voelen.

Aanmelden via [www.miriamdijstcoaching.nl/
wandelchallenge](http://www.miriamdijstcoaching.nl/wandelchallenge)

Miriam Dijst Coaching
Time for a change

Miriam Dijst
Stress en
Burn-out Coach



RECEPT

CHOCOLADE FUDGE

Een recept van de Energieke Vrouwen Academie

Hou jij ook zo van een mond vol met zachte pure chocola (hemels!), maar vind jij Een bonbon ook vaak te zoet en soms zelfs chemisch smaken? Dan heb ik hier het ultieme recept voor je. Zet de kokosolie even in de buurt van de verwarming (winter) of zon (zomer) om deze de consistentie van zachte boter te geven. Het moet niet te hard zijn maar ook nog niet vloeibaar. Deze fudges bevatten volop gezonde ingrediënten en gelukkig kan je ze invriezen, want anders ben ik bang dat je er te veel in één keer van zou opeten. Als je behoefte hebt aan troost, haal dan een fudge uit de diepvries. Steek het na enkele minuten in je mond en laat het zachtjes smelten. (Ze zijn dus niet geschikt om mee te nemen.) Maak dit recept en je leven zal nooit meer hetzelfde zijn! Voor dit recept heb je kleine muffinvormpjes nodig, ter grootte van een bonbon. Voeg voor de variatie kruiden als kaneel, kardemom en/of chilipoeder toe. Een scheutje espresso geeft natuurlijk een mokka fudge. Dat is eerlijk gezegd mijn favoriet!

Dit heb je nodig (Voor ca 25 fudges)

- 4 zachte medjouldadels
- 50 gram zachte kokosolie
- 125 gram witte cashewnotenpasta (amandelpasta kan ook)
- 1 flinke eetlepel rauwe cacao
- Een flinke draai Keltisch zeezout

Zo maak je het

Verwijder de pitten uit de dadels zet ze even in een pannetje met een klein laagje kokend water. Laat ze vijf minuutjes zachtjes koken. Giet ze af. Meng ondertussen de kokosolie plus notenpasta in je keukenmachine. Laat draaien. Voeg de rest van de ingrediënten toe en meng alles goed. Hou je van pure chocola voeg dan wat extra rauwe cacao toe. Je moet een kleverige pasta krijgen. Schep nu de fudge met een lepel over in kleine muffinvormpjes. Bewaar de fudges in de vriezer. (Heb je weinig tijd, bekleeft dan een bakvorm met bakpapier en schep het mengsel hierin. Flink aandrukken met de bolle kant van een lepel. Laat het in de vriezer wat opstijven en snijd het daarna in kleine blokjes. Doe terug in de vriezer.)



Schoonmaakkriebels te pakken? Mail & Win een Seepje cadeaupakket!

Seepje maakt natuurlijke was- en reinigingsproducten op basis van de Sapindus mukorossi vrucht uit Nepal. Zodra de schil van deze vrucht water ziet, maakt deze een natuurlijke vorm van zeep aan. Hypoallergeen en zonder chemische gribussen, fijn voor je huid dus! Zo zorgen we samen voor een schonere én mooiere wereld.

Sta jij te popelen om met Seepje te wassen en te poetsen? Deze maand verloten we 3 Seepje cadeaupakketten t.w.v. 21,85 p.st. Ga naar www.lijfengezond.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.



Zo zout kun je het beter niet eten

Te veel zout in het eten is niet goed voor ons lichaam. Dat is een feit waarop door verschillende organisaties al jaren wordt gewezen. Met name de Nierstichting zet zich voortdurend in voor het verlagen van het zoutgehalte in maaltijden, omdat het functioneren van onze nieren door een overdaad aan zout belemmerd wordt. Helaas eten we in veel gevallen nog steeds te zout en dat heeft behoorlijk wat consequenties. Niet alleen voor de nieren, maar eigenlijk voor ons totale functioneren. Nieuw onderzoek in Japan toont aan dat er een duidelijke relatie bestaat tussen de hoeveelheid zout die we consumeren en de hoeveelheid stress die we ervaren.

uit je slaap gehaald wordt, kun je inwendig niet tot rust komen. Op deze manier kan een chronisch slaapttekort ontstaan, hetgeen een directe invloed heeft op de kwaliteit van leven. De Japanse onderzoekers bekeken van 321 proefpersonen, allen volwassenen met een hoge dagelijkse zoutinname, hoe vaak ze 's nachts naar het toilet gingen om te plassen. Dat bleek gemiddeld 2,3 keer te zijn. Bij ruim twee derde van deze mensen werd daarna de zoutinname met een kwart gereduceerd, het aantal toiletbezoeken daalde bij deze mensen tot gemiddeld 1,4. De overige proefpersonen kregen juist vijftien procent meer zout, deze mensen moesten daarna gemiddeld 2,7 keer per nacht naar het toilet.

Levensmiddelenfabrikant Unilever heeft een website online gezet waarop iedereen zelf zijn eigen zoutinname kan berekenen. Deze website is op <http://www.zouttest.nl> te vinden.



Stress komt steeds vaker voor. We ervaren het ook op steeds jongere leeftijd. Wist je bijvoorbeeld dat langdurig ziekteverzuim in de leeftijdscategorie 25 tot 34 jaar in de helft van alle gevallen wordt veroorzaakt door stressgerelateerde situaties? In de universiteit van de Japanse stad Nagasaki hebben onderzoekers de mate van stress die mensen ervaren gekoppeld aan de hoeveelheid zout die ze dagelijks innemen. De achterliggende gedachte is eigenlijk vrij logisch te noemen. Het zout dat we eten, onttrekt vocht aan ons lichaam. We hebben dus vaker dorst en drinken daardoor meer. Doordat we meer drinken, moeten we 's nachts vaker plassen. Vrijwel iedereen boven de 60 jaar en ongeveer de helft van alle mensen onder de 60 jaar moet 's nachts meerdere keren het bed uit om te gaan plassen. Het lichaam moet immers van al dat vocht ook weer af en dus lopen we heel wat heen en weer naar het toilet om onze blaas te legen. Dat is eigenlijk helemaal niet nodig, want onder normale, gezonde omstandigheden zijn we goed in staat om de nacht door te komen zonder te moeten plassen.

