



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen

Voeding

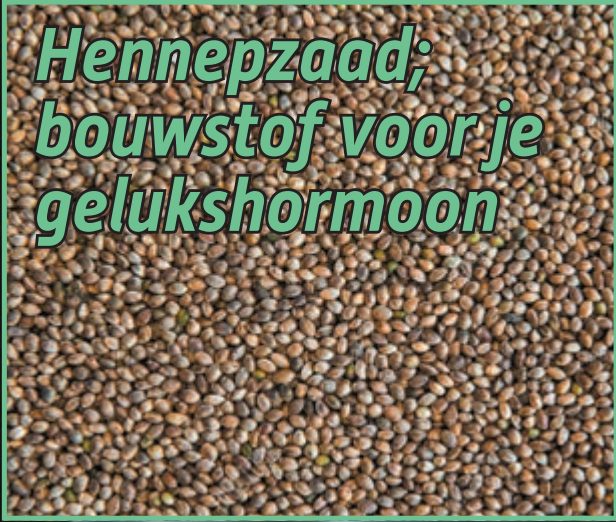
Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

oktober 2019

**Hennepzaad;
bouwstof voor je
gelukshormoon**



Stoptober: Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

**Een goede
gezondheid begint
in je mond**



**Sexy
moeders**



**Nederlander
vaak te moe**



**De website www.lijfengezondheid.nl is vernieuwd!!
Snel, overzichtelijk, smartphone geschikt en boordevol informatie!**



Zo vrij mogelijk

Een zo vrij mogelijk leven voor mensen met een beperking. En zo vrij mogelijk werk voor jou. Daar gaan we elke dag voor! Bij de Hartekamp Groep kun je vaak vlak bij huis werken. Op verschillende momenten en manieren. Welke baan past in jouw leven?

We zijn op zoek naar mensen zoals jij. Kijk op werkenbijdehartekampgroep.nl

elke dag
zo goed
mogelijk



MEDISCH

Maken airco's ons ziek?



Met geavanceerde systemen zijn we tegenwoordig in staat om de luchtkwaliteit en de temperatuur binnenshuis te regelen. Op het werk, tijdens het uitgaan, in de auto maar ook gewoon thuis hebben we steeds vaker de beschikking over een airco en op zich is dat natuurlijk fijn. Er schuilt echter ook een groot gevaar in, want door achterstallig onderhoud of een verkeerde afstelling kan een airco een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van gezondheidsproblemen.

Een airco zorgt ervoor dat overtollig vocht uit de lucht wordt gehaald. Bij voorkeur dient de luchtvochtigheid in een ruimte tussen de 45 en 60 procent te liggen. Bovendien wordt de lucht door het systeem gekoeld en ook dat is, met name ook op zeer warme dagen, erg fijn. Maar als de temperatuur binnen veel lager is dan buiten, kun je daar gemakkelijk ziek van worden. Geadviseerd wordt om het verschil tussen de temperatuur binnen en buiten niet groter te laten zijn dan zes graden, omdat ons lichaam in zeer korte tijd aan de nieuwe situatie moet wennen. Ook is het belangrijk dat de filters in het systeem regelmatig worden onderhouden. Gebeurt dit niet, dan hebben bacteriën en schimmels er vrij spel. Dat kan leiden tot geïrriteerde luchtwegen en tranende ogen, maar ook keelpijn en een griepig gevoel kunnen zo gemakkelijk ontstaan. Wanneer een airco te droge lucht uitblaast, raken onze slijmvliezen geïrriteerd en krijgen we last van (te) droge ogen.

Heb je een airco in de auto?

Denk er dan aan om het apparaat ook daar niet te koud af te stellen. Bovendien is het aan te raden om de airco een aantal minuten voor het bereiken van de eindbestemming uit te zetten. Veel mensen laten het apparaat aan staan tot de auto stilstaat en daar kleeft een groot nadeel aan. Bij het verlaten van de auto is de zogenoemde verdampers dan namelijk nog nat en dat bevordert de groei van schadelijke bacteriën aanzienlijk. Die bacteriën komen vervolgens in de lucht terecht die het apparaat bij het eerstvolgende gebruik het voertuig in blaast. Daarom is het beter om de verdampers een paar minuten de tijd te geven om te kunnen drogen, alvorens de auto wordt stilgezet. Hoewel goed onderhoud aan een airco vaak niet goedkoop is, wordt toch aangeraden om dit noodzakelijke onderhoud nooit uit te stellen, in het belang van je eigen gezondheid. Bespeur je een muffe lucht in een auto, dan is in veel gevallen sprake van achterstallig onderhoud aan de airco.



