



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!



Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

oktober 2015

Spiraal van geweld



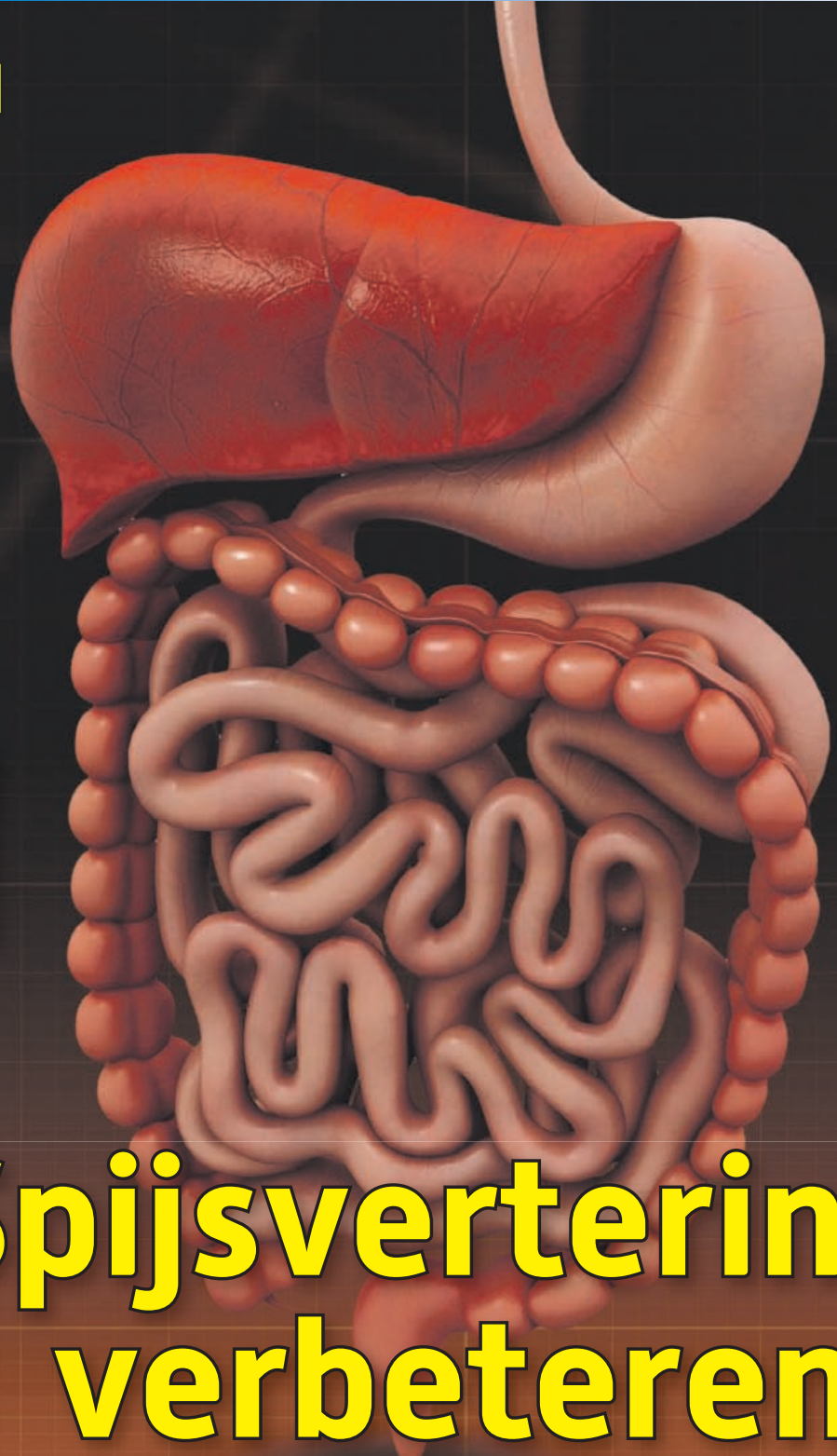
Huid & seks Sexuoloog en dermatoloog vertellen



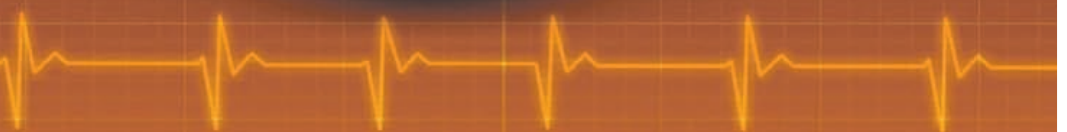
GOOI WEG die weegschaal!



Oktober borstkankermaand



Spijsvertering verbeteren?



VOORWOORD



Oktober

Oktober is een drukke maand met veel, misschien wel teveel, speciale dagen. Een greepje uit de collectie, 2 oktober is de dag van de glimlach, de 3e is de dag van de chemie, de 6e de rookmelderday, dan hebben we een eidag, handenwasdag, stiltedag et cetera. Bij een aantal 'speciale' dagen kun je vraagtekens zetten, maar er zijn er een aantal die bekend zijn.

Oktober is borstkankermaand en dat is wel iets om echt even bij stil te staan. In de familie heb ik van dichtbij meegeemaakt wat er allemaal goed en fout kan gaan door bijvoorbeeld miscommunicatie tussen specialisten. Maar ook hoe specialisten behulpzaam zijn bij het natraject en reconstrueren van de borst. Borstkanker treft de vrouw in haar vrouwzijn, haar zelfverzekerdheid staat onder druk, schaamte in de slaapkamer, relatieproblemen, maar er wachten soms ook zware beslissingen, zoals het wel dan niet preventief laten verwijderen van beide borsten. Zoals bij alle nare ziekten moet ook hier het natraject niet onderschat worden, ook al is het medische probleem opgelost. Want hoe krijg je het volwaardige vrouw-, minnares- en moedergevoel weer terug? In deze editie onder andere tips inzake borstkanker.

Verder een recept voor **pastinaakfriet, een test voor je geestelijke fitheid, vlekken op je huid** en nog veel meer. Het is overigens mogelijk alle reeds uitgegeven specials in te zien op www.lijfengezondheid.nl met zeer veel nuttige informatie.

Frits Raadsheer

Lees je fit!

PSYCHE

Spiraal van geweld

Carolien Roodvoets
Gezins- en relatie-
therapeute, seksuologe en
individueel psychotherapeute



Ze hebben allebei een beroerde achtergrond en zijn blij dat ze elkaar tegenkomen. Hij begrijpt haar volledig en zij weet ook precies wat hij nodig heeft – dat komt goed uit. Ze gaan al snel samenwonen – waarom zou je wachten als je de juiste gevonden hebt? In het begin is het prachtig... altijd samen, nooit meer alleen en wat went dat snel! Tot zijn vrienden beginnen te bellen... 'we zien je nooit meer... ben je een mietje geworden of zo?' Hij spreekt met ze af, tegen haar zin. Waarom mag ze niet mee? Heeft hij wat voor haar te verbergen soms? Hij heeft niets te verbergen, maar zijn vrienden zijn ruwe bolsters... hij wil haar niet blootstellen aan hun grove praat. Ze kan beter thuis blijven. Zij huilt voor het eerst sinds hij haar kent en ze is boos. De boosheid blijft als de volgende morgen blijkt dat hij ook fors gedronken heeft. Ze maken het weer goed en even is alles weer heerlijk... tot zijn vrienden bellen en hij zich andermaal laat verleiden. Hij is het niet gewend om alles samen te doen en wil er even tussen uit. Weer komt er ruzie en maken ze het daarna goed.

Zij wordt steeds ontevredener. Hij maakt minder waar dan hij belooft, hij drinkt meer dan ze dacht, hij lijkt niet meer zo verliefd en ze is zelf ook niet meer in de zevende hemel. De perioden dat het goed gaat duren steeds korter en de ruzies worden heviger. Vooral wanneer hij gedronken heeft kijkt hij gevaarlijk uit zijn ogen. En ja... op een avond wanneer hij uit de kroeg komt en zij al de hele avond alleen op de bank heeft gezeten, gaat het mis. Zij begint tegen hem te schreeuwen en daar kan hij niet tegen... wie denkt ze wel dat ze is, en dan krijgt ze haar eerste klap. Ze valt op de grond. Stille... en berouw! Beiden huilen, dit mag nooit



meer gebeuren. Die nacht vrijen ze gepassioneerd – het is beter dan ooit, zeggen ze tegen elkaar, maar ze weten wel beter. De kroegentochten gaan door, de verwijten van haar kant ook. Hij probeert zich in te houden, soms lukt dat, maar vaak ook niet. Zij dreigt weg te gaan, naar haar moeder. Daar wordt hij bang van, dat moet ze vooral niet zeggen! Hij weet dat ze het zal doen, zo ging het in al zijn vorige relaties ook. Hij weet dat hij het heeft verpest, maar kan dat nog niet toegeven. Hij belooft beterschap, zij belooft beterschap, maar het lukt hen beiden niet uit deze geweldspiraal te stappen. Zij verzorgt zich steeds minder; ooit was ze een 'stuk', nu zit ze tien kilo zwaarder met vetting haar op de bank alleen voor zich uit te staren. Alleen haar moeder is op de hoogte, die steunt haar om vol te houden, misschien draait hij wel bij, maar hij draait niet bij. Ze gaat naar de huisarts voor pillen – ze weet van andere keren dat die helpen. De huisarts vraagt niet waarom ze zo somber is en dat komt haar goed uit, ze wil niet vertellen dat het weer niet goed gaat. Ze wil ook wel eens kunnen zeggen dat ze een leuke relatie heeft en eindelijk gelukkig is. Ze raakt zwanger en zijn beiden dolblij. Nu zal alles anders worden, maar helaas, hij voelt zich beklemd, nog meer gevangen. Zij heeft hem harder nodig dan ooit. De controle bij de vroedvrouw stelt ze zo lang mogelijk uit, ze weet van haar blauwe plekken, vooral op haar benen. Maar op een dag kan ze er niet meer omheen. De vroedvrouw begrijpt direct wat er aan de hand is en regelt hulp. Hij komt aarzelend mee. Bang om op zijn donder te krijgen, maar dat gebeurt niet. Ze zijn nu twee jaar verder, het geweld is al lang gestopt en ze hebben een wolk van een dochter. Hij heeft inmiddels werk en zij kan veel beter alleen zijn. Ze komen niet zo vaak meer bij me, maar elke keer als ze geweest zijn heb ik goede zin. Soms is mijn werk frustrerend, vaak is het prachtig. Ze verwachten binnenkort een tweede kind... ik heb er alle vertrouwen in.

Carolien Roodvoets
www.carolienroodvoets.nl

Kom naar de informatieavond



cosmetische chirurgie

Meld u aan!
via de site of telefoon
voor de info-avond op
dinsdag 10 nov.
van 19:00-20:30 uur.

Voor iedereen die meer wil weten over cosmetisch chirurgische ingrepen, zoals een ooglidcorrectie, wenkbrauwlift of facelift.



Comeniusstraat 03, 1817 MS Alkmaar
Telefoon 072 515 77 44
www.centrum-oosterwal.nl

dé huid- en spataderspecialisten

Minder borstkanker? Alleen preventie gaat helpen

Er zijn zoveel goede tips te delen met vrouwen die graag preventief willen weten wat ze gaat helpen hun borsten gezond te houden zodat ze geen borstkanker ontwikkelen. En daarmee zeggen we niet dat als je toch borstkanker krijgt je het fout hebt gedaan. Met zo veel mogelijk eenvoudige tips is het mogelijk de borsten gezond te houden.

Tip 1. Wachten tot je 50 bent en een uitnodiging krijgt voor het bevolkingsonderzoek is redelijk laat voor preventieve gezondheidszorg. Kijk naar een methode die met je meekijkt vanaf ongeveer 25 jaar. Mammografie zal je daar niet mee helpen want bij een mammogram wordt alleen gezocht naar tumoren (dat is dus niet preventief want als ze wat vinden dan zit de tumor er al) en voor jonge vrouwen is mammografie ongeschikt vanwege de dichtheid van het borstklierweefsel. Thermografie is geschikt voor vrouwen vanaf 23 jaar. Thermografie kijkt naar zaken als lymfe, bloedvaten, temperaturen en patronen. En deze beelden brengen niet alleen een klein stukje borst in beeld maar een groot gebied van hals tot onder de borsten en van oksel tot oksel. Zo krijgt de arts die deze beelden beoordeelt een duidelijk beeld over de vrouw.

Tip 2. Draag een beugel bh alleen als je dat echt belangrijk vind. De beugel bh is er schuldig aan dat het de stroom van lymfe in de borsten blokkeert. Op deze manier is het moeilijk om afvalstoffen weg te nemen uit de borsten en kunnen borsten klachten ontwikkelen. De beugel bevindt zich precies op de plek van de belangrijkste lymfe stroom. Doe de bh 's avonds en in het weekend uit, en 's nachts moet de bh natuurlijk helemaal uit! Borsten moeten wiebelen voor een gezonde lymfestroom. Uit een onderzoek is gebleken dat beugel-bh's mede schuldig zijn aan borstkanker.

Tip 3. Draag geen mobiele telefoon in je bh, het borstweefsel mag je niet constant op een laag pitje zetten alsof het gaar gestoomd moet worden. Ook de straling is slecht voor je kwetsbare borstweefsel.

Tip 4. Zorg voor een normale lymfe- en vochtbalans in de borsten en oksels. Dat betekent dat je geen deodorant met aluminium moet gebruiken. Aluminium is giftig en stopt het zweten. Er zijn prima biologische deo's op de markt die het vocht opnemen en je niet naar zweet ruikt.

Tip 5. Masseer onder de douche je beide borsten, dat mag best stevig zijn. Op die manier breng je lymfe op gang en zorg je voor een afvoer van afvalstoffen. Wrijf als laatste richting de



oksel om echt af te voeren. Als je een thermogram hebt laten maken weet je precies het risico niveau van je borsten en wat je kan doen. Het kan zijn dat je met een laag niveau van zorg een osteopathische borstmassage kan laten doen. Dit om ervoor te zorgen dat de borsten beter doorbloed worden en afvalstoffen opgeruimd.

Tip 6. Borsten zijn de spiegel van je gezondheid. Als je ontstekingen hebt zal je immuunsysteem het daar druk mee hebben. Los die zaken op. Zoek een goede therapeut die je daar mee kan helpen.

Tip 7. Start je dag met droog borstelen. Dit doe je droog en niet onder de douche. Strijk met een zachte borstel langs het hele borstgebied, de oksels, langs de sleutelbeenderen en het borstbeen. Op deze manier prikkel je de lymfe om in beweging te komen. Dit is kort en zeer effectief.