Dat je veel moet drinken om gezond te blijven, staat buiten kijf. Maar veel drinken kun je ook overdag doen. Wanneer je dan voor het slapen gaan nog even de blaas leegt, zou je het in principe een tijdje moeten kunnen volhouden in bed. Echter, wanneer we bij het avondeten te veel zout innemen, krijgen we dorst en drinken we 's avonds nog het nodige om die dorst te bestrijden. Het gevolg is dat we ons nachtritme verstoren, doordat we steeds uit bed moeten om te gaan plassen. De nachtrust is essentieel om stress te voorkomen. Wanneer je steeds

mka kennemerland



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

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

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

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

Rode Kruis ziekenhuis
Spaarne S Gasthuis

Onze aandachtsgebieden zijn:

- ✓ Cosmetische aangezichtschirurgie, 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

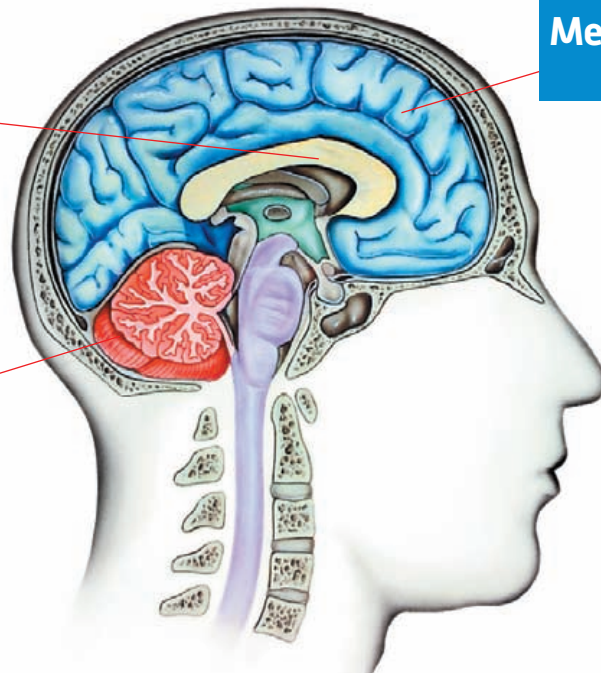
We hebben meer kennis dan ooit. De mens was nog nooit zo slim. Toch is de mens dikker en zieker dan ooit. Het fascineert me.

Kennis is potentiële macht, maar de toepassing van kennis is werkelijke macht. En hier falen mensen. Eigenlijk falen mensen niet bewust, want we zijn het slachtoffer van ons eigen ontwerp. Jouw brein is niet gemaakt om je gezond of gelukkig te maken. De hersenen bestaan uit twee delen. Een oud deel dat uit het reptielbrein en het emotionele brein bestaat, en een nieuw deel dat uit de hersenschors bestaat. Het oude deel is het oerbrein (geel en rood) en het nieuwe deel is het mensbrein (blauw).

Limbisch brein

Reptielenbrein

Mensbrein



PSYCHE

Het oerbrein en SecondLove

Drs. Richard de Leth



Het oerbrein werkt met instincten en emoties. Het mensbrein werkt met analyse en verstand. De mens heeft de grootste hersenschors van het hele dierenrijk. De hersenschors kun je zien als één grote rem op je instincten en je emoties. Zonder hersenschors zou je beestachtig gedrag vertonen en onmogelijk vredig in een maatschappij kunnen samenleven. Kijk maar eens hoe dieren met elkaar omgaan op de savanne in Afrika.



Hersenschors van een muis (links), aap (midden) en mens (rechts).

- Het oerbrein denkt in energie.
- Het is gevoelig voor directe beloning (het kan niets uitstellen).
- Het werkt met instincten en impulsen.
- Het heeft een voorkeur voor zoet en zout. Het eet te veel en te vaak.
- Het gaat het liefst meteen zitten.
- Het heeft een weerstand tegen verandering.
- Het kiest onbewust liever voor 'ongelukkig in bekende omstandigheden' dan 'gelukkig in onbekende omstandigheden'.
- Het wil bij de groep horen.
- Het is bang om te falen.
- Het is reactief.
- Het volgen van je oerbrein in de huidige maatschappij maakt je leider.

- Het mensbrein denkt in principes en hogere waarden.
- Het is expert in beheersing en gemaakt om het oerbrein af te remmen.
- Het is in staat om een beloning uit te stellen.

- Het kiest voor verandering en gaat zijn eigen weg. Het kiest bewust voor 'gelukkig in onbekende omstandigheden' dan 'ongelukkig in bekende omstandigheden'.
- Het is proactief.
- Het ontwikkelen van je mensbrein in de huidige maatschappij maakt je leider.

Het oerbrein zet je meestal in beweging. Het heeft veel sterkere verbindingen met motorische centra die je gedrag aansturen dan het mensbrein die evolutionair veel minder oud en krachtig is. Het oerbrein is een olifant. Het mensbrein is de persoon die op de olifant zit. Het is de kunst om het oerbrein af te richten. Want het oerbrein kan op jouw gezondheid en geluk veel schade aanrichten. Het oerbrein heeft altijd trek in taart, snoep of koek. Het gaat morgen wel sporten. Het blijft wakker om Social Media te checken.

Kijk eens om je heen in de maatschappij. Overal wordt het oerbrein getriggerd:

- Koek, snoep, koffie en frisdranken op treinstations. (voorkeur voor zoet en zout)
- Liften, roltrappen en stoelen. (voorkeur voor lui-zijn)
- Piepjes van Apps op je mobiele telefoon die je aandacht trekken. (gevoelig voor prikkels)
- Platforms als SecondLove en Intimatch. (seksuele oerdriften. Trouwens, er staat op hun site 'Ook stiekem overspel plegen?' ... pfff, NIET DOEN!)

De gevolgen van een doorgeslagen oerbrein worden pijnlijk zichtbaar:

- Overgewicht en ontstekingsziekten.
- Overspannenheid en burn-out.
- Scheidingen en verdriet.

Veel mensen schakelen een professional in

om zichzelf tegen hun oerbrein te beschermen zoals een diëtist, een personal trainer, een psycholoog of een relatietherapeut.