Het periodiek laten onderhouden van uw airco draagt bij aan een gezonder leefklimaat in uw woning of op uw werkplek

Als u bij ons een onderhoudsabonnement afsluit komen wij iedere 2 jaar langs voor het onderhoud aan de binnen- en buitenunit van de airco en bij een probleem aan de airco komen wij langs om de storing te verhelpen.

Wij reinigen en onderhouden airco's voor zowel de particuliere als de zakelijke markt. U kunt ook bij ons terecht voor de aankoop en het laten installeren van airco's voor woningen en bedrijfspanden.

Kijk voor meer informatie over onze onderhoudsabonnementen of het kopen van een airco op www.gasservice.nl of bel 0251-245454.

VAKGARAGE KOELEMMEIJER

AL 40 jaar een begrip in de IJmond en omstreken

AIRCO ONDERHOUD BIJ VAKGARAGE KOELEMMEIJER

De airco is een belangrijk onderdeel van de comfort in de auto. Airco onderhoud zorgt ervoor dat er geen nare geuren ontstaan door achterstallig onderhoud. Airco onderhoud is in de winter essentieel voor veiligheid. Tevens zorgt het ervoor dat de ramen niet beslaan en daardoor een transparante blik op de weg geeft. Airco onderhoud in IJmuiden kunnen wij voor u verzorgen.

**VAKGARAGE AIRCO CHECK & REFRESH:
GRATIS OF SLECHTS € 9,95***

Maak gebruik van de gratis Vakgarage Aircocheck voor uw airco onderhoud! U weet dan precies hoe goed uw airco nog werkt. *Gratis bij APK of onderhoud.

Voor meer informatie kan u altijd langs Vakgarage Koelemeijer aan Trompstraat 9-11 in IJmuiden rijden. Wij zijn ook te bereiken op telefoonnummer 0255-520509 of via de mail op info@vakgaragekoelemeijer.nl.



Trompstraat 9-11 | 1971 AA IJmuiden | T (0255) 52 05 09 | F (0255) 52 30 38

WWW.VAKGARAGEKOELEMMEIJER.NL



Wij kiezen voor een beter milieu.

Deze krant is gedrukt op gerecycled papier



Zorg- en medische inkoop in goede handen



- 4000 medische- en zorgproducten op voorraad.
- Prijsvoordeel voor particulier en zorgverlener.
- Vandaag online besteld = morgen bezorgd.
- Spoed? Vandaag afhalen in Cruquius.
- Ideaal voor ouderenzorg.



Medica Markt

Gemiddelde beoordeling van 9,2 en GHP Award winnaar 'Best Residential Homecare Products Supplier – Netherlands'



BEST RESIDENTIAL HOMECARE PRODUCTS SUPPLIER Netherlands



MedicaMarkt BV www.medicamarkt.nl info@medicamarkt.nl T 085-0472472
Kleine orders kunnen geplaatst worden op www.mednl.nl

RECEPT

Herfstkoeken van noten, appel proteïne

Deze gezonde noten, appel proteïne koeken kun je guilt-free eten. Met een paar ingrediënten zet je deze koeken op tafel. En 1 ding is zeker, ze zijn heerlijk!

Ingrediënten:

- 150 gr havermout of speltbloem
- 2 eieren
- 2 grote appels
- 2 el kokosolie
- 125 gr appelmoes
- 2 tl kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel honing
- Snuf zout
- 2 scoops Ekopura Refreshing vanilla
- Noten

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden. Mix de havermout samen met de appelmoes, bakpoeder, honing en eieren glad in een keukenmachine. Laat de kokosolie smelten en voeg dit bij de havermout. Voeg daarna de Ekopura toe.

Rasp de appels fijn en meng dit door het havermoutmengsel. Voeg een snuf zout en de kaneel toe en meng het nog even goed door elkaar.

Schep als laatste de grof gehakte noten door het mengsel. Maak 5 hoopjes op een bakplaat met bakpapier. Bak ze in ca. 15/20 minuten gaar en goudbruin.