Francine van Broekhoven

Meer tips en vragen over borstsonderzoek met medische thermografie vind je op De Groene Zuster.

www.degroenezuster.nl

De groene zuster verloot 5 borstgezondheidspakketjes ter waarde van € 35,-. Met dit pakket ben je in staat om je borsten in optimale conditie te houden.

Meedoen? Stuur dan een mail naar: danielle@lijfengezondheid.nl

RECEPT

Pastinaak-friet

Voorbereiding: 10 minuten
Op vuur: 20 minuten

Je hebt nodig:

- 500 g pastinaak, geschild en in repen gesneden
- kokosolie of ghee
- Keltisch zeezout en/of kruiden

Bereiding:

- Doe een laag kokosolie in een hapjes van ca. 2 cm.
- En verhit dit totdat een puntje van een reep pastinaak begint te sissen.
- Bak in delen de pastinaak en houd eventueel de pan scheef en schep met een lepel de hete olie over de pastinaak.
- Zorg er voor dat de pastinaak echt blijft bakken totdat hij goudbruin is.

- Schep ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi met wat kruiden en/of zout.
- Serveer met een salade en natuurlijk lekkere zelfgemaakte mayonaise.

Dit recept is uit het nieuwe kookboek 'OERsterk Eten: Pure voeding voor geluk en gezondheid' van drs. Richard de Leth & Jolanda Dorenbos.



UITERLIJK

Huidverzorging uit de Dode Zee

De Dode Zee is de grootste natuurlijke SPA ter wereld! Het zoute water en de modder in dit water bevatten maar liefst meer dan 35 verschillende, heilzame mineralen, spooorelementen en uitzonderlijk voedingsrijke algen. Deze 100% natuurlijke samenstelling heeft tal van therapeutische en huidverbeterende eigenschappen ten aanzien van het hydrateren, voeden, remineraliseren en vitaliseren van de huid.

De Dode Zee – al eeuwen geroemd om de weldadige werking

Verbazingwekkend hoe een plek op aarde, genaamd de Dode Zee, zoveel vitaliteit kan brengen! Het water kreeg waarschijnlijk de naam omdat er, door de hoge concentratie van mineralen, geen direct zichtbare levende wezens in voorkomen (wel microscopisch). De Dode Zee ligt op de Syrisch-Afrikaanse breuk, in het verre verleden bij een enorme aardverschuiving ontstaan. Zeer oude aardlagen, rijk aan mineralen kwamen tevoorschijn. Zo ontstonden zoutwaterbronnen die een dal en een meer van 70 km lang en 17 km breed vormden, 400 meter onder de zeespiegel.

Ecologisch verantwoord

Het is niet toegestaan voor iedereen om mineralen uit de Dode Zee te halen. Voor het Israëlische gedeelte mag alleen het staatsbedrijf Dead Sea Works mineralen uit de Dode Zee halen en deze verspreiden onder cosmeticafabrikanten. Dit gebeurt zo duurzaam en ecologisch verantwoord mogelijk.

Een wonderbaarlijk depot van mineralen

Het Dode Zeewater bevat maar liefst 33% mineralen, dit is de hoogste concentratie aan mineralen op aarde. De concentratie zout is zo hoog dat een mens er zonder moeite in blijft drijven. De Dode Zee bevat een hoge concentratie aan magnesium, calcium, kalium, broom, jodium en sulfaten in de natuurlijkste vorm. Deze mineralen zijn ook voor onze huid belangrijk, ze stimuleren de stofwisseling van de huidcellen en verbeteren het vermogen van de huid om langer vocht vast te kunnen houden. Door de moleculaire samenstelling van de mineralen kunnen ze in de huid doordringen en de cellen voeden. Van de mineralen die het lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren, komen de meeste voor in de Dode Zee, met name die mineralen, die nodig zijn voor een gezond celmetabolisme.

Verlichting bij o.a. eczeem, psoriasis en andere huidproblemen

Het zout van de Dode Zee droogt de huid niet

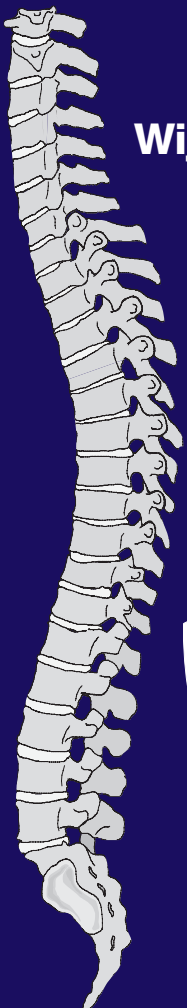


uit, het tegendeel is zelfs het geval! De mineralen afkomstig van de Dode Zee treden op als katalysator of geleider om de vitamines optimaal te laten functioneren en de enzymen te activeren. Dode Zee mineralen kunnen bij eczeem, psoriasis en andere huidproblemen verlichting brengen. Een (extreem) vette of een (extreem) droge huid wordt voelbaar én zichtbaar verbeterd.

www.mineralskincosmetics.nl

SLAAPPROBLEMEN?

Wij hebben de beste matrassen en bedbodems in huis om u eindelijk die welverdiende ontspanning te geven.



SYNCHROLINE, het beste en meest ondersteunende lattenbodem slaapsysteem ter wereld. Perfect in combinatie met onze collectie natuurlatexmatrassen.

GELPUR, de meest innovatieve matrassencollectie met het gevoel dat u zweeft dankzij het speciale "floatingfoam". Geschikt voor iedere bedbodem.



1938-2015

Al 3 generaties
eerlijke service,
betrouwbaar advies
en kwaliteit

van Meeuwen

B E D D E N

Daar droom je van

Rijksstraatweg 67-71 Haarlem Tel. 023 - 525 49 56 www.vanmeeuwenbedden.nl

Gratis parkeren voor de deur. Zondag en maandag gesloten.

Alle genoemde prijzen hebben een geldigheidsduur tot 31 december 2015. SE&O. Prijswijzigingen en druk- en zeffouten voorbehouden.

Nu tijdelijk bij aankoop van een matras, GRATIS theaterkaart voor voorstelling naar keuze

VOEDING

Een hormonale disbalans zorgt voor een inefficiënte stofwisseling

De oorzaak van overgewicht is niet alleen een kwestie van calorieën



De oorzaak is bijna altijd een disbalans in de hormonen. Er zijn veel hormonen die een rol spelen bij overgewicht, maar met name deze drie: het groeihormoon, insuline en serotonine. Wanneer deze drie hormonen niet in balans zijn ontstaat 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.

Na 7 jaar het Cure4Life centrum in Barcelona geleid te hebben, opent Mark Miedema een nieuwe vestiging aan de Wilhelminastraat in Haarlem. Zelf worstelde hij zijn hele leven met overgewicht gerelateerde problematiek, totdat hij in 2006 zelf het Cure4Life programma volgde en zijn leven voorgoed veranderde. „Ik heb daarvoor veel afslankmethoden geprobeerd, van shakes tot calorie-arme diëten, ik stond zes keer per week op de loopband en nog lukte het mij niet om een gezond gewicht te bereiken en te behouden. Ik stond ervan versteld hoe gemakkelijk ik afviel met het Cure4Life programma en sinds die tijd kost het mij relatief weinig moeite om op gewicht te blijven.“ Als gewichtsconsulent en ervaringsdeskundige, ondersteund door het medisch team van Cure4Life, biedt Mark nu ook dit unieke programma aan in Haarlem.

Mark Miedema
Cure4Life Haarlem

Dat de ene persoon calorieën anders verwerkt dan de andere, dat mag duidelijk zijn. We kennen allemaal mensen in onze omgeving die klaarblijkelijk alles kunnen eten wat ze willen, zonder dat ze zwaarder worden. Toch is dit een kleine minderheid. 50% van de mannen en 55% van de vrouwen in Nederland kampt met overgewicht. Dit gaat vaak gepaard met gezondheidsproblemen als diabetes type 2, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, maag- en darmklachten, vermoeidheid en slaapproblemen.

Het Cure4Life programma corrigeert deze disbalans met gezonde uitgebalanceerde voeding als 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 gewichtsverlies verwachten van 5 tot 8 kilo per maand, zonder hongergevoel. Tijdens het hele traject krijgt u ondersteuning door uw persoonlijke coach en leert u hoe u daarna op gewicht kunt blijven.

U kunt een vrijblijvend informatief consult aanvragen bij één van de vestigingen in Nederland. In Haarlem is het Cure4Life centrum gevestigd aan de Wilhelminastraat 9.

Voor meer informatie:
www.cure4life-haarlem.nl



MEDISCH | ZORG

Computer kan dodelijke darmziekte ruiken

Wetenschappers zijn erin geslaagd een computer te ontwikkelen die kan ruiken of een te vroeg geboren kindje de dodelijke darmziekte Necrotiserende Enterocolitis (NEC) zal ontwikkelen. De zogenaemde e-nose kan uit de geur van de ontlasting die de baby's produceren voldoende informatie halen om te voorspellen of de ziekte zich binnen enkele dagen zal manifesteren. Daarmee hebben artsen de mogelijkheid om eerder in te grijpen, zodat de overlevingskansen voor de baby toenemen. De darmziekte NEC vormt nu nog een belang-

rijke doodsoorzaak bij te vroeg geboren baby's. Doordat de darmen van kindjes die vroegtijdig (na een draagtijd korter dan 28 weken) worden geboren zich nog niet volledig hebben ontwikkeld krijgt 1 op de 10 te maken met de ziekte. Van de baby's die ze ziekte krijgen sterft 30%, de rest kampt in het verdere leven met allerlei complicaties, zoals ontwikkelingsstoornissen en afhankelijkheid van voeding via de bloedbaan. Het probleem is echter altijd geweest dat NEC pas herkend werd als het kindje al verschillende verschijnselen van de ziekte had en dus al erg ziek was. De e-nose maakt het nu mogelijk om belangrijke tijdswinst te boeken.

Het onderzoek dat tot de ontwikkeling van de e-nose leidde werd uitgevoerd in het VUmc, het AMC en het Máxima Medisch Centrum. In deze ziekenhuizen werd een groep van 128 couveusekinderen geobserveerd. Tijdens de eerste vier levensweken van de kindjes werd de geur van de ontlasting uit de luiers met behulp van de e-nose geanalyseerd, daaruit bleek dat de kindjes die later NEC kregen al drie dagen eerder een duidelijk afwijkend geurprofiel bleken te hebben. Een dag voordat artsen de diagnose NEC konden stellen had de e-nose dit in feite al gedaan. De specialisten in de deelnemende ziekenhuizen verwachten veel van deze nieuwe onderzoeksmethode, die relatief goedkoop is en bovendien eenvoudig is uit te voeren.

Colofon



Lees je fit!

Uitgever:

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

Maandelijks als bijlage in onderstaande 120.000 huis aan huis verspreide kranten:
De Heemsteder, de Jutter, de Hofgeest, de Beverwijker, de Heemskerkse Courant, de Castricummer en de Uitgeester 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.



Hét meest krachtige roze ooit!

Mirna van Donselaar
Cosmetica expert



Oktober staat al jaren bekend als dé maand van de aandacht rondom de strijd tegen borstkanker. Op de bumper van mijn auto zit ook al jaren een Pink Ribbon. Het is een automagneet in de vorm van het inmiddels bekende roze lintje, dat symbool staat voor de zo belangrijke, wereldwijde strijd tegen borstkanker.

Hij zit er, omdat ik van zéér nabij heb ervaren wat borst- en eierstokkanker met een gezond lichaam kunnen doen! Het zijn meedogenloze ziektes, die geen onderscheid maken tussen dik of dun, arm of rijk, jong of oud, mooi of lelijk. En hij zit er, omdat ik de Stichting die eraan ten grondslag ligt en alle dappere vrouwen die ook dagelijks vechten tegen deze sluipmoordenaars, een meer dan warm hart toedraag! Het felle roze is er inmiddels vanaf door de inwerking van de seizoenen, waarbij zon, wind, vorst en regen genadeloos hun werk deden. Dat deert echter niet en maakt het symbool achterop mijn vervoersmiddel zeker niet minder krachtig!

Als we over wellness praten denken we vaak niet meer aan de letterlijke betekenis ervan zoals welzijn, je goed voelen en nog belangrijker: fit en gezond zijn. We staan er niet bij stil en gaan er klakkeloos van uit, dat er telkens weer een nieuwe morgen zal zijn. Maar niet voor iedereen gaat de zon steeds weer opnieuw schijnen helaas. Geniet intens van vandaag, want niemand heeft je immers morgen beloofd. In Nederland krijgt één op de zeven vrouwen in haar leven borstkanker. Een donkere periode vol angst, onzekerheden en het helaas on-

ontkoombaar ontbreken van de factor wellness. Dankzij het vele geld dat is gestopt in nieuwe onderzoeken en behandelingsmethodieken, betekent het krijgen van de diagnose borstkanker gelukkig al lang niet meer per definitie dat het leven voorbij is of binnenkort zal zijn.

Het Amerikaanse cosmeticaconcern Estée Lauder Companies begon in oktober 1992 met Pink Ribbon. Evelyn Lauder, de schoondochter van Estée Lauder, koos het roze lintje als hét symbool voor de strijd tegen borstkanker en startte met het verspreiden ervan. In oktober 1993 richtte zij 'The Breast Cancer Research Foundation' op. Deze beweging organiseert sindsdien op internationaal niveau bewustwordingscampagnes en werft fondsen ten behoeve van voorlichting en het bevorderen van het zo belangrijke onderzoek naar borstkanker. De Lauder Company stelt onder meer ieder jaar een deel van de opbrengst van speciale Pink Ribbon-items binnen hun merkenportfolio ten goede aan de strijd tegen borstkanker. Het roze lintje is inmiddels wereldwijd uitgegroeid tot hét symbool voor de bewustmakingscampagnes rondom borstkanker. Ook in Nederland wordt sinds 2003 meegedaan met deze internationale beweging. Borstkanker Vereniging Nederland nam hiervoor het initiatief en richtte de Stichting Pink Ribbon op. Samen met KWF Kankerbestrijding heeft deze stichting als voornaamste doel om aandacht te vragen voor de strijd tegen borstkanker.

Inmiddels heb ik ook een nieuwe Pink Ribbon magneet op mijn autobumper. Het felle roze zal al rijdend ongetwijfeld weer vervagen, maar de intense kracht die dit symbool uitstraalt, troseert zelfs de meest zware orkaan en is voor mij persoonlijk hét meest krachtige roze ooit!