Ik daag je graag uit om aankomende week iedere dag vijf minuten een kleine taak te doen, bijvoorbeeld mediteren, hardlopen of een boek lezen. Je zult merken hoe lastig het is om met je mensbrein je oerbrein te temmen. Het lukt gemiddeld 3 procent van de mensen. 97 procent faalt. Ze willen wel, maar het lukt niet: 'Ik wil wel, maar ik doe het niet.' 'Ik snap niet waarom het niet lukt.' 'Ik zou het moeten doen, maar ik stel het steeds uit.'

Allemaal excuses van het oerbrein. En het oerbrein domineert als je een druk leven hebt en regelmatig stress ervaart. Bij stress gaat het bloed volledig naar het oerbrein. Het gevolg is dat je terugvalt in oude patronen. Het oerbrein is een bundel geconditioneerde reflexen. Het laat je dingen doen die je niet wilt. Dingen zeggen die je niet wilt. Het gevolg zijn spijt, berouw en excuses.

Ik geef je graag de juiste informatie en het juiste systeem in mijn seminar 'Leefstijl als Medicijn' op 11 november. Interesse? Ga naar <https://www.oersterk.nu/agenda/leefstijl-als-medicijn/>

OVER DE AUTEUR

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

UITERLIJK

Acupunctuur voor ultieme gezichtsgezondheid

 Roeland Krijnen
Acupuncturist


Cosmetische Acupunctuur gaat over de gezondheid van de gezichtshuid. Het is niet los te zien van de algehele gezondheid want Cosmetische Acupunctuur richt zich ook op aanwezigheid van disbalansen die invloed hebben op de huid. Zodoende kan gezegd worden dat het de ultieme ontspanning en revitalisering van de fijne microwereld van het gezicht is.

Acupuncturist Roeland Krijnen: "Iedereen kent de term 'Anti-Aging' maar bij nader inzien is dat simpelweg een slimme marketing term want ondanks de veelbelovende zelfjes en slimme poeders gaat het verouderingsproces gewoon door.

De Chinese geneeskunde ziet het ouder worden als een belangrijk en wijsmakend proces. Een mensenleven gaat, zoals alles in de natuur, door de vier seizoenen heen. Van de geboorte als lente tot het verstillen en naar binnen trekken in onze winter. Ons lichaam inclusief de huid gaat hierin mee. Dat is niet te stoppen maar wel vitaal en gezond te houden..."

Zodoende zijn de termen 'begeleide' of 'vitale veroudering' beter gekozen: ouder worden met behoud van vitaliteit en



levensuitstraling en dat is precies wat cosmetische acupunctuur biedt.

"Chirurgie is spectaculair en strakker dan dat is op geen andere manier bereikbaar. Botox en fillers hebben hun eigen waarde maar geen van allen doen iets aan de vitaliteit en energie," aldus Krijnen.

En daar schuilt de kracht van cosmetische acupunctuur. Naast het verbeteren van de gezichtsdoorbloeding, het optimaliseren van de celvoeding, het verwijderen van ontstekingen en schadelijke vrije radicalen die de huid sneller laten verouderen, heeft cosmetische acupunctuur ook positieve invloed op de spierspanning van het gezicht. Kleine spier-



tjes zijn constant aan het werk voor een passende gezichtsuitdrukking. Spanningen, stress en zorgen laten daar duidelijk hun sporen na.

"Door de 12 acupunctuursessies wordt die spanning genormaliseerd en gaat ook het aansturende zenuwstelsel in de ruststand," zegt Krijnen. "Beter slapen, meer energie, betere stemming – dat zijn de effecten die mensen ervaren..."

Het acupunctuurpakket brengt balans in de orgaansystemen en de microwereld van de gezichtshuid. Dus als u voor vitaliseren kiest en geen zin heeft in fillers, botoxinjecties of chirurgie is acupunctuur een goede optie.

Op de Acuclinic-website vindt u verder alle praktische informatie.

www.acuclinic.nl | info@acuclinic.nl
Raadhuisstraat 56a | Heemstede | 06-830 827 66

Acu clinic
integrative medicine

Podozorg.nl
Driehuis

Voet- en houdingsklachten kennen diverse oorzaken. Podozorg Driehuis helpt u bij het vinden van de oorzaak en behandelt deze.

Afspraak maken?

Podozorg Driehuis

Erica Last

Registerpodoloog en MSU echografist

In 't Centrum

Driehuizerkerkweg 93

1985 HA Driehuis

T: 0255-515733

driehuis@podozorg.nl

Heeft u voetklachten?



www.podozorg-driehuis.nl | Aangesloten bij stichting LOOP

VOEDING

Groente en fruit van de maand

Deze maand hebben we de spruitjes gekozen als groente van de maand en tafeldruiven als fruit. Wanneer de chrysant, herfstbokbier en de gekroonde rookworst van de slager zijn intrede doet, is de herfst echt begonnen. En in dat rijtje horen natuurlijk ook de spruitjes en druiven thuis.

Spruiten zijn kleine, stevige, heldergroene 'kooltjes' die groeien in de oksels van spruitkool. Spruitjes hebben een frisgroene kleur en voelen stevig aan. Het is vooral een wintergroente [oktober tot en met half februari], ze komen voornamelijk uit eigen land. Spruiten werden in het midden van de 18e eeuw voor het eerst in België gesignaleerd. Rond het jaar 1800 bereikten ze Engeland en Frankrijk. Spruiten behoren tot de familie van Brassicaceae, de koolsoorten. Spruiten hebben een mild-bittere koolsmak. Ze worden vooral als hoofdgerecht gegeten, bijvoorbeeld op de oer-Hollandse manier met



aardappelen, vlees en jus erbij. Je kunt ze ook verwerken in een stampot. Originelere wijze van bereiden zijn het roerbakken, smoren en of stomen. Spruitjes zijn echte vitamine bommen. Ze bevatten tot drie keer zoveel vitamine C als sinaasappels en zijn net als andere groenten belangrijk voor je weerstand in de winter!