Ekopura maakt enkel gebruik van pure en biologische ingrediënten voor optimaal spierherstel en spieropbouw.



OXYTRUST

Voor een goede gemoedstoestand* Bij stress*

OxyTrust is een unieke formule van DL-Phenylalanine (DLPA), PEA (Palmitoylethanolamide), Damiana-extract, Choline, Myo-Inositol, en GABA.

Van € 39,95 Voor € 37,95

*Deze gezondheidsclaims, gemaakt op basis van plantaardige inhoudsstoffen, zijn in behandeling bij de EFSA.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat Oxytocine een positieve invloed kan hebben bij Autisme, Anorexia, Fibromyalgie, Stress, Overgangsklachten, PTSS, Obesitas, Depressieve gevoelens, Dementie, verhoging van het zelfvertrouwen. Informatie is te vinden op www.oxytrust.com



HAPPY FEET

Blaren? Met de nieuwe Compeed pleisters 20% extra demping voor sporters!

Nieuwe schoenen, net wat intensiever getraind of de verkeerde sokken – wat de oorzaak ook is, 25% van de mensen krijgt last van blaren. Sporters bij het hardlopen en dan vooral op de hiel. Daarom introduceert Compeed Blarenpleister Sport Hiel, speciaal ontwikkeld voor momenten waarop de voeten intensief gebruikt worden. Wrijving en druk bij de hiel zijn vaak de boosdoeners en dat is precies waar de ergonomisch gevormde pleister zorgt voor directe verlichting en de speciale structuur voor 20% extra demping.

De blaarpleister zit als een tweede huid en helpt zelfs bij de actiefste sessie tegen pijn, wrijving en ontstekingen. De actieve gel hydrocolloïde zorgt dat de wond sneller herstelt, terwijl jij door sport.

En... Lijf & gezondheid mag 5 setjes weggeven. www.compeed.nl

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

De waarheid achter een gezonde maaltijd

Dagelijks gezond eten, we weten allemaal dat het belangrijk is. Helaas komen we er niet altijd aan toe. Het is ook een hele kunst, goed koken. Wat is nou echt gezond? Met zoveel gezondheidstips zie je tegenwoordig de bomen door het bos niet meer. Diëtisten weten het gelukkig allemaal iets minder spannend te maken. De basiswetenschap achter een gezonde maaltijd is eigenlijk vrij simpel. Ook dagverse maaltijdservice Uitgekookt.nl houdt daar rekening mee.

Vers first

Groenten hebben weinig calorieën en zitten bomvol voedingsstoffen zoals vitamine C, foliumzuur, kalium en vezels. Door veel groenten te eten is het makkelijker op een gezond gewicht te blijven en wordt het risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten verlaagd. De Gezondheidsraad geeft daarom het advies minimaal 200 gram groenten per dag te eten.

Niet alle groenten zijn hetzelfde. Geconserveerde groenten uit pot of blik verliezen tot wel 60% vitamines. Ook voorgesneden 'verse' groenten uit de supermarkt hebben niet dezelfde voedingswaarde als groenten direct van het land. Bovendien hebben deze groenten vaak al een lange weg afgelegd voordat ze op je bord komen. Dat is dus ook nog eens minder goed voor het milieu. Groenten die na de oogst worden ingevroren zijn een betere keuze, maar ook deze kunnen tot 50 procent vitamines verliezen. De absolute voorkeur krijgen verse groenten van lokale teelt, die na de oogst direct worden gekoeld



en vervolgens dezelfde dag nog worden geconsumeerd. Je haalt ze rechtstreeks bij de boer, op de markt, of uit eigen tuin.

Essentiële bouwstenen

Ons lichaam heeft 3 belangrijke voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren: koolhydraten, vetten en eiwitten. Met name de laatste is van belang in de gaten te houden, helemaal als je ouder wordt of als je veel sport.

Eiwitten (proteïnen) zijn namelijk belangrijk voor spierherstel. Een gebrek aan eiwitten kan leiden tot een verminderde weerstand en een gebrek aan spierkracht. Gelukkig komen eiwitten veel voor, zowel in plantaardige als dierlijke producten. De hoeveelheid varieert natuurlijk: in dierlijke producten zoals vlees en vis zitten meer eiwitten dan er gemiddeld in groenten en volkorenproducten zitten. Toch zijn er ook plantaardige producten zoals pinda, lupine en havermout die er bomvol mee zitten.