Mirna van Donselaar
www.cosmetitextpr.nl

UITERLIJK

Vlekken op je huid van parfum, kan dat?

Na een frisse douche, op een warme zomeravond denk je aan die lekkere parfum gekregen van..... De spray is zo fijntjes dat je hele hals meteen bedekt wordt. Jammer genoeg kan parfum in de zon vlekken op de huid geven, daarom adviseer ik er juist in de zomer extra voorzichtig mee te zijn!

Vera Heydendael
Dermatoloog



Hoe ziet het eruit?

De huid verkleurt naar lichtbruin en soms donkerrood. Het patroon is vaak ietsje grillig, of vlekkelig. Het komt voor in de hals maar soms ook op plaatsen waar bijvoorbeeld bodycreme of bodylotion met een geurtje gesmeerd is.

Wat is de oorzaak?

Deze verkleuring wordt Berloque dermatitis genoemd. Voor het eerst werd dit beschreven door Freund in 1916. Berloque betekent "sieraad". Door een combinatie van stoffen in het parfum (of eau de toilette) en de zon ontstaat de verkleuring in de huid. In meerdere parfumsorten zitten extracten van citrusvruchten. (deze ingrediënten worden overigens ook gebruikt in aftershave, eau de cologne, zonnebrand, snelbruinende lotion, zeep, huis-

houdelijke schoonmaakmiddelen en lucht-en toiletverfrissers).

Een bepaalde groep stoffen in de citrusvruchten maakt de huid gevoeliger voor zonlicht, dat zijn de furocoumarines. Deze furocoumarines in de parfum zorgen dus onder invloed van UV-stralen voor een reactie in de huid (een fototoxische reactie) en dan ontstaan er bruinrode vlekken.

Wat is de behandeling?

Meestal gaat deze parfumpigmentatie op den duur vanzelf weer over. Toch zijn er ook mensen waarbij de vlekken zichtbaar blijven. Het wordt afgeraden om het pigment te behandelen met laser. In sommige gevallen kan een dermatoloog een bleekcreme voorschrijven, maar dat is niet altijd eenvoudig in de praktijk.

Wat kun je zelf eraan doen?

- Kijk bij het gebruik van een cosmetische product en parfum op de verpakking of dit furocoumarines bevat (meestal vermeld als extracten van citrusvrucht). Je kunt het wel gebruiken maar blijf daarna wel zoveel mogelijk uit

de zon en ga niet onder de zonnebank. Helaas staat niet op iedere verpakking van het cosmetica product vermeld of er een lichtgevoelige stof verwerkt is.

- En gebruik een hoge beschermingsfactor als je toch in de zon komt.

www.dryclinic.nl

Hoofdpijn?

Wat blijkt, je hersenen zelf zijn hartstikke gevoelloos!

De veroorzaker van hoofdpijn zijn meestal de hersenvliezen. Die zijn namelijk wel extreem gevoelig.

Lijf & gezondheid Lees je fit!

NEDERLANDSE VERENIGING
VOOR ACUPUNCTUUR

A.W. Lehman de Lehnfeld
acupuncturist

Acupunctuur Castricum is een resultaat gerichte praktijk. Steeds meer mensen maken succesvol gebruik van acupunctuur. Arjan Lehman de Lehnfeld maakt naast acupunctuur ook gebruik van dryneedling. Hierbij werk je specifiek op zogenaamde triggerpunten. Dit zijn pijnpunten in spieren die er voor zorgen dat de spier in zijn geheel te gespannen en pijnlijk is.

Onderstaande indicaties zijn Arjan's specialisaties:

- Misselijkheid, zwangerschapsmisselijkheid
- Artrose
- Frozen shoulder, Schouderpijn
- Vermoeidheid
- Overgangsklachten
- Dystrofie
- Nekpijn, nek/schouderpijn
- Rugherniapijn, rugpijn, uitstralende pijn naar het been
- Hoofdpijn, migraine
- Voorhoofdsholteontsteking
- Tenniselleboog, tennisarm, rsi
- Hooikoorts
- Nachtelijk urineverlies, bedplassen, overactieve blaas
- Myofasciale pijn, triggerpunten, spierklachten
- Neuropathie na chemo

Meer informatie? Bel gerust voor een afspraak.
T: 0251 659702 of 06-42423331, www.acupunctuurcastricum.nl
Burgemeester Boreelstraat 5, 1901 BC Castricum

Al 25 jaar!



Fit & Slank
een leven lang!

8 kilo in 8 weken

Heemstede 3 november 19.45 uur
Hillegom 4 november 19.45 uur
Ijmuiden 10 november 20.15 uur
Haarlem 27 november 9.00 uur

Nog steeds vergoed door o.a.:



Heemstede en Hillegom Monique 06-17009302
Ijmuiden en Haarlem Alies 06-30140763
www.fitenslank.nl



**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, LIJNZAAD, GEMALEN, GEBUILD, GEMENGD.

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793
www.molendezandhaas.nl
Geopend op do, vrij, zat van 10.00-17.00 uur

Mail & Winactie

Deze maand mogen wij 3 Eerste Hulp Van Schulp-kennismakingspakketten weggeven!

Met 6 heerlijke sappen: cranberry, vlierbes, blauwe bes, rode biet, granaatappel en tomaat. Allen 100% puur en biologisch.

Elke variant met zijn specifieke gezondheidsvoordelen, dat is gezond genieten!

Mail je reactie naar: danielle@lijfengezondheid.nl onder vermelding van Eerste Hulp Van Schulp

O.a. verkrijgbaar bij Meuleman groenten, fruit en primeurs in Beverwijk.

**EERSTE HULP
VAN SCHULP...**



De mogelijkheden van energetische therapie

Zowel lichamelijke als psychische klachten worden veelal veroorzaakt door een verstoring of blokkade in het energieveld (aura) dat zich rond het lichaam uitstrekt. Door blokkades weg te nemen en daarmee de balans te herstellen kan het zelfgezend vermogen van ons lichaam worden gestimuleerd. Met behulp van energetische therapie kunnen veel klachten worden verlicht of verholpen.

Enthera

Praktijk voor
Natuurgeneeskundige
Energetische Therapie

Termen als 'aura' en 'chakra' zijn alom bekend. Over natuurgeneeskundige energetische behandelingen bestaat bij veel mensen echter nog onduidelijkheid, terwijl uit statistisch onderzoek blijkt dat negentig procent van de mensen die zijn behandeld aangeeft er baat bij te hebben gehad. In landen als Duitsland, Zwitserland, de Verenigde Staten en Engeland is deze therapievorm zo goed als ingeburgerd en wordt door reguliere artsen nauw samengewerkt met energetisch therapeuten. In Nederland zijn we op de goede weg. Zo is er inmiddels een geaccrediteerde vierjarige HBO-opleiding tot Natuurgeneeskundig Energetisch Therapeut.

Voorals mensen die door een chronische aandoening in een ogenschijnlijk uitzichtloze situatie zijn beland, hebben veelal baat bij deze vorm van therapie.

Of het nu hevige spierpijn (fibromyalgie), het prikkelbaar darmsyndroom (PDS) of een burn-out betreft, een behandeling door een energetisch therapeut kan de kwaliteit van leven in bepaalde situaties aanzienlijk verbeteren. In sommige gevallen kan door samenwerking met andere therapeuten en/of artsen mooie resultaten behaald worden. Brigitte Kraamwinkel en Erik Koning van praktijk Enthera in Santpoort-Noord maken het vrij regelmatig mee.

Ze leggen uit: „Lichaam, geest en ziel vormen één geheel. Als er zich



KRAAMZORG
RKZ Kraamzorg

RKZ Kraamzorg, voor een zorgeloze eerste week met je kindje thuis

Zwanger? Je kunt kraamzorg regelen bij RKZ Kraamzorg, het kraamcentrum van het Rode Kruis Ziekenhuis, óók als je thuis of in een ander ziekenhuis bevalt.

Waarom RKZ Kraamzorg?

- Ons kantoor bevindt zich in op de afdeling Vrouw Moeder Kind, korte lijnen, snel geregeld, zorg op maat
- Persoonlijke, professionele én flexibele zorg
- Gratis ondersteuning van onze lactatiekundige bij borstvoeding. Voor, tijdens én na de kraamtijd
- Veel tevreden klanten. Wij worden beoordeeld met een 9,2!

KRAAMPRIODE EEN FEESTJE!

Vragen? Bel ons op 0251-78 38 00 of schrijf direct in www.rkzkraamzorg.nl

op één van deze gebieden een verstoring of blokkade bevindt, is deze ook aanwezig in de andere gebieden." Voor de energetisch therapeut zijn deze verstoringen voelbaar en/of zichtbaar in het energieveld, dat onze psychische en lichamelijke processen weerspiegelt. Tijdens een behandeling analyseren ze het energieveld van de cliënt en nemen ze hierin blokkades weg of voegen energie toe. „Zo kan een chakra teveel dicht staan of juist teveel open. Dat corrigeren we door middel van onze handen, zowel met als zonder aanraking. De handelingen spelen zich af in het gebied tot 80 centimeter rond het lichaam." Naast de behandeling speelt therapeutische gespreksvoering ook een belangrijke rol binnen het consult.

De behandelingen van een energetisch therapeut worden, afhankelijk van de polisvoorwaarden in de aanvullende zorgverzekering, geheel of gedeeltelijk vergoed. Uitgebreide informatie is op www.enthera.nl te vinden.



VOEDING

Natuurlijk samen koken

Irene Lelieveld
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



Nederlanders houden van gezelligheid en eten staat centraal bij samenzijn. Tegenwoordig ontstaan er steeds meer kookclubjes of andere manieren om samen te eten of te koken. Super leuk en super gezellig. Måår... het moet wel gezond zijn. Gelukkig is gezonde voeding nu helemaal in en zet die trend zich ook door!

Mensen zien onderhand wel in dat we geen kant-en-klaar-producten meer moeten kopen. De zakjes en de pakjes kunnen we ook fijn in de supermarkt laten liggen. Verse - liefst biologische - producten zijn het geheim van een gezond gerecht. In veel winkels verschijnen superfoods en zelfs het eten van insecten doet zijn intrede.

We horen om ons heen dat je koemelk, suiker en tarwe beter kunt laten staan. Voor veel mensen is dit wat moeilijk te begrijpen. Dat we zonder chemische E-stoffen moeten eten is begrijpelijk en zonder suiker ook nog wel. Maar waarom we tarwe en melk - wat al eeuwen op onze tafel staat - moeten weglaten, is voor velen een raadsel. Toch zijn daar goede redenen voor en ook wij hebben ervoor gekozen om in ons kookboek "Natuurlijk samen koken" deze ingrediënten achterwege te laten.

In dit unieke kookboek hebben wij met 18 mensen samengewerkt. Er staan meer dan 170 recepten in en het boek heeft de grootte van een stoeptegels. Dit prachtige en zeer veelzijdige kookboek zal iedereen aanspreken. Het is een geweldige aanwinst voor zowel de beginner als de specialist op het gebied van voeding. Deze 18 mensen schreven ieder een eigen hoofdstuk.

Zo vind je in het boek recepten voor het ontbijt en lunch, voor vlees en vis en voor vegetarische maaltijden. Daarnaast zijn er recepten voor smoothies, voor zoet en hartig gebak, voor gerechten met insecten of essentiële olie. Wanneer je koolhydraatarm wilt eten of op zoek bent naar leuke traktaties voor kinderen is dit boek ook een aanrader. Er staat zelfs in hoe je een natuurlijke tandpasta kan maken.

www.persoonlijke-voeding.nl

UITNODIGING

Boeklancering 'Natuurlijk samen koken'

Wij, ons team van 18 personen, nodigen jou uit voor de presentatie van het unieke boek dat door ons zelf is ontworpen. De lancering vindt plaats op een prachtige plek in Gouda. Het wordt een fantastische dag vol proeverijen, lekkere dranken, lezingen en vele andere leuke activiteiten en presentjes. Alles is gratis. Er is gelegenheid om de auteurs te ontmoeten, ons boek te bekijken en aan te schaffen. Schrijf de datum in je agenda!

BOEKLANCERING 'Natuurlijk samen koken'
Zaterdag 14 november van 13.00 tot 17.00 uur
Inspiratiehuis
Peperstraat 20, 2801 RE Gouda

BEWEGEN

Week van de Oefentherapie van 12 t/m 19 oktober: Ervaar zelf wat oefentherapie voor u kan betekenen!

Uit onderzoek blijkt steeds vaker dat onze houding ongunstig is, we te weinig bewegen én last hebben van stress. Dit leidt tot allerlei klachten. Die kunnen voorkomen worden als u tijdig naar de oefentherapeut gaat. Maar wat doet die oefentherapeut Cesar en Mensendieck eigenlijk?

Maak kennis met de specialist op het gebied van gezonde houding, beweging, ademhaling en ontspanning tijdens de Week van de Oefentherapie, van 12 t/m 19 oktober a.s. Op www.weekvandeoefentherapie.nl ontdekt u wat de oefentherapeut bij u in de buurt organiseert. Ervaar zo zelf wat oefentherapie voor u kan betekenen! U staat voor de klas, zit veel achter de computer of brengt de hele dag

pakketjes rond ... Iedereen heeft zo zijn eigen houding en manieren van bewegen, maar sommige gewoontes zijn niet goed voor het lichaam. Dan kunnen klachten ontstaan aan bijvoorbeeld hoofd, nek, schouders en rug. Ook door bepaalde aandoeningen, bijvoorbeeld reuma, Parkinson of astma, kunt u lichamelijke problemen krijgen. Oefentherapie Cesar en Mensendieck is gericht

op het behandelen en voorkomen van klachten die kunnen ontstaan door een onjuiste houding, beweging, ademhaling en onvoldoende ontspanning, tijdens dagelijkse activiteiten. De oefentherapeut maakt u bewust van uw eigen mogelijkheden en coacht u bij het gezond leren omgaan met uw lichaam. Het doel van oefentherapie is de klachten te laten verdwijnen, te verminderen en te voorkomen, binnen uw eigen mogelijkheden. Wilt u gezond leren omgaan met uw lichaam? Kies dan voor oefentherapie Cesar en Mensendieck!

Kijk op www.weekvandeoefentherapie.nl voor meer informatie.

Oktober

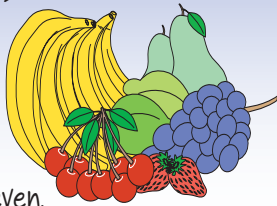
In deze tijd van het jaar plukken we de vruchten van een seizoen lang zaaien, wieden, schoffelen en liefdevol verzorgen. We gaan een heerlijk najaar tegemoet!