Druiven groeien in trossen en behoren tot het geslacht *Vitis vinifera*. De druif is de besvrucht van de wijnstok. Het overgrote deel van de wereldproductie van druiven is bestemd voor de bereiding van wijn en andere alcoholistische dranken. Een klein deel is bestemd voor de druivensap, rozijnen, krenten en tafelfruit. Tafeldruiven (zowel de groene als de blauwe) zijn het hele jaar door verkrijgbaar en worden vanuit verschillende werelddelen ons land ingevoerd. Maar in de maanden augustus tot en met eind

november worden de tafeldruiven geoogst van het Europese continent. Het druivenseizoen bij uitstek!! Er bestaan veel druiven variëteiten, waaronder de meest bekende tegenwoordig de Thompson Seedless is. De consumenten wil geen pitten meer in druiven, vandaar de populariteit van deze soort. Terwijl een Muskaat druif (wit gelig) of een La Vallée druif (blauw) deze tijd heerlijk van eten is, maar de pitjes een dilemma voor vele blijft om deze te kopen. Let bij de aankoop van druiven erop dat ze groene steeltjes hebben en dat bij de groene druiven de wit/geel verkleurde druiven het meest zoet zijn. Druiven zijn heerlijk om zo te eten maar ook bij vleesgerechten of in een frisse salade te gebruiken.

Veel eetplezier!
Gezonde groeten van de firma H. Liefthing



KORTINGSCODE BETTER HEALTH EVENT!

Wil jij inspiratie opdoen voor een gezonde leefstijl?

Kom 25 en 26 november naar het gezondste event van Nederland! Op het Better Health Event vind je alleen de beste sprekers en producten. Met kortingscode **BHLijfengezondheid** bestel je een tweede ticket voor de helft van de prijs. Meer informatie en tickets: www.better-events.nl

Better Health
event

UITERLIJK

Spa @ Home met LYCON!

Kuren in je eigen badkamer? LYCON biedt binnen haar SPA Essentials™ Collectie een onweerstaanbaar ruikende Sugar Scrub en Hand- & Body Lotion op basis van Lavendel en Kamille

De Sugar Scrub maakt je huid fluweelzacht dankzij natuurlijke suikerkristallen en de Hand & Body Lotion met de vitamines B5 en E voedt, hydrateert en beschermt de huid. Meer informatie via: www.smoothandco.nl

Mail & win: 5x een fijne set van LYCON t.w.v. € 40,00 p.st.
LYCON Sugar Scrub Lavendel & Kamille +
Hand & Body Lotion Lavendel & Kamille
Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin
en vul hier je gegevens in..



Gezond door een holistische aanpak op maat



SriSriAyurveda
EUROPE



De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) erkent ayurveda als een van de oudste en meest complete holistische gezondheidswetenschappen die er bestaan. Nadi Pariksha, oftewel polsdiagnose, is de belangrijkste diagnostische techniek binnen ayurveda waarbij zeer accuraat en uitgebreid zowel lichamelijke als mentale onbalansen en ziekten kunnen worden vastgesteld. Zelfs risico's op gezondheidsproblemen in de toekomst kunnen worden opgespoord. Volgens ayurveda ontwikkelt iedere ziekte zich in zes stadia.

Die stadia verlopen altijd in dezelfde volgorde. In elke reguliere medische wetenschap worden diagnoses pas gesteld als er klachten merkbaar worden. Met de polsdiagnose kunnen ziekten al in een vroeger stadium herkend worden. Hoe eerder een ziekte in aanleg wordt ontdekt, des te makkelijker kunnen we haar behandelen en voorkomen dat zij zich ook daadwerkelijk manifesteert.

Via de polsdiagnose wordt duidelijk wat de dieper liggende oorzaak van de klachten is; de aanpak gaat verder dan uitsluitend symptoombestrijding. Inzicht in de werking van je eigen lichaam en persoonlijk advies over wat jouw lichaam nodig heeft om het zo optimaal en gezond mogelijk te laten functioneren, helpen je fit en vitaal door het leven te gaan.

Hoe werkt deze meer dan 5000 jaar oude diagnostische techniek?

Afhankelijk van de druk van de vingers op de slagader, kunnen de polsdruk en trillingen worden vastgesteld, die samen een enorme hoeveelheid combinaties opleveren. Deze combinaties geven de details weer over de aangedane organen, welke stoornis er al is of kan gaan komen.

Ayurveda kan o.a. helpen bij:

- Diabetes
- Hartklachten
- Alle soorten gewrichtsklachten
- Problemen met de stofwisseling/afvallen
- Allergieën
- Problemen met huid en/of haren
- Slapeloosheid, stress en hoge bloeddruk

De Nadi Pariksha wordt uitgeoefend door hoogopgeleide ayurvedische specialisten met een postacademische graad (BAMS-diploma: Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery). Naast deze zesjarige intensieve studie heeft de arts zich nog gedurende een jaar gespecialiseerd in Nadi Pariksha (Polsdiagnose). U zult versteld staan van de bevindingen van de Ayurvedische specialist tijdens een consult.

Afhankelijk van uw aanvullende zorgverzekering worden de consulten en behandelingen van de ayurvedisch specialisten (gedeeltelijk) vergoed.

Voor meer informatie of een afspraak maken:
Email info@srisriayurveda.nl

Tel. 0031 (0)6-11397334, www.srisriayurveda.nl

[facebook.com/srisriayurvedanederland](https://www.facebook.com/srisriayurvedanederland)

ADVERTEERDERSINDEX

LEKKER SLAPEN

Complete slaapkamerinrichting, bedden, vloeren en meer...

www.bedweters.nl

MOND- KAAK- EN AANGEZICHTCHIRURGIE

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

www.pipabec.nl

AMBACHTELIJKE BIOLOGISCHE ZEEP

Werkzeep is plantaardig, palmolievrij en met liefde gemaakt.

www.natuurwinkeloverveen.nl

VERZORGD DE HERFST IN

Natuurlijke CBD producten gemaakt van de beste en zuiverste hennep toppen.

www.eaglehealthshop.com

IEDEREEN KAN SPORTEN

Of u nu overgewicht heeft, een te hoge bloeddruk of gewoon fit en vitaler wil zijn.

www.heliomare.nl

FOREVER YOUNG BBL

Eindelijk een echt jongere huid! Informeer daar deze unieke huid verjongende behandeling.

www.centrumoosterwal.nl

SPA @ HOME MET LYCON SPA ESSENTIALS™

Kuren in je eigen badkamer? Deze maand verloten wij onweerstaanbaar lekkere producten ga naar

www.lijfengezondheid.nl/mailenwin

www.smoothandco.nl

3 DAGEN ONTSPANNEN IN NOORD-BRABANT

Boek nu het speciale lezers arrangement van Hotel Trivium voor slechts € 89,-

www.fletcherhoteltrivium.nl/lijfengezondheid

BINNEN 2 WEKEN FIT, ENERGIEK EN ONTSPANNEN

Ben je de laatste tijd vaak moe en gespannen? Doe mee aan de gratis challenge.

www.miriamdijstcoaching.nl

BELEEF HET BIJ MEDIPOINT EN SERVICEPASPOORT

Kom naar de gezondheidsmarkt op zaterdag 14 oktober in onze winkel in Haarlem.

www.medipoint.nl/beleef_het

STIJVE GEWRICHTEN?

De chiropractor weet raad! Kom voor een gratis en vrijblijvend oriëntatiegesprek tijdens de analysedag op 28 oktober.

www.avantgardechiropractie.nl

BENT U AL BEKEND MET CBD OLIE?

Ervaar zelf wat Crystal CBD voor u kan doen. Ontvang € 10,- korting met kortingscode:

lijfcbd2017

www.altermedi.nl

SHIATSU THERAPIE

Ondersteuning en herstel diverse problemen zoals emotionele en psychische klachten.

www.oprechtrechttop.nl

EEN EERLIJK STUKJE VLEES MET DE SMAAK VAN VROEGER

Speciaal voor de lezers van Lijf & gezondheid geldt 10% korting op het 1e pakket met bestelcode:

PROBEERNU

www.sameneenkoekopen.nl

MOXA BIJ BABY IN STUITLIGGING

Informeer naar de mogelijkheden voor een behandeling van stuitligging met moxa.

www.acupunctuur-annemarie.nl

ONTDEK NANO!

Ervaar het zelf, doe mee met de mail & win actie en ontdek Nano van The Health Factory.

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin

www.facebook.com/Reformhuis-Kuilboer

ONTSPANNING & REVITALISATIE DOOR COSMETISCHE ACUPUNCTUUR

Balans in de fijne microwereld van uw gezichtshuid. Ultieme ontspanning en revitalisatie!

www.acuclinic.nl

SUPPLEMENTEN SHOP VOOR HOOGWAARDIGE PRODUCTEN

Goede gezondheidsproducten met de juiste prijs-kwaliteit verhouding. 20% korting met code: gezondheid

www.fivediamonds.nl

GEZOND DOOR EEN HOLISTISCHE AANPAK OP MAAT

Via polsdiagnose wordt duidelijk wat de dieperliggende oorzaak van klachten is.

www.srisriayurveda.nl

TANDPROTHESES

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

DE KICKSTART VAN JOUW HEALTHY LIFESTYLE

Win 1 van de 5 healthboxen t.w.v. € 130,00 per stuk. Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin

www.healthbox.nl

SNEL WEER IN VORM MET FIVE DIAMONDS INTERNATIONAL



De uitgebalanceerde formules van Five Diamonds International helpen u terug in vorm te komen.

MINDER VETOPNAME

Zo helpt het groene koffie extract Svetol in **5D Reducer** de vetopname uit het voedsel tegen te gaan. Five Diamonds International combineert dit extract onder andere met chroom wat ook helpt het bloedsuikergehalte normaal te houden en zo de eetlust te verminderen.

VERHOOG JE METABOLISME

5D Thermostar bevat Citrus Aurantium extract, een natuurlijk extract wat de stofwisseling en vetverbranding stimuleert en helpt de calorieën te verbranden.

Bij deze producten kunt u ervaren dat u veel minder behoefte heeft aan zoetheid.

5D Reducer kunt u het beste gebruiken in combinatie met 5D Thermostar

Beide producten bevatten geen cafeïne.

Een voedingsupplement is geen vervanging voor gevarieerde voeding. Voor het behoud van een goede gezondheid is een gezonde levensstijl en gevarieerde evenwichtige voeding van belang.

U kunt bestellen op www.fivediamonds.nl

Gebruik kortingscode: **gezondheid** (20% korting)

VOEDING

Krijgt u wel voldoende vitamine D?

Dr. Gert Schuitemaker



De manier waarop in Nederland wordt omgegaan met vitamine D, is voor mij al jarenlang een bron van ergernis. Daarom schreef ik in 2008 het boek 'Nieuw licht op vitamine D en chronische ziekten'. En het beroerde is: dat boek is nog altijd actueel ... Ik moedig daarin de Nederlander aan om zijn gezondheid in eigen hand te nemen en niet langer de oren te laten hangen naar de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum.

De voedingsvoorlichting in Nederland is feitelijk failliet. In ons land bepaalt de Gezondheidsraad voor verschillende groepen van de bevolking de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (ADH's) van essentiële voedingsstoffen. De ADH geeft aan hoeveel van een vitamine of mineraal gemiddeld in de dagelijkse voeding aanwezig moet zijn om geen gebreksziekte te krijgen. De klassieke gebreksziekte van vitamine D is rachitis, ofwel 'Engelse ziekte'. Rachitis is nagevoel uitgebannen. Maar de ADH voor vitamine D is veel te laag om sluipende processen af te remmen die over een periode van tientallen jaren onze gezondheid kunnen ondermijnen. Internationale vitamine D-experts zijn het erover eens dat een algemeen dagadvies van 50 mcg (2000 IE) kan voorkomen dat mensen

onnodig sterven aan de gevolgen van osteoporose, kanker, diabetes, multiple sclerose en andere aandoeningen. Dit dagadvies ondersteun ik daarom van harte.

Minder borstkanker

Hoe omvangrijk de gezondheidswinst kan zijn, laat zich nog het best illustreren met het voorbeeld kanker. Voor diverse soorten kanker is een relatie met vitamine D gevonden. Voorbeelden zijn prostaat-, borst- en dikkedarmkanker. Meer onderzoek is nodig. Maar Amerikaanse wetenschappers hebben berekend dat wanneer Nederlanders elke dag 25 mcg (1000 IE) vitamine D zouden nemen, in ons land op jaarbasis bijna zeventuizend minder doden als gevolg van kanker te betreuren zouden zijn. Dit is een afname van maar liefst 18 procent. En het begint al in de jeugd. Meisjes die tussen hun tiende en negentiende levensjaar beter voorzien zijn van vitamine D, hebben later minder kans borstkanker te krijgen. De ADH's voor vitamine D zijn al decennialang veel te laag om een brede waaier aan gezondheidsproblemen te kunnen voorkomen. Een dagelijks voedingsupplement met vitamine D is de enige uitweg. Want met aanpassingen van het voedingspatroon is het onmogelijk om de hoeveelheden te halen die de vitamine-D experts adviseren.