Primeurshop Bol

Groenten- en Fruitspecialisten
Hagelingerweg 1, 2071 CA Santpoort-Noord
Telefoon 023 - 537 83 25

Eet u vitaal met de lekkerste en gezondste groenten- en fruitproducten van Primeurshop Bol. Altijd gevarieerd en lekker vers, zodat u al uw benodigde vitamines, mineralen en antioxidanten op de smakelijkste manier tot u krijgt voor een gezond en energievul leven.



De Ploeg of Halasana

Deze yogahouding - De Ploeg of Halasana - is een echte klassieker. Het is een fijne houding om s avonds te doen omdat hij de kwaliteit van je slaap verbetert. Daarnaast stimuleert de Ploeg



de spijsvertering en geeft hij ruimte aan wervelkolom en schouders wat je energieniveau ten goede komt. Je bereidt deze houding voor door eerst een paar rugrollen te doen waarbij je je hoofd ook goed optilt zodat je je nek strekt.

Namasté Madeleine Gastra

Shanti ruimte voor yoga & meditatie
www.facebook.com/shanti.space

RECEPT



Soepje van aardappel, waterkers, spinazie en gebakken honingzwammen

Ingrediënten:

- 200 gr aardappel
- 0,5 l water of bouillon naar keuze
- 100 g waterkers
- 100 g spinazie
- 150 g weidechampignons
- 100 gram honingzwammen
- scheutje room (eventueel)
- zout en peper naar smaak

Werkwijze:

1. Zet de geschilde in stukken gesneden aardappel op met het water (of bouillon) met wat zout.
2. Laat deze koken tot beetgaar. Dan voeg je de waterkers en spinazie toe; laat dit even meegaren.
3. Maal fijn met een staafmixer; eventueel kun je een scheut room toevoegen. Voeg peper en zout toe naar smaak.
4. Bak de honingzwammen in boter voor 10 minuten en voeg ze bij de soep toe.

Dit soepje kun je afmaken met wat gebakken honingzwammen en champignons, waterkers en stukjes gegaarde aardappel.



The Spirit of Wine
Maerelaan 8, Heemskerk
www.thespiritofwine.nl



*De Specialist in
Biologische Wijnen!*



Dogstmaand

KOM JE OOK?!

ZAT & ZON:
GHELE DAG
WOE. & VR.:
MIDDAG

**APPEL EN PEREN
ZELFPLUK**

19 sept. t/m 25 okt. 2015

WINKELN
LEUKE DOE-DINGEN
SPEELWEIDE-SPEELTUIN
ETEN EN DRINKEN
WORKSHOPS
POPPENTHEATER

voor het
hele gezin

Landgoed de Olmenhorst
LISSERBROEK

OLMENHORST.NL

Natuurwinkel
Overveen

Kom langs voor de heerlijkste verse
biologische groente en fruit

Bloemendaalseweg 228 • 2051 GM Overveen
T: 023 5250764 • www.natuurwinkeloverveen.nl

Casa Foresta - Paddenstoelen App



Deze App is gemaakt om je in staat te stellen om 20 eetbare paddenstoelen uit de natuur te plukken. Er zijn wel een aantal regels die je in acht moet nemen. Zo is het belangrijk dat je niet alleen afgaat op de informatie die in deze App is verwerkt. Voor het determineren van paddenstoelen is het belangrijk om naast deze App nog een veldgids te raadplegen.

Dubbel check altijd je geplukte paddenstoelen door middel van een andere goede gids zodat je 100% zeker weet dat je de juiste paddenstoel te pakken hebt. Begin daarom ook altijd met paddenstoelen die geen giftige dubbelgangers hebben. Denk hierbij aan de volgende paddenstoelen:

- Eikhaas • Zwavelzwam • Biefstukzwam • Judasoor
- Porceleinzwam • Oesterzwam • Eekhoortjesbrood
- Reuzenzwam • Etc....

Meuleman

groenten, fruit en primeurs

De lekkere
Groente
winkel

Wij hebben keuze uit 18 maaltijden,
diverse soepen en salades,
elke dag vers,
van dagverse producten,
in eigen keuken bereid.

Plantage 140 Beverwijk Tel: 0251 226224
www.delekkeregroentewinkel.nl

Mail & Winactie

Uw eigen KIEMOOGST in de vensterbank!
Wij verloten 5 x 3 zakjes Kiemzaden

De Bolster is een veredelaar en vermeerderaar van biologische zaden voor groenten, bloemen, kruiden, groenbemers en kiemgroenten.

Een authentiek bedrijf, bij wie duurzaamheid en persoonlijke benadering belangrijk zijn. Meer weten, de catalogus 2016 aanvragen of aanmelden voor de maandelijkse nieuwsbrief? Kijk op www.bolster.nl of volg ons op www.facebook.com/DeBolsterBV

Wij inspireren u graag met onze visie en delen graag onze kennis en ervaring over biologisch tuinieren. Doe nu vast mee en win één van de kiempakketten. Mail naar danielle@lijfengezondheid.nl



Iedereen voor onderhoud naar de chiropractor' Nieuw in Uitgeest: Chiropractie XL

Nu ook in Uitgeest!

PATIËNTEN 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 vervolgsconsult bedragen €40,-.



Van je burens moet je het hebben. In het geval van Steven Excell, Doctor of Chiropractic, is dat letterlijk zo. Sinds hij twee maanden geleden de deuren opende van zijn chiropractiepraktijk aan De Vrede 53 loopt het storm. Allemaal door de mond-tot-mondreclame van zijn 'neighbours'.

Dr. Steven Excell volgde zijn universitaire opleiding tot chiropractor in Amerika, waar hij vandaan komt. Hij werkte in diverse landen en steden en in 2011 begon hij een eigen praktijk in Amsterdam. De liefde bracht hem dit voorjaar naar Uitgeest. Vriendin Roos komt hier uit de buurt en wilde terug naar haar roots. Het tweetal vond een huis met praktijkruimte aan De Vrede. Daar is Dr. Steven nu ook vijf dagen per week te vinden. Wat verklaart zijn succes? Dr. Steven: „Chiropractie gaat naar de oorzaak, niet het symptoom. Ik ben opgeleid om subluxaties, zenuwblokkades, op te sporen en te corrigeren. Deze blokkades kunnen ontstaan wanneer men last heeft van fysieke, emotionele of chemische stress. Door een subluxatie kan de functie van het zenuwstelsel verstoord worden. Het zenuwstelsel beheerst alle functies van het lichaam. Als chiropractor is het mijn doel om subluxaties op te lossen, zodat het zenuwstelsel weer optimaal kan functioneren. Er is sprake van een subluxatie als één of meerdere wervels uit de wervelkolom verschuiven en niet meer in de goede stand staan.”

Omarmen

Patiënten die bij de chiropractor komen, hebben last van allerlei klachten, van nekpijn tot vermoeidheid en van menstruatiestoornissen tot duizeligheid en oorsuizen. Aan de hand van een zenuwstelselscan kijkt Dr. Steven waar de subluxaties zich in de wervelkolom bevinden. Vervolgens corrigeert hij de desbetreffende wervels, zodat de zenuwen weer optimaal hun werk kunnen doen en het lichaam zichzelf kan herstellen. In Nederland is chiropractie nog redelijk onbekend. „Dat is gek als je je bedenkt dat chiropractie in Amerika al vele jaren de meest gekozen vorm van alternatieve geneeswijzen is.” Dr. Steven hoopt ook dat mensen in Nederland chiropractie meer zullen omarmen. Niet alleen bij pijn of klachten maar juist ook pre-

ventief. „Je bezoekt ook de tandarts elk half jaar voor onderhoudsbeurt. Dat doe je om klachten te voorkomen. Zo werkt het met chiropractie ook.”

Chiropractie XL, Vrede 53, Uitgeest. Tel: (0251) 827794, e-mail: info@chiropractiexl.nl.

Kijk voor openingstijden, klachten, vergoedingen en meer informatie op www.chiropractiexl.nl. Foto en tekst: Myrke van der Does.



Heliomare Sport

Fit in 12 weken

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

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

Nieuwsgierig?
www.heliomare.nl/fit of bel: 088 920 82 88

heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

www.heliomare.nl

Spetterend plezier in de herfstvakantie!

Ma-, Di-, Do-, en Vrijdag van 13.00 – 15.00 uur
Woensdag van 13.30 – 15.00 uur

Entree: € 3,95 (t/m 15 jaar)* | Vanaf 16 jaar: € 4,30
*Kinderen met een geldige lespas van het Sportfondsenbad GRATIS!

Kuikensweg 84 1945 EP Beverwijk 0251 - 234 363

www.sportfondsenbadbeverwijk.nl

Sportfondsenbad Beverwijk

MEDISCH ZORG

Praktijk Wijckerborgh voor acupunctuur

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

Behandelingen:

- ✓ Acupunctuur
- ✓ Dry needling
- ✓ Koreaanse handacupunctuur
- ✓ Cardio acupunctuur
- ✓ Sport blessures
- ✓ Overgangsklachten
- ✓ Burn-out klachten
- ✓ Stress gerelateerde klachten
- ✓ Chronische pijnklachten
- ✓ Migraine

Jos van Hattum werkt al 31 jaar als acupuncturist en is lid van NVA.

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

Praktijk Wijckerborgh

UITERLIJK

Huid & seks

Jolien Spoelstra
GZ-psycholoog/seksuoloog
NVVS



In Nederland hebben ongeveer 2 miljoen mensen last van een huidaandoening. Velen hiervan hebben door hun huidproblemen ook last van seksuele problematiek. Van de mensen met atopisch eczeem en psoriasis blijkt zelfs iets meer dan de helft seksuele problemen te hebben. En toch is er maar weinig over te vinden, wanneer je op het internet zoekt.

De redenen waarom mensen met een huidaandoening vaker aangeven last te hebben van problemen op seksueel gebied lopen uiteen. In sommige gevallen is de oorzaak eenduidig, bijvoorbeeld wanneer mensen een huidaandoening aan de geslachtsdelen hebben, zoals bij Lichen Sclerosus, vulvaire vestibulitis of sommige SOA's het geval is. In de meeste gevallen is de oorzaak echter iets minder duidelijk. Veel mensen met huidaandoeningen geven aan gevoelens van schaamte en onzekerheid in sociaal contact te ervaren. Hierdoor stappen mensen minder makkelijk op anderen af en wordt het moeilijker om een nieuwe relatie aan te gaan. De eerste date of de eerste keer met iemand vrijen kan veel spanning oproepen, uit angst voor de reactie van de ander op het huidprobleem. Ook blijkt vooral bij vrouwen het lichaamsbeeld sterk samen te hangen met het zelfbeeld. Oftewel, wat een vrouw van haar lichaam vindt, bepaalt in grote mate wat zij van zichzelf vindt

als persoon. Bij vrouwen is deze samenhang sterker dan bij mannen, omdat bij vrouwen door de eeuwen heen meer belang is gehecht aan een mooi uiterlijk. Wanneer vrouwen zichzelf als minder mooi beschouwen door een huidaandoening, kan een negatief lichaamsbeeld ontstaan en ligt een negatief zelfbeeld op de loer. Ons zelfbeeld is vervolgens weer erg belangrijk voor een goed seksleven. Immers, wanneer je onzeker bent of jezelf negatief beoordeelt, geef je jezelf letterlijk en figuurlijk minder makkelijk bloot aan een ander. De huid is bovendien erg belangrijk voor de seksuele beleving, omdat het de manier is om een ander aan te raken en te voelen. Wanneer mensen pijn en jeuk ervaren of wanneer de huid branderig aanvoelt, kan aanraking en dus ook seks minder prettig zijn. Voor partners kan het ook lastig zijn. Zij kunnen bang zijn de ander aan te raken op plekken waar het pijn doet of denken soms dat de huidaandoening besmettelijk is. De mogelijke bijwerking van de medicatie die mensen met een huidaandoening voorgeschre-

ven krijgen, kunnen ook tot seksuele problemen leiden. Zo kunnen sommige middelen bij mannen voor een verminderd libido, impotentie en pijnlijke testis zorgen. Bij vrouwen hebben sommige middelen als bijwerking pijnlijke borsten, droge slijmvlies en verandering van de vaginale afscheiding. Partners kunnen hierdoor ook huiverig zijn om in aanraking te komen met de medicatie die gebruikt wordt. Er zijn maar weinig specialisten op het gebied van de huidaandoeningen en seksualiteit. Om deze reden zoeken dermatologen en seksuologen steeds vaker de samenwerking op. Door samenwerking met dr. Heydendael, dermatoloog in het Spaarne Gasthuis, wordt er momenteel meer aandacht besteed aan de gevolgen van de huidaandoening op het sociaal functioneren en seksualiteit. De ruimte om open te kunnen praten, erkenning van het probleem en een goede voorlichting kan bij veel mensen al voor afname van de klachten zorgen. Wanneer er meer hulp nodig is, kunnen mensen doorverwezen worden naar de seksuoloog.

Move for Motion, praktijk voor psychotherapie in Bloemendaal

Bron: Kruijver: Symposium 'Kriebels' Nijmegen. TvS (2008) 32, 90-95

dr. Vera heydendael, dermatoloog aan het Spaarne Gasthuis, Locatie Noord

MEDISCH | ZORG

Mooi gezicht biedt geen garanties voor gezondheid

Wie een mooi gezicht heeft is net zo vaak ziek als iemand die minder knap is. Een mooi gezicht biedt dus geen enkele garantie voor een goede gezondheid, zo blijkt uit een studie van de Brunel University. De onderzoekers maakten van 4.732 15-jarigen een 3D-scan van het gezicht. Alle deelnemers deden al vanaf hun geboorte mee aan een langlopend onderzoek naar hun gezondheid.

Natuurlijk is het allereerst de vraag wanneer een gezicht mooi of minder mooi kan worden genoemd. Over het algemeen wordt echter een symmetrisch gezicht als mooi betiteld en lang werd bovendien gedacht dat mensen met een symmetrisch gezicht ook in het algemeen gezonder waren. Dat laatste blijkt echter een fabeltje te zijn. Bekende infectieziekten, zoals de mazelen, de bof, ontstoken amandelen, griep en de ziekte van Pfeiffer, blijken net zo vaak voor te komen bij mensen met een symmetrisch gezicht als bij mensen aan wie een wat minder regelmatig gezicht is toebedeeld. Ook bij de mate waarin andere bekende aandoeningen, zoals diarree, overgeven, koorts en oorpijn, voorkomen, werden geen verschillen geconstateerd. De resultaten van het onderzoek werden gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift 'Proceedings of the Royal Society B'.