Zalm en haring

'Vitamine D' is een verzamelnaam van stoffen die dezelfde biologische activiteit hebben als het – in vet oplosbare – vitamine D3 (cholecalciferol). Vitamine D3 komt voornamelijk voor in voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong. Een glas melk levert ongeveer 100 IE (2,5 mcg) vitamine D. Vis is de rijkste bron. Honderd gram zalm levert circa 450 IE en een even grote hoeveelheid haring 800 IE. Sardines uit blik (100 gram) geven 260 IE. Omdat de dagelijkse voeding te weinig vitamine D levert, is suppletie noodzakelijk voor een voldoende aanvoer. Hierbij komt dat het lichaam gemiddeld ongeveer 50 procent opneemt van het in de voeding aanwezige vitamine D. De opname uit voedingsmiddelen is 55 tot 99 procent. Voeding is niet de enige bron van vitamine D. Een andere bron is de productie van vitamine D in de huid onder invloed van ultraviolet licht. Maar aanmaak in de huid via zonlicht heeft in Nederland alleen kans van slagen van april tot oktober. Illustratief is een studie die in Engeland werd uitgevoerd. Het bleek dat maar liefst 90 procent van de Britten gedurende de winter en lente een vitamine D-tekort had. Dat zal hier niet veel gunstiger uitpakken, want Nederland bevindt zich op eenzelfde breedtegraad (52°) als het zuiden van Engeland.

OVER DE AUTEUR

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



Bent u al bekend met CBD olie? **CRYSTALCBD**

De laatste tijd is er veel aandacht voor CBD olie. De meest gestelde vraag die we krijgen is: Waar is het allemaal goed voor en hoe werkt het precies? CBD olie is een vorm van wietolie waarbij CBD (cannabidiol) de werkende stof is. Het biedt onder andere voordelen bij goed slapen en mentaal evenwicht in de hersenen, maar is ook een goede keuze als u probleemloos of pijnvrij wilt bewegen. CBD olie kan ook helpen bij gezonde darmen en geeft meer energie.

Wat is Crystal CBD olie?

De verwarring is vaak dat onze olie een hennep olie is, maar ons product bevat geen THC.

THC is de andere werkzame stof die in de hennepplant zit. Het nadeel van THC is, dat het een geestverruimend of psychoactief effect kan hebben. Mensen ervaren soms een

'high' gevoel. Omdat onze olie geen THC bevat, heeft het géén geestverruimende of psychoactieve effecten. Integendeel, het heeft juist een heilzame/ondersteunende werking voor uw lichaam en geest.

Helder en smaakloos

Crystal CBD is een 100% natuurlijk product, vervaardigd met de grootste zorg en afkomstig uit Europese biologische boerderijen. Wij onderscheiden ons met een olie die geur-, smaak- en kleurloos is. Andere oliën zijn vaak

troebel en hebben een bittere smaak. Bij ons heeft u geen bittere nasmaak en onze olie is helder. Onze CBD olie wordt gemaakt van pure CBD kristallen. De kristallen bevatten het volledige spectrum aan Cannabinoïden. De hennepplanten worden verbouwd op Europese biologische boerderijen. Onze olie bevat natuurlijke palm- en kokosolie. Dit bevordert de opname, zodat alle werkzame stoffen door het lichaam kunnen worden gebruikt.

Als u meer informatie wilt over onze CBD olie en waar het bij kan helpen, kijk dan op onze website www.crystalcbd.nl



ERVAAR HET ZELF

Wilt u zelf ervaren wat Crystal CBD voor u kan doen.

Ga naar onze website www.crystalcbd.nl Met de volgende kortingscode: **lijfcbd2017** ontvangt u **€10 KORTING**

UITERLIJK

Eindelijk een echt jongere huid!

Forever Young BBL is een unieke huidverjongende behandeling. Door de warmte van de 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 laten behandelen zien er na verloop van tijd allemaal jonger uit.

Wat maakt deze behandeling uniek?

Het verschil met andere laserbehandelingen, is dat met één apparaat zowel bloedvaatjes, overbeharing én pigmentvlekken behandeld kunnen worden. Het gaat dus in korte tijd meerdere verouderingsverschijnselen aan de buitenkant van de huid tegen. Daarnaast, en dat is uniek, vertraagt het huidverouderingsproces van binnenuit. Met als resultaat een gladde, strakke en egale huid.

Is het effect blijvend?

De behandeling dient met regelmaat herhaald te worden. Er zullen namelijk steeds weer nieuwe verschijnselen van huidveroudering optreden. Bij herhaalde behandeling wordt op moleculair niveau het erfelijke materiaal weer geactiveerd. We dachten dat de ouder wordende huid bepaalde stoffen niet meer kon produceren. Gebleken is nu dat bij herhaalde behandeling je erfelijk materiaal die stof-

fen weer gaat produceren. Elastine (zorgt voor de elasticiteit in de huid), collageen (zorgt voor stevigheid in de huid) en hyaluronuur (zorgt voor volume in de huid) worden weer aangemaakt. Als je onder de microscoop gaat kijken, zie je dat de oudere huid door de Forever Young BBL behandelingen weer is gaan lijken op de jongere huid.

Zijn er bijwerkingen?

Nee, doordat er geen chemicaliën of andere stoffen aan te pas komen, is de behandeling veilig. 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. Door middel van een huidanalyse scan wordt het proces elke keer gecontroleerd. Bij meerdere behandelingen geldt een korting. Een eerste afspraak bij een van onze huidtherapeuten om de kosten en mogelijkheden te bespreken is vrijblijvend en kosteloos.

Menno Gaastra
Dermatoloog



Voor meer informatie kunt u zich aanmelden voor de informatieavond op 7 november om 19.00 uur bij Centrum Oosterwal in Alkmaar. Ook wordt deze avond CoolSculpting besproken, de enige wetenschappelijk bewezen behandeling om vet te verwijderen door middel van koeling. Kijk voor meer informatie of om aan te melden op www.centrum-oosterwal.nl of bel 072-515 77 44.