PAARDENMELKPOEDER IN CAPSULES

Paardenmelk zorg voor:

- goede darmwerking
- zuivering van de huid
- verhoging vitaliteit
- regelmatige stoelgang
- ondersteuning afweersysteem
- Goede bot aanmaak
- Gunstige invloed op de gezondheid

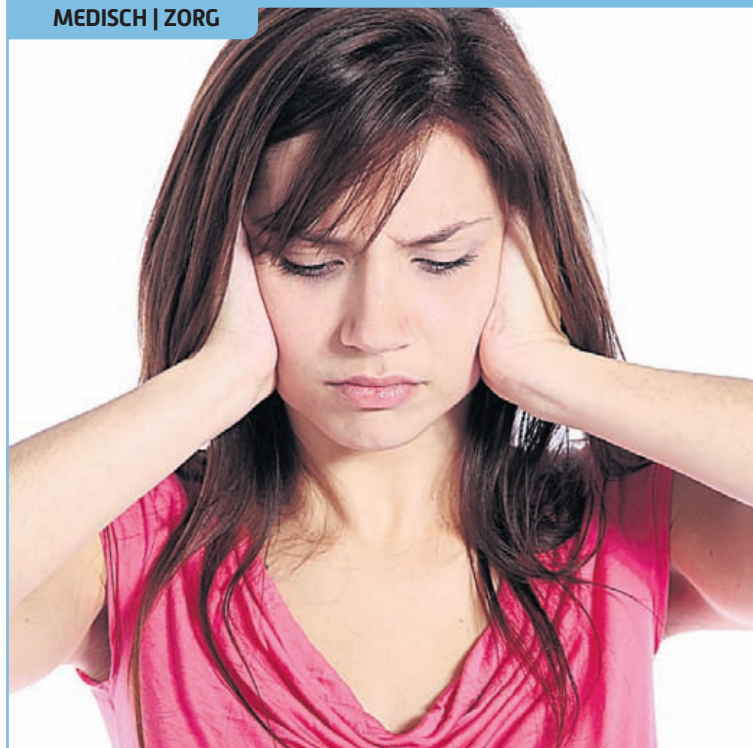
Bestel op de website



Paardenmelkerij
Zwaagdijk 293
1684 NJ Zwaagdijk

www.paardencentrummoerbeek.nl

MEDISCH | ZORG



Kan koffie drinken oorsuizen voorkomen?

Het drinken van een paar koppen koffie per dag zou wel eens een probaat middel kunnen zijn om tinnitus, ofwel oorsuizen, te voorkomen. Een Amerikaans onderzoek, dat gepubliceerd werd in het *American Journal of Medicine*, wijst uit dat er een verband bestaat tussen de hoeveelheid geconsumeerde koffie en de mate waarin tinnitus voorkomt. Het onderzoek werd uitgevoerd door Brigham and Women's Hospital.

Tinnitus, ook wel fantoomgeluid genoemd, is een aandoening van het gehoor die zich kenmerkt door het horen van sis-, fluit-, brom- of pieptonen in een of beide oren. Het geluid wordt vooral waargenomen wanneer er geen of weinig omgevingsgeluid is en kan zo luid zijn dat normaal horen onmogelijk is. De naam komt van het Latijnse tinnitus aurium, hetgeen 'gerinkel in de oren' betekent. Voor het Amerikaanse onderzoek werden gedurende een periode van 18 jaar 65.000 vrouwen van 30 tot 44 jaar gevolgd.

Deze vrouwen hadden ieder in 1991 nog geen last van tinnitus, gedurende de periode ontwikkelden 5.300 vrouwen tinnitus. Wat daarbij opviel was dat vrouwen die minder dan 150 milligram cafeïne per dag binnen kregen (dat is vergelijkbaar met ongeveer anderhalf kopje koffie) 15% meer risico liepen op tinnitus dan vrouwen die dagelijks 450 tot 599 milligram cafeïne nuttigden. In de meeste gevallen ging het daarbij om cafeïne die afkomstig was uit koffie.

Hoewel bekend is dat voeding en levensstijl van invloed zijn op het ontstaan van gehoorverlies is niet uit het onderzoek duidelijk geworden welke relatie er precies is tussen de inname van cafeïne en de ontwikkeling van tinnitus. Al langere tijd was bekend dat koffie het centraal zenuwstelsel stimuleert en uit eerder onderzoek was ook al duidelijk dat deze stof een direct effect heeft op het gehoor. Overigens is het ook goed mogelijk dat niet de cafeïne zelf, maar de antioxidanten in koffie dit positieve effect veroorzaken. Evenmin kan uit het onderzoek worden afgeleid of een verhoogde inname van koffie bestaande tinnitusklachten kan verminderen.

ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



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

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

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

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

IJMUIDEN

F.W. van der Linde
Planetenweg 14
1973 BG IJmuiden
0255-520035

HAARLEM

Parklaan 88,
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.kunstgebtservice.info

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

HILLEGOM

Wilhelminalaan 1a
2182 CA Hillegom
0252-520605
www.tpvanhooff.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

VOEDING

Gooi weg die weegschaal!

Drs. Richard de Leth
Auteur en Doctorandus
in de Geneeskunde

De zomervakantie loopt ten einde. Veel mensen zijn weer gestart. Dus hoor je veel goede voornemens. Die vakantie kilo's moeten er weer af. Met angst stappen ze op de weegschaal. Maar is de stand op de weegschaal wel zo interessant?

Gezond gewicht?

De stand op de weegschaal zegt wat over je gewicht. Het vertelt je hoe zwaar je bent, niet hoe vet je bent. Het zegt namelijk niets over de verdeling tussen spierweefsel, vetweefsel en de hoeveelheid vocht.

TOFI: thin outside, fat inside

Je hebt dus zware, slanke mensen (gespierde fitnessbeul met laag vetpercentage) en lichte, dikke mensen (slanke, inactieve mensen met een hoog vetpercentage). Of in wetenschappelijk jargon: 'healthy obese' versus 'skinny fat'.

Fysieke spaarrekening

Zie je spiermassa als een fysieke spaarrekening om gezond en vitaal oud te worden. Hoe meer spiermassa je kwijtraakt door inactiviteit, hoe groter de kans dat 'ouderdomsklachten' ontstaan. Zorg dus dat je dagelijks beweegt om deze spaarrekening te behouden. Vergeet het dieet. Een dieet waarbij je een periode minder eet verandert niets aan verkeerde eetgewoontes. Of aan te weinig beweging. Na een tijdje eet je weer hetzelfde en kom je weer aan. En ga je weer op dieet. Doorbreek deze cirkel. Buig hem af met gezond gedrag.

Lange termijn

Een dieet is een noodoplossing op de korte termijn. Uiteindelijk gaat het om een gedragsverandering op de lange termijn. Schrap de tussendoortjes, eet meer groente, beperk brood, aardappelen en pasta, kies de winkelmand in plaats van de wagen, de gewone trap in plaats van de roltrap en zorg voor veel ontspanning. Start klein. En droom groot.

Het gezonde kompas

Gezondheid is geen eindpunt. Het is het filtraat van de keuzes die je iedere dag maakt. Of niet maakt. Iemand met overgewicht die met een leefstijlplan iedere dag zijn gezondheid versterkt is mogelijk gezonder dan een slanke persoon die passief zijn dagen slijt. De ene koerst richting gezondheid en de ander richting klachten. Zie gezondheid dus meer als een kompas. Op welke koers zit jij?



Gezond gedrag

Gedrag is een afspiegeling van wat je denkt en voelt. Je gedachten en gevoelens worden zichtbaar als woorden en gedrag. Kijk dus eens eerlijk naar je gedrag en de woorden die je uitspreekt. Heb je negatieve overtuigingen? Vind je jezelf waard om in te investeren? Versterk je mindset. Een gezond gewicht is vooral het gevolg van 'gezonde' gedachten en gevoelens, en dus gedrag. Anderzijds heeft je leefomgeving ook invloed op je keuzes. Een gezonde leefomgeving lokt gezonde keuzes uit. Gezondheid komt dus voort uit een gezonde binnen- (jezelf) en buitenomgeving (leefomgeving).

Meer bewegen is veel effectiever dan minder eten om af te vallen

Versterk je binnenomgeving

We willen allemaal erkend worden. En goed zijn zoals je bent. Hoe is jouw zelfvertrouwen? De liefde is zoet. Sommige mensen eten kunstmatig zoet om hun gebrek aan zekerheid en veiligheid te compenseren. Ze hebben een negatief geloof in zichzelf. We kunnen ook eten om onszelf te verdoven, geen niet te hoeven voelen. Dit effect duurt slechts tijdelijk. Tot de volgende hap.

Krijg zicht op wat jou motiveert. Wat je in actie zet, zowel positief als negatief. Werk aan jezelf. Versterk jezelf. Accepteer jezelf in dit moment. Vanuit geluk en zelfacceptatie maak je gezonde leefstijlkeuzes, ook op voedingsgebied.

Maak een plan

Wil je wel je leefstijl verbeteren maar heb je het te druk? Een doel zonder plan is een wens. Maak dus een plan. En wees trouw aan jezelf en dit plan. In mijn OERsterk-bestsellers vind je alle handvatten.

En nu?

Til je weegschaal dagelijks 25x boven je hoofd. Gebruik je spieren. Ga er minder vaak op staan. Gebruik liever je 'geluksweegschaal' in jezelf als leidraad om aan jezelf te werken.

Veel mensen zijn zich niet bewust wat leefstijl voor je gezondheid kan doen. De OERsterk App voor iPhone en iPad geeft je handvatten zodat je meer energie krijgt, afvalt, beter slaapt en lekkerder in je vel zit.

Voor meer informatie kunt u kijken op de site www.oersterk.nu

Voor de behandeling



Na de behandeling



Medisch Lasercentrum
HAARLEM

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



Kalk/schimmelnagels

De enige werkende manier om van uw kalk/schimmelnagels af te komen op handen en voeten is met een laserbehandeling. Dit is een laserbehandeling met minimale risico's en maximale lange termijn resultaten.

vanaf €79,- voor 1 nagel

Bel nu voor een vrijblijvend consult: 06-25015284

Alles om fit te blijven en te worden

Sinds een half jaar is Driehuis een vitaliteitswinkel rijker. De ZorgSpecialist, van huis uit een (thuis)zorgaanbieder, startte de winkel vanuit het idee om mensen te helpen om zo lang mogelijk géén zorg nodig te hebben. "Bijzonder hè" lacht directeur Esther Vink, "het past in de tijdsgeest om niet af te wachten totdat je zorg nodig hebt, maar om eerder aandacht te hebben aan wat je zelf kan doen om kwaliteit van leven te hebben en te houden."

Esther Vink
Directeur
De ZorgSpecialist



Sinds kort is er in de winkel een pinautoomaat geplaatst. Vitaliteitscoach Marisa Nederlof, die de winkel bemand, vertelt over de vragen die ze van 'pinners' krijgt. "Veel mensen vragen zich bijvoorbeeld af vanaf welke leeftijd ze met activiteiten mee kunnen doen. Ik zeg altijd dat meedoen niet aan een leeftijd gebonden is. In onze Tai Chi groepen zitten mensen van 45 en er zijn ook deelnemers die bijna tachtig zijn. Het mooie is dat niet alleen de les leuk is, maar ook het contact erna. Even een kop koffie, bijkletsen en iedereen kan de dag weer

aan. Het werkt gewoon aanstekelijk." In Zelf!Driehuis is aan alles gedacht; producten - van trendy waterflessen tot slimme trap-treden en van verdiepende boeken tot aromatische oliën - worden gecombineerd met diensten en activiteiten. Vink: "Bij de ZorgSpecialist staat deskundigheid bovenaan. Ook in Zelf!Driehuis staat vakkundigheid bovenaan. De eigentijdse cursussen die we geven, worden geleid door vakkrachten. Wie bij ons een cursus Tai Chi volgt of meedoet met het Fit-Walk programma merkt dan ook resultaat, en dat maakt enthousiast!"

Zelf!Driehuis biedt ook ondersteuning en coaching aan huis. Marisa geeft een voorbeeld hoe vitaliteitscoaching eruit ziet. "Aan de hand van een vitaliteitstest en een fittest maken we samen met iemand een plan.

Vaak is het een combinatie van bewegen en voeding. Het mooie van onze aanpak is dat iemand niet alleen adviezen krijgt, maar ook coaching en steun in de praktijk van alledag. En dat werkt."

Bij Zelf!Driehuis staat elke maand een thema centraal waar activiteiten aan gekoppeld worden. Zo was de dag van de voet een groot succes. Esther: "we werken samen met mensen die zich onderscheiden in hun vak. Podotherapeute Inge Dijkstra van Podotherapie Kennerland en Anja van Stralen, van Innerbalance combineerden voetscreening en schoenadvies met ontspannende voetmassages.

In oktober staat het fitte brein centraal. Op de website www.zelfdriehuis.nl staan de verschillende activiteiten vermeld. Vink: "mentaal fit blijven is voor iedereen belangrijk; hoe je dat aan moet pakken kan lastig zijn. Het leuke is dat er nu een plek is waar je gewoon binnen kan lopen om je hier in te verdiepen.

Zelf!Driehuis is 6 dagen per week geopend van 10.00 - 17.30 uur, op zaterdag van 10.00 - 16.00 uur. Telefoonnummer: 0255 - 756789

ZELF! DRIEHUIS De Vitaliteitswinkel

Cursusaanbod voor de vitale senior

Locatie Zelf!Driehuis: Driehuizerkerkweg 48 in Driehuis

| | | |
|--------------------------|--------------|---------|
| Tai Chi | 10 lessen | € 100,- |
| Fit-Walk | 10 lessen | € 50,- |
| Ontspanning & Ademhaling | 6 lessen | € 75,- |
| Workshop Mantelzorger | per workshop | € 15,- |
| Bewegen voor het Brein | 5 lessen | € 50,- |

www.zelfdriehuis.nl

Uitgebreide informatie over ons cursusaanbod kunt u vinden op www.zelfdriehuis.nl
U kunt ook naar de winkel bellen: 0255 7 56789



LEKKER LOPEN...



WIJ ZIJN OFFICIEEL DEALER VAN:

- DUREA
- GABOR
- BACKJOY
- VAN BOMMEL
- VAN LIER
- WALDLAUFER
- THINK
- HASSIA
- BIRKENSTOCK
- SOLIDUS ROCKPORT
- GIORGIO
- CAPRICE
- EN VELE ANDERE

WIJ LEVEREN SCHOENEN IN DIVERSEN BREEDTE MATEN, EN VELE ZIJN GESCHIKT VOOR LOSSE INLEGZOLEN.

STERK
SCHOENEN

Lange Nieuwstraat 797
1971 GG IJmuiden
Telefoon: 0255 511 177

Volg ons op

Mentaal vitaal zijn betekent dat je geestelijk in balans bent. Je staat onder andere positief in het leven, ervaart weinig stress en pakt je problemen aan. Hoe staat het met jouw geestelijke conditie? Voel je 'on top of the world'? Of knaagt er in je onderbewuste een gevoel van niet lekker in je vel zitten? In dit artikel een aantal vragen om te testen hoe het met je geestelijke fitheid is gesteld.



PSYCHE

Hoe vitaal ben jij?

Test je geestelijke fitheid in zes vragen

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonnevelt Opleidingen



1. Maak jij je dromen waar?

Weten wat je wilt in het leven en je dromen realiseren, is onderdeel van mentaal vitaal zijn. Heb jij je doelen helder voor ogen? Of doe je wat anderen vinden dat je moet doen? Zoek je eigen doel. Nee, dat hoeft helemaal niet meeslepend of groots te zijn. Als het maar iets is waar je voldoening aan beleeft, wat je energie geeft en je gelukkig maakt.

2. Loop jij voor problemen weg?

Het leven is niet alleen gevuld met enkel mooie, fijne en spannende gebeurtenissen. Er zijn ook genoeg minder leuke zaken die je pad kruisen. Ontslag, scheiding, ziekte en dergelijke. Hoe ga je daarmee om? Loop je ervoor weg? Of pak je wat belangrijk en urgent is aan? Door er actief mee aan de slag te gaan, werk je aan een oplossing. Dat geeft vaak een goed gevoel, maakt je sterker en mentaal vitaal. Onderneem je niets? Laat je tegenslagen voortsudderden? Dan is de kans groot dat het als een loden last op je gemoed blijft drukken met veel stress als gevolg.

3. Pieker je over het verleden en/of heden?

Mentaal vitaal zijn betekent niet piekeren over wat is geweest of wat nog gaat komen. Doe je dat? Dan zal je merken dat het niet alleen tijd kost, maar ook veel energie. Jammer toch? Want je pijnigt jezelf met zaken waar je geen invloed op hebt. Laat wat is geweest achter je en zie wat de toekomst brengt. Richt je aandacht op het hier en nu. Sta stil bij wat er gebeurt. Geniet van de alledaagse dingen. Voel, proef, ruik en luister. Leef bewust en enjoy!

4. Leef je gezond?

Zijn gezonde voeding, dagelijks sporten en regelmatig ontspannen normaal voor je? Of heb je nogal wat ongezonde gewoontes in je leven? Te veel drinken? Snacken? Onvoldoende bewegen? Jezelf geen tijd gunnen om te ontspannen? En... hoe voel je je mentaal? Vitaal of eerder afgestompt en moe? Kom dan in actie. Verander je leefwijze. Eet gezond en gevarieerd, drink dagelijks zo'n 2 liter water, doe meer aan lichaamsbeweging en wissel werk en relaxen geregeld af. Je zult ontdekken dat je je spoedig beter voelt.

5. Besteed je tijd en energie aan je vriendschappen?

Goede sociale contacten dragen bij aan je mentaal vitaal voelen. Want, bij je vrienden en familie kun je helemaal jezelf zijn. Boos, lief,

woedend, uitgelaten, ontspannen et cetera. Bovendien zullen echte vrienden je in goede en slechte tijden steunen. Hoe sta jij ervoor? Heb je een trouwe vriendenkring die je door dik en dun steunt? Waarop je kunt bouwen en vertrouwen? Vooral doen: investeren in relaties!

6. Ben je minder mentaal vitaal omdat de balans tussen werk en privé zoek is?

De juiste balans vinden in je leven is best lastig. Je namelijk vervult vaak meerdere rollen. Ouder, partner, kind, collega, werknemer... Om al die ballen evenredig hoog te houden, is een behoorlijke klus. En dat nu en dan het evenwicht even zoek is, is helemaal niet vreemd. Ben je je daarvan bewust? Neem je regelmatig gas terug om bij te tanken? Door tijd vrij te maken om leuke en ontspannende activiteiten te ondernemen? Met je gezin, vrienden, familie of alleen? Dan ben je eerder weer in balans en voorkom je overbelasting door stress.

www.albertsonneveld.nl

**En... ben jij
mentaal vitaal?**

RECEPT

Voor 4 personen

Zeewiergnocchi met spinazieroomsaus en gekaramelliseerde cherrytomaatjes

Gnocchi is een traditioneel Italiaans recept voor een soort pasta gemaakt van aardappel- of griesmeel (gnocchi alla romana). Je kunt voor gegaarde gnocchi tegenwoordig in bijna iedere supermarkt vinden, maar nog leuker is het om gnocchi zelf te maken. Het vraagt even wat oefenwerk, dus trek er vooral wat tijd voor uit, maar als je eenmaal de slag te pakken hebt, zul je je home-made gnocchi vast en zeker erg waarderen. Voor een basis-gnocchi kun je de toevoeging van chlorella en zeepeterselie simpel weglaten, maar dit boek heet niet voor niets *Groente uit zee*, zelfs de gnocchi moet eraan geloven. In dit recept wordt de gnocchi geserveerd met een romige spinaziesaus en zoethartige tomaatjes voor de extra umami!

Gnocchi:

- 750 g aardappels met schil, gewassen
- mespunt zout
- 300 g pastameel (typo 00)
- 1,5 tl chlorella
- 1,5 el 'persil de la mer' (zeepeterselie)
- fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

Spinazieroomsaus:

- olijfolie
- 2 sjalotjes, gepeld en fijngesnipperd
- 1 flinke teen knoflook, gepeld en fijngehakt
- 800 g verse spinazie, gewassen en heel goed drooggedept
- 250 ml amandel-, soja-, rijst- of haverroom
- 2 el edelgistvlokken
- 10 g verse munt
- 15 g vers basilicum
- fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

Gekaramelliseerde tomaten:

- olijfolie
- 500 g cherrytomaten, gewassen, ontkroond en gehalveerd
- 2 el balsamicoazijn

Extra's:

- edelgistvlokken
- 'persil de la mer' (zeepeterselie)

Kijk voor de bereiding op www.lijfengezondheid.nl/recepten



Dit recept is afkomstig uit:

Titel: *Groente uit zee*

Auteur: Lissette Kreischer

Prijs: €24,99

ISBN: 978902160076

Kosmos Uitgevers

Mail & Winactie

Het boek 'Groente uit zee'.

Groente uit zee van Lissette Kreischer, Stichting Noordzeeboerderij en Marcel Schuttelaar bevat recepten en informatie over zeewier en algen.

Het is het eerste boek over zeewier en de dagelijkse keuken, met 50 heerlijke en verrassende recepten. Boek winnen? Mail naar danielle@lijfengezondheid.nl



FISH & SEAFOOD
Waasdorp

Halkade 27/31, IJmuiden-Haven

Tel. 0255-512796.

7 dagen per week geopend

ZILTE GROENTEN HEERLIJK & GEZOND
Dagelijks vers in onze winkel



Zeekraal zit boordevol vitaminen!

Door de uitgesproken zilte smaak past deze zeegroenten bij allerlei visgerechten.

Het wordt ook gebruikt in salades.

Reken op circa 100 - 150 gram per persoon.

Voor al uw visspecialiteiten:

WWW.WAASDORP.NL

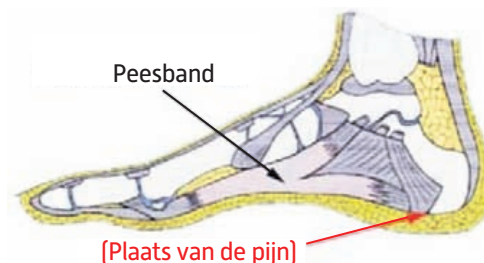


Shockwave therapie: ook als oplossing voor langdurige peesblessures

Het einde van de zomer nadert en de slippers worden weer vervuld voor de gewone schoen. Het dagen achtereen lopen op slippers is vaak een oorzaak voor voetzoolklachten. Gezonde voeten zijn gebaat bij goed schoeisel, liefst bij een comfortabel voetbed en steun rond de enkel. Slippers hebben deze eigenschappen veelal niet. Ook een goede afwikkeling van de voet ontbreekt vaak. Na de zomer melden zich dan ook veel mensen bij de fysiotherapeut met klachten aan de hiel. Dit worden hielspoorklachten genoemd.



Bij Shockwavetherapie wordt hoog energetische energie met een 'pistool' op de hielspoor gericht. De Shockwavebehandeling vergruist als het ware de verkalking of verbening. Deze behandeling vindt 1 x per week plaats gedurende 4 - 8 weken. Er ontstaat een genezing/ontstekingsreactie met uiteindelijk weefselreparatie. Bij ruim 80% van de patiënten met chronische hielspoorklachten (langer dan 3 maanden) is de behandeling succesvol. De behandeling kan als pijnlijk ervaren worden maar deze pijn is van korte duur (enkele minuten). De intensiteit wordt aangepast aan de pijngrens van de patiënt. Shockwave-therapie wordt gecombineerd met 'huiswerk' waarin (rek)oefeningen worden geïnstrueerd.



Fysiotherapie Driehuis heeft ruim 10 jaar ervaring met Shockwavetherapie en beschikt over uitgebreide behandelapparatuur. Daarnaast werken wij samen met onze collega's van Care Worx, die over moderne echoapparatuur beschikken, waardoor de locatie van de klacht exact kan worden vastgesteld. Tevens worden met de Shockwavemethode ook een tennis- of golfelleboog, achillespees, kniepees of schouderklachten veelal succesvol behandeld.

Tel: 0255-516367
Email: info@fysiodriehuis.nl
www.fysiodriehuis.nl

Maar wat is een hielspoor precies? Bij een hielspoor is er sprake van een verkalking ter hoogte van de aanhechting van het peesblad onder de voet. Uit onderzoek blijkt dat bij ongeveer 75% van de volwassenen een dergelijke verkalking wordt aangetroffen. Dit hoeft echter niet te leiden tot het ontstaan van pijn. Veelal is dit het gevolg van overbelasting. Het peesblad wordt langdurig uitgerekt tijdens het lopen of staan. Hierdoor raken de vezels bij de aanhechting van het hielbot geïrriteerd. Er ontstaan minuscule scheurtjes. Bij verdere belasting kan de aanhechting zelfs ontstoken raken. In dat geval spreken we van een peesbladontsteking (Fasciitis Plantaris). Bij langdurige aanwezigheid van de ontsteking kan er ook verkalking of verbening van de aanhechting van het peesblad ontstaan. In dat geval spreekt men van een hielspoor.

De symptomen en klachten die kunnen ontstaan bij hielspoor zijn: pijn onder de hiel of voet, pijn bij lang stilstaan, gespannen of stijve peesplaat onder de voet, helpijn bij autorijden. De oorzaken van hielspoor zijn o.a.: overbelasting door sporten, slippers en schoenen zonder demping, schokabsorptie en slechte zolen, lang op een plek staan, berg op wandelen (peesplaat op rek), overgewicht, leeftijd (komt meer voor bij mensen boven de 45 jaar) en te korte kuitspier.

Mail & Winactie

Win een van de vijf Cottons Proefabonnementen

Wil jij Cottons eens proberen? Cottons geeft vijf proefabonnementen weg (t.w.v. maximaal 25 euro). Je kunt kiezen uit tampons, maandverband, inlegkruisjes of een combinatie. Ben je zwanger of net moeder? Cottons biedt sinds kort ook kraamverband en zoogcompressen, die je als je wilt ook aan je abonnement kunt toevoegen. Meer info: www.cottonswomen.nl/abonnement

Mee doen? Mail je naam en adresgegevens naar consumentenservice@cottonswomen.nl onder vermelding van Lijf & Gezondheid

Stof tot nadenken

Je haalt het niet in je hoofd om chemicaliën tot je te nemen. Toch doe je dat misschien wél als je tijdens je menstruatie synthetische tampons, maandverband of inlegkruisjes gebruikt. Steeds meer vrouwen kiezen daarom voor het katoen van het Australische Cottons. Daar tref je geen spoortje chemicaliën in aan. Maar bovenal heeft katoen een ultiem absorptievermogen, ventileert het uitstekend en voelt het zeer prettig aan. En ook niet onbelangrijk: Cottons producten hebben geen hoog prijskaartje. Cottons is verkrijgbaar bij de meeste drogisterijen en apotheken, diverse webshops en alle D.I.O. winkels (www.diodrogist.nl). Meer informatie over Cottons? www.cottonswomen.nl

cottons
natuurlijk voor haar.



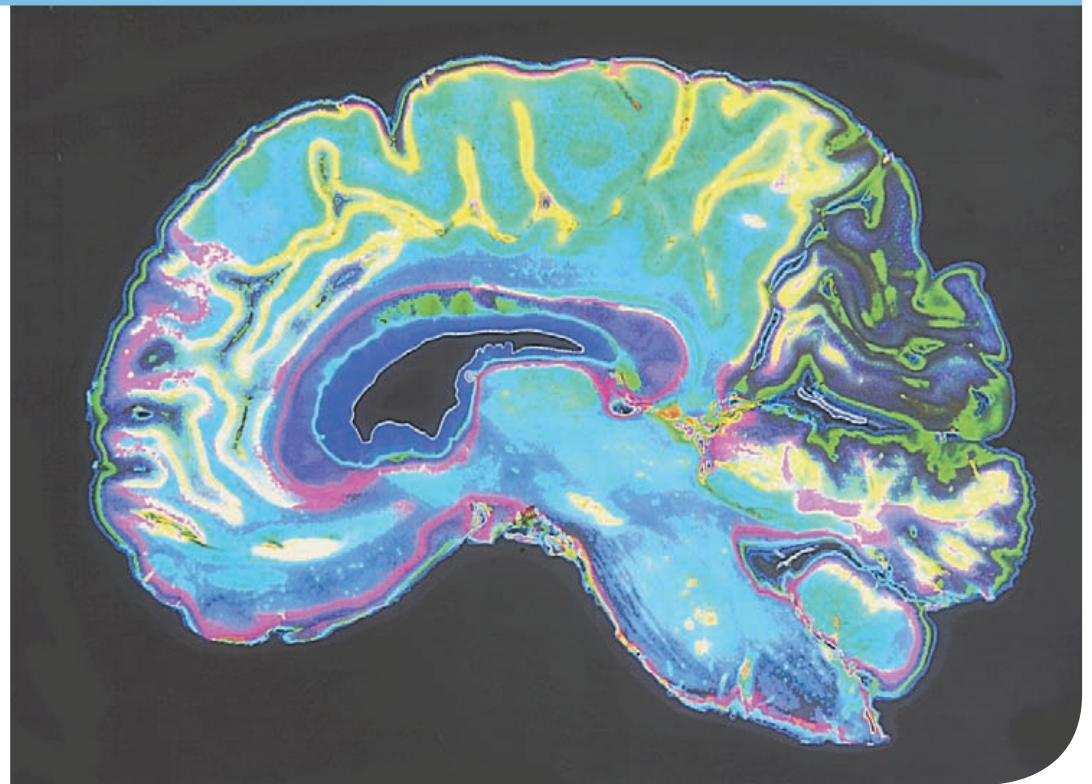
Eerder dement door onvoldoende vitamine D

Dementie is één van de belangrijkste bedreigingen voor onze gezondheid op hogere leeftijd. Over de oorzaak ervan bestaan nog veel onduidelijkheden en een geneesmiddel ertegen moet nog worden uitgevonden.