VOEDING

Een eerlijk stukje vlees met de smaak van vroeger

Lijkt het zo, of smaakte het vlees vroeger veel lekkerder dan tegenwoordig...? „Dat is in veel gevallen echt zo“, vertelt Huub Marsman van het bedrijf Samen Een Koe Kopen (SEKK). Hij legt uit: „Het vlees dat we in de supermarkten kopen, is vaak de dag ervoor geslacht. De dieren gaan naar het slachthuis, het vlees wordt direct verwerkt, verpakt en naar de supermarkten getransporteerd. Daardoor bevat het vlees nog relatief veel vocht. Je ziet vaak ook zo'n matje in de verpakking liggen onder het vlees. Dat is bedoeld om het vocht op te nemen. Het vlees verliest daardoor ook gewicht, terwijl je dat extra gewicht wel betaald hebt!“

Vier jaar geleden werd de basis gelegd voor SEKK, een bedrijf dat Nederlands kwaliteitsvlees rechtstreeks van boer naar bord transporteert. Vlees van dieren die een goed leven hebben gehad, traceerbaar en zonder toevoegingen, tegen een eerlijke prijs. Huub Marsman: „Het rundvlees wordt bij ons niet direct verwerkt, het ligt eerst twee tot drie weken te rijpen. Dat resulteert in mals, smaakvol en sappig vlees. Je herkent het aan de donkere kleur. Klanten vertellen ons dat ze de smaak herkennen van vroeger. Als het vlees gebraden wordt, ruikt het in huis weer



net zoals vroeger bij oma thuis.“

Na de succesvolle introductie van het concept 'samen een koe kopen' is men op veler verzoek ook op zoek gegaan naar goed varkensvlees. Inmiddels is als derde bedrijfstak kip aan het assortiment toegevoegd. Bijzonder hierbij is dat het kippenvlees klantspecifiek wordt versneden. Zo kunnen bijvoorbeeld drumsticks of kipvleugels worden besteld. Een speciale divisie van PostNL zorgt voor het gekoelde transport. Hierbij wordt gebruik gemaakt van speciale koelcontainers, die in het belang van de voedselveiligheid verzegeld worden getransporteerd. Voor zowel

het rundvlees, het varkensvlees als het kippenvlees geldt dat het dier pas wordt geslacht wanneer de koop gesloten is. Hieraan is ook de naam van het bedrijf ontleend. Je koopt immers samen met andere kopers het vlees van het dier.

Speciaal voor de lezers van Lijf & Gezondheid geldt 10% korting op de aankoop van het eerste pakket met bestelcode PROBEERNU.

Kijk op www.sameneenkoekopen.nl voor meer informatie.

RESTAURANT
HOTEL TRIVIUM
FLETCHER  HOTELS

3 dagen ontspanning

in Noord-Brabant



€89
P.P.



Wilt u even heerlijk ontspannen? In Hotel-Restaurant Trivium in Etten-Leur komt u volledig tot rust. Het 4-sterren hotel beschikt over een Beauty en Wellness Center met onder andere Finse sauna, Turks stoombad, infraroodstralers en een beauty- en massagesalon. Wilt u een dagje winkelen? In het gezellige centrum van Breda vindt u een uitgebreid winkelaanbod.

ARRANGEMENT

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

Dit arrangement is geldig t/m aankomst 31-03-2018 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer.

Meer informatie of reserveren? Ga naar www.fletcherhoteltrivium.nl/lijfengezondheid of bel 076 - 501 00 41

Heliomare sport

Iedereen
kan sporten!

Of u nu overgewicht heeft, een te hoge bloeddruk of gewoon fit en vitaler wilt zijn. Bij Heliomare Sport kan iedereen terecht die onder professionele begeleiding wil sporten. Door onze jarenlange ervaring in sportondersteuning aan revalidanten, hebben wij de kennis in huis om iedereen die graag meer wil bewegen, op de juiste manier te begeleiden. Zo hebben wij een speciaal sportprogramma voor mensen met hersenletsel.

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

heliomare onderwijs revalidatie arbeidsintegratie sport

RECEPT

Healthyjeltje's favourite salad

Er is 1 salade die ik elke week maak, namelijk de spitskoolsalade met mayonaise mosterd dressing en sinaasappel want deze is bij mijn kinderen zeer in trek. Maar hieronder volgt het recept van mijn echte favoriet!

- 1 flinke koolrabi (of 2 kleintjes)
- 1 flinke venkel (of 2 kleintjes)
- 1 biologische appel (of 2)
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel magere kwark
- 1 uitgeperste mandarijn (of halve sinaasappel)
- een flinke hand rauwe walnoten
- een handje gedroogde cranberry's of rozijnen
- kaneel, herbamare kruidenzout en 4 druppels honing

Wat heb je nodig:

Schil de koolrabi en snij hem in plakken, snij die vervolgens in repen en snij de repen weer in blokjes! ;-] Snij daarna de venkel ook heel fijn en de ongeschilde appel ook. Meng de groente door elkaar met de cranberry's of rozijnen. Maak een dressing van de mayonaise, kwark en mandarijnsap en roer er de kruiden en de honing doorheen. Meng alles door elkaar en strooi als laatste de fijngehakte rauwe walnoten over de salade. ...klaar!



MEDISCH | ZORG

Een goed bed:

De basis voor een goede gezondheid

Een goede gezondheid begint bij een goede nachtrust. Het is de fase waarin ons lichaam zich herstelt en zich voorbereidt op de nieuwe dag. We brengen maar liefst een derde van ons hele leven slapend door, dus is het van groot belang om uitgebreid stil te staan bij de keuze voor het meest geschikte bed. Bezuinig vooral niet op kwaliteit, want een goede gezondheid is onbetaalbaar!



Tijdens de slaapfase dient ons lichaam zo optimaal mogelijk te worden ondersteund. „Een matras is daarom het belangrijkste onderdeel van een bed“, vertelt Frans Homma, eigenaar van beddenspecialzaak De Bedweters.

Hij vervolgt: „Ongeveer twintig jaar geleden kwamen matrassen met pocketveren op de markt; matrassen met drie, vijf en zeven zones, zodat elk deel van het lichaam een andere mate van ondersteuning kreeg. Denk aan bijvoorbeeld de heup, de rug en de schouders. Tegenwoordig heb je matrassen van traagschuim, dit zorgt ervoor dat elk punt van je lichaam goed ondersteund wordt. Wij hebben, in samenwerking met Tempur, een matras van het Amerikaanse merk Sealy geïmporteerd met zogenoemde cool gel, voor een nog betere ondersteuning van het lichaam. In feite is er sprake van 'drukloos slapen' en de speciale blauwachtige pixels in de

matras zorgen voor een verkoelend effect wanneer we transpireren.“ Door de samenstelling van de matras, waarbij alleen de bovenste laag uit de speciale gel bestaat, wordt ook wel gesproken van een hybride matras. Ze zijn verkrijgbaar in drie verschillende diktes: 25, 29 en 32 centimeter. Waarom die verschillende maten? „De dunste variant levert het stevigste liggevoel op, al is dat door de samenstelling ook al heel soepel. De versie van 29 centimeter biedt wat meer comfort en die van 32 centimeter is de meest softe uitvoering. Door toepassing van de cool gel is ook de levensduur aanmerkelijk langer. Waar gemiddeld vijf jaar garantie op een matras gangbaar is, biedt fabrikant Sealy maar liefst tien jaar garantie. Het is ook niet voor niets de nummer één matras van Amerika“, besluit Frans Homma. Zijn bedrijf bestaat twintig jaar en wie jarig is, trakteert. Daarom nu tijdelijk 10% korting op deze matrassen plus een hoeslaken cadeau!

www.debedweters.nl



DEKBEDDEN ACTIE!

Vulgewicht + prijs:

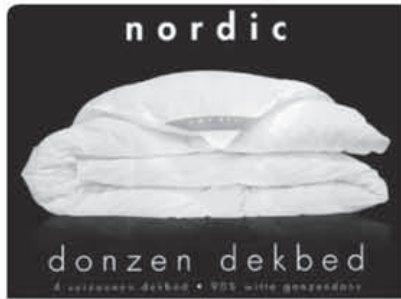
140 x 200 / 500 + 300 gram	van 179,-	voor 109,-
140 x 220 / 550 + 330 gram	van 199,-	voor 129,-
200 x 200 / 700 + 400 gram	van 279,-	voor 179,-
240 x 200 / 800 + 500 gram	van 299,-	voor 209,-
240 x 220 / 880 + 550 gram	van 349,-	voor 235,-

Nordic 4 seizoenen dons

Hoogwaardig donzen dekbed met 90% dons. Door het gebruik van een 100% katoenen dichtgeweven tijk is dit dekbed anti allergisch en voldoet aan de strenge eisen welke u voor een donzen dekbed mag verwachten.

Eigenschappen van de Nordic 4 seizoenen dons:

- Gevuld met 90% witte dons en 10% kleine witte veertjes
- Tijk 100% katoen
- Cassette geproduceerd met opstaande schotjes, zomerdeel carré gestikt
- Anti-allergisch (voorzien van het Nomite label)
- 4 seizoenen uitvoering warmteklasse 3 + 4 samen 1
- Nederlands kwaliteitsproduct
- 5 jaar garantie
- laagste prijs van nederland



FEEST BIJ DE BEDWETERS VANWEGE 20-JARIG BESTAAN



Napoli Basic Ledikant

Dit populaire uitrijdbare comfortledikant zit al vele jaren in onze collectie van comfortledikanten. Het is stijlvol en past nu zonder losse achterwand nog beter in iedere slaapkamer.

Van 1800,-

Nú 1095,-

BALTERIO LAMINAAT IN 9 VERSCHILLENDE KLEUREN

Wij komen het bij u thuis leggen inclusief ondervloer en plinten!



van 34,95

Nú 22,95
per m²

balterio
Stijl. Kwaliteit. Eenvoud.

Maak kennis met de Sealy Hybrid matrascollectie



20% KORTING*

donderdag 17 augustus t/m
donderdag 31 augustus ivm
20 jarig bestaan van
DE BEDWETERS

HALF FOAM

De zoverste helft van de Sealy Hybrid matrascollectie heeft u het beste, onafhankelijke comfort van geltraagschuim.

HALF SPRINGS

De onderste helft van de Sealy Hybrid matrascollectie heeft u de beste, onafhankelijke ondersteuning door middel van pocketveren.

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

*Vraag naar de voorwaarden

www.sealy.com



Senioren comfort ledikant Hamilton 120x200 cm

Hamilton is een comfortledikant met fraaie afrondingen, leverbaar in 9 verschillende kleuren en in alpine wit. Door de in hoogte verstelbare bodemdragers is de lighthouse verstelbaar. Afmeting 120 x 200 cm (eventueel ook in 90 x 200 van 899,- voor 599,-). Nu als set inclusief elektrische bodem en matras. 30 latten in gelaagd beukenhout in houten kader. Soepele schouderzone Regelbare verstevigde heupzone. Nederlands kwaliteitsproduct.

van 1299,-

Nu met 38% korting
(=500,-)

Nú 799,-

Incl. elektrische bodem en matras 120x200!!!

De **BEDWETERS**
BETERINBEDDEN



DE BEDWETERS VELSEN
UW TEMPUR DEALER



Prijs-modelwijzigingen en zettfouten voorbehouden, aanbiedingen gelden zolang de voorraad strekt

De Bedweters Den Helder

Burgemeester Ritmeesterweg 15 • Den Helder • info@debedweters.nl

Openingstijden: Dinsdag t/m zaterdag 9.30 - 17.30 uur.

Geen koopavond.

De Bedweters Alkmaar

Vondelstraat 53 • Alkmaar • info@debedweters.nl

Openingstijden: Maandag t/m zaterdag 9.30 - 17.00 uur.

Geen koopavond.

De Bedweters Velsen-Noord

Wijkerstraatweg 267 - 273 • Velsen-Noord • info@debedweters.nl

Openingstijden: Maandag en woensdag gesloten.

Di-do en vrijdag 10.00-17.00, Zaterdag 10.00-16.00 uur.

P Parkeren GRATIS!

Kijk voor meer aanbiedingen op www.debedweters.nl