Toch komt langzaam maar zeker steeds meer informatie op tafel over de oorzaken van dementie. Uit recent onderzoek van de University of Exeter blijkt dat de hoeveelheid vitamine D een belangrijke rol speelt bij het ontwikkelen van dementie.

Het klinkt aannemelijk, want vitamine D is een stof die ons lichaam zelf kan aanmaken wanneer onze uit aan voldoende zonlicht wordt blootgesteld. Veel senioren leven, naar mate de jaren vorderen, voor een groot deel binnen en moeten direct zonlicht dus vaak ontberen.

Voor het onderzoek werd een groep van 1.658 gezonde 65-plussers gedurende zes jaar gevolgd. Al deze mensen konden zich bij de start van het onderzoek nog zelfstandig voortbewegen zonder hulpmiddelen en hadden geen last van dementie of van hart- en vaatziekten. In de loop van de zes jaren gingen 171 van deze mensen dementeren, daarvan kregen er 102 de ziekte van Alzheimer.



Wanneer gekeken wordt naar de hoeveelheid vitamine D die deze mensen binnen kregen, blijkt dat er een duidelijke relatie is tussen deze hoeveelheid en de mate waarin dementie een rol speelt. Senioren met weinig vitamine D hadden 53% meer kans op het ontwikkelen van dementie, bij een ernstig gebrek aan vitamine D liep dat percentage zelfs op tot 125%. Ook wanneer specifiek naar de ziekte van Alzheimer, een bepaalde vorm van dementie, wordt gekeken, komen soortgelijke cijfers naar voren. Mensen met een beperkt tekort aan vitamine D

bleken 69% meer kans op Alzheimer te lopen en bij een ernstig tekort aan vitamine D liep dat risico op tot 122%.

Aanvullende studie moet uitwijzen of het zinvol is om vitamine D supplementen toe te dienen aan senioren om zo dementie tegen te gaan. Overigens zit deze vitamine ook in voeding, vooral in vette vis, en met wat lagere gehalten ook in vlees en eieren. Vitamine D wordt verder toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten.

UITERLIJK

Borstverkleining van cup D naar B

**De beslissing is genomen!
Mijn siliconen borsten gaan eruit!
Ik ga terug van een (mooie) grote cup D naar een bescheiden cup B.**

Jaren geleden dacht ik dat ik door grotere borsten veel vrouwelijker en mooier zou zijn en liet ik een borstvergroting doen. De eerste jaren was ik er erg blij mee en voelde het goed. Maar het laatste anderhalf jaar heb ik met regelmaat pijn aan mijn borsten. Ook heb ik al jaren vermoeidheidsklachten die onverklaarbaar zijn na allerlei gedane onderzoeken. Ik ben inmiddels ouder geworden en naast de vervelende klachten die ze brengen, heb ik ze ook niet meer nodig om me mooi en vrouwelijk te voelen. Ik ben goed zoals ik ben en steeds vaker bekruip me een naar gevoel dat er iets in mijn lijf zit wat er gewoon niet thuis hoort.

Na lang wikken en wegen heb ik de afspraak gemaakt om ze eruit te laten halen. Dit gebeurt onder lokale verdoving want ik heb verder geen verklevingen. Ook heeft de chirurg me verzekerd dat het er netjes uit komt te zien zoals voor de borstvergroting, omdat ze achter de grote borstspier liggen.

Ik zie er wel een beetje tegenop, zowel tegen de operatie als hoe het eruit zal komen te zien. Zal het inderdaad worden zoals het was? Maar ondanks wat angst kies ik toch voor mezelf en mijn gezondheid!

Ik hoop met mijn verhaal vrouwen te kunnen laten inzien dat je gezondheid boven alles gaat en je ook geen siliconen nodig hebt om je vrouw te kunnen voelen! Dat is het mooie van ouder worden, je wordt milder en leert jezelf te accepteren zoals je bent.

Meldpunt klachten siliconen: <https://sites.google.com/site/klachtensiliconen/>

www.femna40.nl



Impingement syndroom
Labral tear
Frozen shoulder
Arthritis
Dislocation
Bone Spurs
Fracture
Rotator cuff tendinitis
Bursitis

MEDISCH | ZORG

De 'bevroren schouder'; een vervelende en langdurige aandoening....

De frozen shoulder, oftewel de 'bevroren schouder' is een aandoening waar zo'n 2-5% van de bevolking mee geconfronteerd wordt. Het treft vaker vrouwen dan mannen en in 12-30% van de gevallen komt het dubbelzijdig voor. De exacte oorzaak is eigenlijk nog niet bekend, maar er is in ieder geval sprake van een kapselontsteking. Daarnaast kan een frozen shoulder (secundair) ontstaan na bijvoorbeeld een operatie of een val op de schouder. Gevolg: pijn en beperking van de schouder met een lange hersteltijd....

Jerry Jansen
Fysiotherapeut



Wat is eigenlijk een frozen shoulder?

Wanneer we spreken van een frozen shoulder dan hebben we te maken met een te strak gewrichtskapsel van de schouder. Het gewrichtskapsel is een soort zakje waarbinnen de uiteinden van de ten opzichte van elkaar bewegende botstukken zich bevinden. Deze met kraakbeen bekleedde uiteinden worden gevoed door de vloeistof die zich in het gewrichtskapsel bevindt. De voedingsstoffen in de vloeistof komen weer uit het binnenste gladde deel van het kapsel. Het buitenste deel van het kapsel bestaat uit bindweefsel en zorgt onder andere voor stabiliteit van het gewricht. Bij een frozen shoulder is het gewrichtskapsel

sel verkort of verschrompeld, waardoor de bewegingsuitslagen van de schouder beperkt worden.

Het verloop van de frozen shoulder

Eigenlijk kunnen we drie stadia onderscheiden die elkaar opvolgen. Het eerste stadium noemen we de 'freezing' fase. Tijdens deze fase staat pijn en de ontsteking van het gewrichtskapsel op de voorgrond met een toenemende stijfheid van de schouder. Vaak is ook de nachtrust in deze fase verstoord waardoor oververmoeidheid en uitputting op de loer liggen. Deze fase duurt ongeveer 2 tot 9 maanden. Het tweede stadium noemen we de 'frozen' fase. De pijn neemt in deze fase geleidelijk af, maar de stijfheid blijft aanwezig. Er is nog steeds een duidelijke beperking van de schouderfunctie. Deze fase duurt ongeveer 4-9 maanden. Het laatste stadium noemen we de 'thawing' fase. Er treed geleidelijk herstel op

van de beweeglijkheid van het schoudergewricht, met uiteindelijk herstel van functie tot meestal bijna normaal niveau. De duur van dit stadium kan uiteenlopen van 5-24 maanden.

Al met al een vervelende aandoening die vooral in het begin gepaard gaat met veel pijn en ongemak. Het geduld van de patiënt wordt op de proef gesteld omdat de meeste mensen al gauw minimaal zo'n 1,5 jaar met hun herstel bezig zijn.

De rol van de fysiotherapeut bij deze aandoening is ondersteunen van het herstel van de beweeglijkheid en het coachen van de patiënt voor wat betreft omgang met de klachten en beperkingen en het uitvoeren van oefeningen. Daarnaast kan er interventie van een arts plaatsvinden door het plaatsen van een injectie in het gewricht. Vooral in de eerste fase kan het een gunstig effect hebben op de pijnklachten en het soms verkorten van de 'freezing' fase.

Samengevat hebben we hier te maken met een vervelende aandoening die lang duurt en gepaard gaat met een functionele bewegingsbeperking en ongemakken in het dagelijks leven. Ervaart u pijnklachten in de schouder of in de bovenarm (uitstralende pijn vanuit de schouder!) in combinatie met een afname van beweeglijkheid? Wacht niet te lang en neem contact op met uw huisarts of fysiotherapeut.

www.fysiotherapievrijbewegen.nl

BEWEGEN

We bewegen niet vaak genoeg...!

Het gemak dient de mens... Of niet...? We hebben een auto voor de deur staan om afstanden te overbruggen die we 100 jaar geleden nog zouden hebben gelopen. Voor de kleine stukjes stappen we op de fiets en 's avonds ploffen we in een luie stoel om naar de televisie te kijken. In beweging komen doen we nog maar met mate en dat komt onze gezondheid niet ten goede. Ruim de helft van de Nederlanders haalt de beweegnorm niet, zo blijkt uit onderzoek

Elke dag minstens dertig minuten lang intensief bewegen, dat is de beweegnorm. Intensief bewegen wil zeggen dat er tenminste stevig doorgewandeld of op tempo gefietst moet worden. Maar met alle luxe voorzieningen van tegenwoordig lukt het ons kennelijk niet meer om dat voor elkaar te krijgen. Niet alleen de beweegnorm wordt niet gehaald, ook de fitnorm [tenminste drie keer per week gedurende twintig minuten intensief bewegen] wordt door slechts vier van de tien Nederlanders gehaald. Dat gebrek aan voldoende beweging leidt tot veel lichamelijke problemen, want slechts 35% van de Nederlanders blijkt elke ochtend soepel uit bed te stappen. Maar liefst twee derde kampt met gewrichtsklachten of spierpijn.

Deze cijfers zijn het resultaat van een enquête die door ruim tweeduizend personen werd ingevuld. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 58 jaar en het merendeel van de deelnemers (80%) was vrouw. De redenen om niet voldoende te bewegen door middel van sport zijn divers. Sommige deelnemers aan de enquête gaven aan dat ze van mening zijn overdag al voldoende beweging te krijgen in hun alledaagse bezigheden. Anderen kunnen niet meer sporten of houden er niet van. Verontrustende cijfers, want onvoldoende bewegen is in Nederland naar schatting de oorzaak van ruim 8.000 sterfgevallen (dat is 6% van het totaal aantal sterfgevallen) en voor een aanzienlijk deel van de gevallen van coronaire hartziekten.



Als iedere Nederlander voldoende zou bewegen, zou de gemiddelde levensverwachting voor alle 40-jarige Nederlanders met 0,7 jaar toenemen, waarvan 0,3 jaar ziektevrij. Onlangs is een campagne gestart om kinderen vaker te laten bewegen. De gedachte 'Jong geleerd is oud gedaan' speelt hier een rol. Bij kinderen speelt overgewicht steeds vaker een rol, niet in de laatste plaats doordat kinderen steeds vaker onvoldoende bewegen. Uitgebreide informatie over deze campagne is te vinden op de website.

www.gratisbewegen.nl

PSYCHE



Word jij ook weleens gebruikt als voetveeg?

Laat je dit gebeuren dat een ander ervoor zorgt dat je doet wat diegene zegt, terwijl je daar geen zin in hebt? Laat je toch over je heen lopen? Lees de onderstaande tips hoe je je rug recht houdt en je grenzen aangeeft.

Je verdient beter

Je hebt het vast al eens gehoord in je omgeving: 'Weet je, je moet niet zo over je heen laten lopen!' Je weet dat ze gelijk hebben en je hebt geen flauw idee wat je eraan kunt doen. Aan de ene kant vind je het misschien eng om je grenzen aan te geven, om ineens steviger uit de hoek te komen. Aan de andere kant vind je het misschien lastig om te herkennen wanneer je als voetveeg wordt gebruikt. Ik heb laatst iemand in mijn omgeving moeten uitleggen dat het niet normaal is als je ex-part-

ner tegen je schreeuwt en je uitscheldt. Zij was er zo aan gewend dat ze het niet serieus meer nam. Maar ze liet het wel elke dag over zich heen komen. De voetveeg zijn went. En de kans is groot dat je zit verweven in vaste patronen met de mensen die je gebruiken als voetveeg. Hoe doorbreek je deze patronen? En hoe zorg je ervoor dat je de respectvolle behandeling afdwingt die je verdient? De reactie van je omgeving

De mensen die over jou heen lopen doen dat omdat:

- Zij dominante trekjes hebben.
- Jij een gewillig slachtoffer bent.

Deze mensen lopen wel over jou heen, maar ze lopen niet over alle andere mensen in hun leven heen. En dat komt omdat die andere mensen niet over zich heen laten lopen. Hoe jij je gedraagt, bepaalt hoe anderen zich gedragen tegenover jou. In die zin kun je de mensen in je omgeving beschouwen als een spiegel van jouw innerlijke wereld. Hoe lager jij over jezelf denkt, des te slechter mensen je behandelen.

Grenzen worden gerespecteerd

Ja, zelfs de mensen die jou als voetveeg gebruiken. Momenteel respecteren ze jouw grenzen niet (dat geldt waarschijnlijk ook voor jou). Maar ze respecteren wel grenzen van andere mensen, van bedrijven en overheden. Grenzen die goed worden bewaakt, worden niet zomaar overgestoken. Als jij beter wordt in het aangeven en bewaren van jouw grenzen, dan wordt je omgeving beter in respectvol met

jou omgaan.

De persoon in mijn omgeving die regelmatig (telefonisch) werd uitgescholden door haar ex, dacht dat zij geen aandeel had in zijn gedrag. Totdat ik haar de volgende truc uitlegde: Iedere keer als iemand over je grens dreigt te gaan, geef je dit duidelijk en rustig aan. Je blijft kalm en rustig en je waarschuwt 2-3 keer. Leg uit dat je de conversatie beëindigt als de ander zijn gedrag niet aanpast. Na de derde keer stap je uit de situatie.

Heel simpel: 'Als je tegen me gaat schreeuwen, praat ik niet met je' (blijft schreeuwen). 'Stop met schreeuwen, anders hang ik op' (blijft schreeuwen, hangt op). Sinds ze dit doet, zijn de schreeuw- en scheldtelefontjes gestopt. Ze handhaaft haar grenzen en de ander heeft het ermee te doen. En de ander zal zich al snel aanpassen om de communicatie te kunnen hervatten. Het is als het aftrainen van een hond. Na een paar keer begrijpt hij het en hoeft je niets meer uit te leggen.

Kom op voor jezelf

Zoals ik al schreef: hoe slechter je over jezelf denkt, des te slechter de mensen in je omgeving je zullen behandelen. Het is belangrijk dat je beseft dat jij goed genoeg bent. Dat je niet hoeft te veranderen, dat je niets hoeft te doen om liefde te verdienen.

Bouw je zelfvertrouwen op. Hierdoor word je niet alleen assertiever, je zult ook merken dat je leven leuker en makkelijker wordt.

www.femna40.nl

MEDISCH | ZORG

Pijn bij het vrijen

Pijn bij het vrijen komt veel vaker voor dan wij denken. Vaak wordt er doorgemodderd door deze vrouwen en weten vaak niet wat er aan te doen is. Schaamte speelt een grote rol. Je gaat hier ook niet zo gemakkelijk mee naar de dokter. Erover praten is ook een groot taboe.

Want vrijen is geweldig, het bevredigd en moet extatisch zijn. Is het bij jou nu net niet het geval, dan zal je vast iets niet goed doen. Je denkt bij jezelf dat je vast de enige bent met dit probleem omdat je anderen er nooit over hoort praten.

Er zijn veel oorzaken

De meest voorkomende zijn:

- Vrijen met een vaginale (schimmel) infectie.
- Negatieve seksuele ervaringen in het verleden.
- Darmen die niet goed werken, waardoor pijn ontstaat tijdens het vrijen.
- Endometriose.
- Het niet goed kunnen aansturen van de bekkenbodemspieren, hierdoor gaat de bekkenbodem 'op slot' juist wanneer je zou willen ontspannen. Niet alleen vrijen kan daardoor pijnlijk worden, er kan ook obstipatie of een blaasklacht - frequent kleine beetjes moeten plussen - ontstaan.
- Huidziekten van de schaamlippen, zoals Lichen Sclerosus.
- Vulvodynie - zeer pijnlijke plekjes aan de schaamlippen zonder duidelijke oorzaak.
- Littekens na een bevalling door een knip of een inscheuring.
- Vaginale droogte door hormoongebrek na de overgang.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Om aan de slag te kunnen met de juiste mogelijkheden is het belangrijk om de oorzaak van de probleem te achterhalen. Een gespecialiseerde arts, meestal een gynaecoloog, kan dit voor je uitzoeken!
- Bij terugkerende vaginale infecties als schimmel of bacteriële vaginose is er een disbalans in de normaal in de vagina voorkomende melkzuurbacteriën en ziekteverwekkende bacteriën of schimmels c.q. gisten. Een goed evenwicht van vaginale bacteriën wordt in stand gehouden door een evenwichtige darmflora, een goed werkende darm is daarom een must.
- Heb je vaker last van je darmen: obstipatie of juist te frequente stoelgang, te harde of juist ongevormde ontlasting, opgezette buik, winde-rijheid? Dan is het zaak om eerst naar je voe-



ding te kijken. Zijn daar verbeteringen mogelijk? Denk in de eerste plaats aan voedingsstoffen waar je mogelijk niet goed tegen kunt.

- Bij veel mensen helpt het om veel meer groenten te gaan eten, 300 gram per dag, gekookte en rauwe groenten. Dat lijkt veel, maar is goed te doen als je vaker dan 1x per dag groenten eet en steeds meer dan één kleur groenten. Groentesoep en groene smoothies zijn ook een prima bron van voedingsvezels. Groenten bevatten bovendien stofjes die ons immuunsysteem helpen bij de verdediging tegen ziekmakende micro-organismen.

Hoe kun je dit laten behandelen?

- Een acute infectie is zeker goed te bestrijden met middelen tegen schimmel of antibiotica op voorschrift van een arts. Met deze middelen worden meestal niet allen de ziekteverwekkers gedood, maar ook de probiotische bacteriën. Als de infecties steeds weer de kop opsteken, is deze behandeling op den duur geen goed plan.
- Infecties zijn ook met meer natuurlijke middelen goed te bestrijden: Vaginale zetpillen op basis van etherische oliën die ziekmakende micro-organismen kunnen doden. Ook het (tijdelijk) gebruik van probiotica, vaginaal of oraal te gebruiken kan erg goed helpen om het evenwicht in vagina en darm te herstellen.
- Vaginale droogte na de overgang komt voor bij meer dan 1/4 van alle vrouwen na de menopauze. Deze klacht is niet alleen vervelend vanwege de pijn bij het vrijen, ook gaat deze vaak gepaard met frequentere blaasontstekingen.
- De beste werkzame behandeling is het langdurig gebruiken van een lage dosis vrouwelijk hormoon in de vagina. Dit kan als zetpil, crème of klein tabletje. Het bio-identieke hormoon dat gebruikt wordt, is estradiol of het nog zwakker werkzame estriol.
- Er is slechts een zeer kleine hoeveelheid hormoon nodig voor een groot effect, vergelijk-

baar met het slikken van het 1 anticonceptiepil op jaarbasis. Daarom is deze therapie niet gevaarlijk, bijwerkingen zullen niet of nauwelijks optreden en deze behandeling kan vele jaren achter elkaar gebruikt worden.

- Vind je het idee van een hormonale behandeling toch beklemmend dan kun je ook kiezen voor niet hormonale middelen: bijvoorbeeld vaginale gel met hyaluronzuur (Premeno); Dit middel geeft ook bewezen goede effecten.

- Plantaardige middelen kunnen ook een goed effect geven: bijvoorbeeld de 'Regeneratie-Olie' van de Vrouwenpoli op basis van Granaatappelzaadolie en Duindoornolie met diverse etherische oliën.

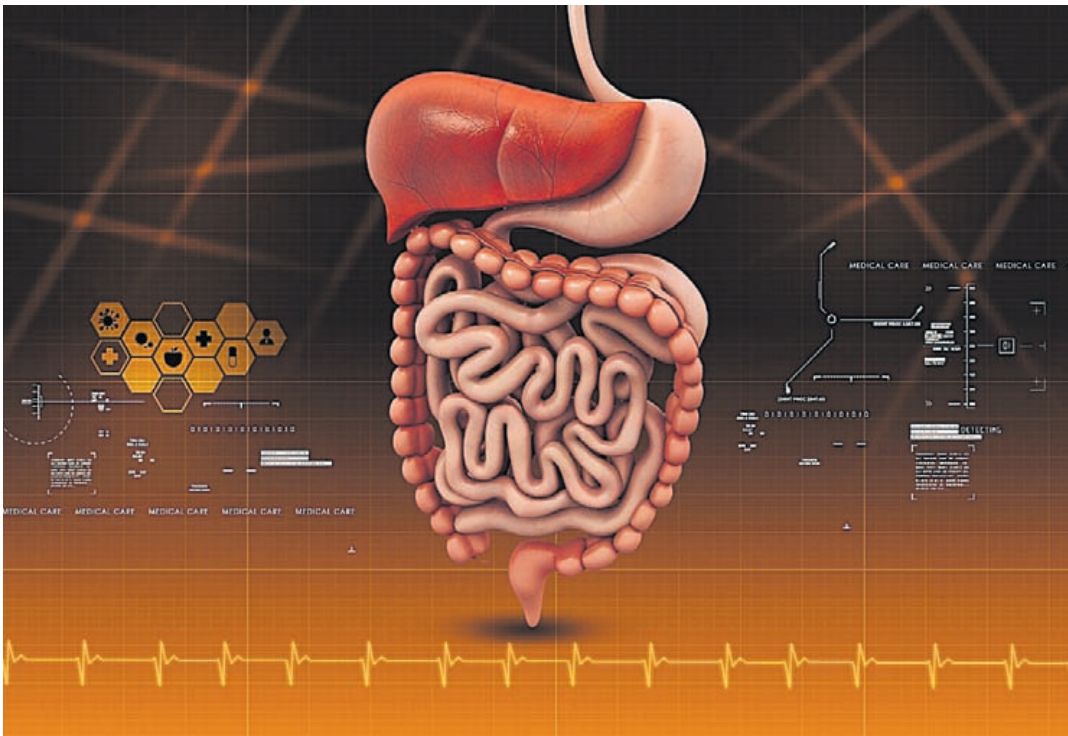
- Als 'glijmiddel' kan deze regeneratie-olie ook goed gebruikt worden. Al vele generaties lang gebruiken vrouwen voor dit doel ook Kokosolie.

- Als de aansturing van je bekkenbodemspieren niet goed verloopt, kun je het beste hulp zoeken bij een gespecialiseerde fysiotherapeut: de bekkenfysiotherapeut. Zij zal je oefeningen leren die kunnen helpen om de grip op je bekkenbodemspieren weer terug te krijgen. Dat kun je niet in één dag leren en ook niet in één maand, maar volhouders worden bijna altijd beloond.

- Een belangrijke tip is om in elk geval nooit te vrijen als het zeer doet. Dat verergert de klachten alleen maar en brengt je verder van je doel. Voor alle andere oorzaken van pijn bij het vrijen moet per vrouw bekeken worden welke aanpak het beste bij haar past en welke aanpak vermoedelijk de beste oplossing biedt. Dit is specialisten werk.

Bij Vrouwenpoli Boxmeer zie ik frequent vrouwen met vaak al jaren pijn bij het vrijen. Het is onnodig om met dit probleem te blijven rondlopen. Ook voor jou is er een oplossing!

Bron: Vrouwenpoli Boxmeer
www.femna40.nl



70% van de vrouwen in het westen hebben vaak last van spijsverteringsproblemen. Onze vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron hebben namelijk grote invloed op onze darmflora en daarmee op onze spijsvertering. Een opgeblazen gevoel voordat je ongesteld wordt? Dat zijn je hormonen! Tijd dus om te onderzoeken hoe we onze spijsvertering een handje kunnen helpen.

Marjolein Dubbers
Oprichtster Energieke
Vrouwen Academie



VOEDING

Verbeter je spijsvertering; verbeter je gezondheid

Wat is precies onze spijsvertering?

Onze spijsvertering is letterlijk het hele traject in ons lichaam rondom het "verteren van spijzen" ofwel ons voedsel. Alles tussen mes en vork en de wc-pot dus. Het bijzondere van ons spijsverteringskanaal is dat het in contact staat met de buitenwereld. Alles wat we in onze mond stoppen komt immers van buiten. Daarom dat het van grote invloed is wat je erin stopt.

Als je dunne darm niet gezond is dan kan je gezond eten wat je wilt maar dan poep je alle gezonde bouwstoffen ongebruikt weer uit. Dure poep noem ik dat. Het is dus belangrijk om ervoor te zorgen dat al deze bouwstoffen wel goed worden opgenomen.

Spijsverteringsproblemen zijn niet altijd duidelijk

Sommige spijsverteringsproblemen zijn duidelijk merkbaar. Denk aan dat opgeblazen gevoel alsof je 7 maanden zwanger bent, buikpijn, darmkrampen, overmatig boeren, maagzuurproblemen, obstipatie, diarree en winderigheid. Iedereen voelt dan wel dat er iets niet helemaal lekker verloopt daarbinnen.

Andere klachten die je misschien niet zo snel in verband brengt met spijsverteringsproblemen zijn allerlei chronische klachten die kunnen ontstaan als je lichaam een tijdlang onvoldoende bouwstoffen heeft gekregen. Eigenlijk zijn dat alle klachten maar denk met name aan bijvoorbeeld allerlei huid-, haar- en nagelproblemen, candida of andere vaginale schimmel-

infecties, gewrichtspijnen, verlaagde weerstand en gewichtstoename. Ben je helemaal klachtenvrij dan werkt jouw spijsvertering waarschijnlijk prima. Zo niet, dan is er ruimte voor verbetering.

Eet jij je voeding of inhaleer je het?

Als ik in een restaurant mensen zie eten dan heb ik soms het idee dat ze hun voedsel inhaleren in plaats eten. De ene hap na de andere verdwijnt zonder dat hun kaken noemenswaardig op en neer gaan. Hap, slik, weg. Vooral mensen die het eten op hun bord al helemaal klein snijden zie je vaak zo eten. Alsof ze tanden in hun maag hebben om het fijner te malen. Mijn advies: eet rustig en neem er alle tijd voor. Anders verbruikt je lichaam veel energie voor het fijnmalen ervan.

Of spoel je het weg?

Veel mensen drinken water bij het eten. Je maag heeft een hoge zuurgraad; een pH waarde van ongeveer 2, om het eten te kunnen verteren. Water heeft een zuurgraad van ongeveer 7. Op het moment dat je water drinkt tijdens het eten verdun je je maagzuur terwijl je dat juist nodig hebt om het voedsel te kunnen verteren. Mijn advies: drink volop water maar liever niet bij het eten.

Kies natuurlijke voeding met volop vezels

Natuurlijke voeding en mate name groenten, kruiden en fruit bevatten volop vezels om je darmen actief te houden. Lijnzaad en chia-

zaad zijn vezelrijke zaden die je kunt toevoegen. Rauwkost als lunch is een goede bron van vezels. Wil je meer informatie over natuurlijke voeding, download dan op mijn site mijn gratis e-book Eet meer Energie.

Zorg zo goed mogelijk voor je darmen

Gluten en zuivel zijn géén goede maatjes van je darmen. Ze kunnen je darmwand aantasten als je hier gevoelig voor bent.

Mijn advies: Heb je last van je darmen schrap dan eens voor 2 weken suikers, zuivel en/of gluten en kijk wat het met je doet. Veel vrouwen boven de 50 worden intolerant voor zuivel en gluten.

Stress is een hele slechte tafelgenoot

Wat je kunt doen als je last hebt van (chronische) stress is om in ieder geval te eten in een zo ontspannen mogelijke situatie. Neem er de tijd voor, kauw goed, haal bewust diep adem en laat je schouders zakken. Eet met aandacht zodat je maag en darmen weten dat er voedsel in aantocht is. Wat de oorzaak ook is van de stress, parkeer deze tijdens het eten buiten de deur. Praat aan tafel over fijne dingen en alles wat wel goed gaat in je leven en waar je dankbaar voor bent. Je spijsvertering zal daar jou in ieder geval dankbaar voor zijn!

Dit is een samenvatting van een artikel. Het volledige artikel kan je vinden op www.energiekevrouwenacademie.nl