Hoe werkt het?



01 Verse ingrediënten, u krijgt al uw vitamines binnen zonder zelf te hoeven koken!



02 Wekelijks keuze uit 25 verschillende maaltijden, wij volgen de seizoenen!



03 Gemakkelijk telefonisch of via onze website bestellen



04 Hoog service niveau door bezorging binnen tijdvakken van een uur



05 Persoonlijke, betrouwbare bezorger aan huis (gratis bezorging)



06 Eenvoudig te verwarmen in magnetron of oven

Varieer meer

Gevarieerd eten zorgt ervoor dat je een breed spectrum aan voedingsstoffen en binnenkrijgt en beter in balans blijft. Iedere dag iets anders op je bord houdt je lichaam dus scherp. Vind je het lastig iedere dag iets nieuws te verzinnen? Of heb je geen tijd om je aan deze tips te houden? Dan zijn er tegenwoordig gelukkig opties die het je een stuk makkelijker maken. Zo is er bijvoorbeeld de maaltijdbezorging aan huis

van Uitgekookt, die snel op te warmen bezorgmaaltijden zonder onnodige toevoegingen aanbiedt. Iedere dag kan je kiezen uit meer dan 25 verschillende gerechten gemaakt met koelverse groenten en voldoende eiwitten. Daarmee kan je dus ook alle tips van de diëtisten opvolgen zonder dat je zelf achter het fornuis staat.



Ook genieten van een heerlijke maaltijd van Uitgekookt?

Vraag vandaag nog een proefpakket aan via: 085 – 0406065 of via: WWW.UITGEKOOKT.NL

Klantwaardering

8,7

Wel of geen vitamine D?



De dagen worden geleidelijk weer korter en de temperatuur gaat omlaag. Voor veel mensen zijn het najaar en de winter bij uitstek perioden om activiteiten binnenshuis te ondernemen. Daardoor komt het lichaam echter veel minder in contact met zonlicht en daardoor ontstaat de kans op een gebrek aan vitamine D. Voor sommige mensen is dat aanleiding om te grijpen naar een voedingssupplement. Is dat echt nodig?

Vitamine D hebben we nodig voor het goed laten verlopen van diverse biologische processen in ons lichaam. Het is dus van belang dat er we er voldoende van binnenkrijgen. Bij een chronisch gebrek aan vitamine D kan osteoporose (botontkalking) ontstaan, ook wordt een tekort aan vitamine D in verband gebracht met het ontstaan van hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en kanker. Uit onderzoek is gebleken dat er een direct verband bestaat tussen een gebrek aan vitamine D en darmkanker, mogelijk geldt dit ook voor andere vormen van kanker. Een geruststellende gedachte is dat ons lichaam vitamine D voor het grootste deel zelf kan aanmaken. Ongeveer zeventig tot negentig procent van de benodigde hoeveelheid kan op die manier worden verkregen. Het aanmaken van vitamine D gebeurt in de huid en daarvoor is zonlicht nodig. Het is dus van belang om ook in de wintermaanden regelmatig even een frisse neus te halen, zodat de huid in contact komt met zonlicht. Naar mate de leeftijd vordert, vermindert het vermogen om zelf vitamine D aan te maken.

Vaak wordt gedacht dat ons voedsel vrijwel geen vitamine D bevat

Wie echter bij het samenstellen van een maaltijd de juiste keuzes maakt, krijgt wel degelijk een goede dosis van deze belangrijke vitamine binnen. Vitamine D is namelijk van nature aanwezig in vette vis, zoals haring, makreel en zalm. Door het eten van een stuk zalm (ongeveer 100 gram) bereik je al snel de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D.

Ook andere voedingsmiddelen, zoals roomboter, volle zuivel, vet vlees en eieren bevatten vitamine D, maar de hoeveelheden in deze producten zijn aanmerkelijk lager dan die in de genoemde vissoorten. Vitamine D wordt bij de productie toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Vitamine D is in vet oplosbaar en wordt in ons lichaam opgeslagen. De kans dat we er te veel van binnenkrijgen, is niet erg waarschijnlijk. Het kan wel, maar door de Gezondheidsraad is de bovengrens vastgesteld op 50 microgram per dag, dat is vijf keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

Moeten we nu wel of niet extra vitamine D slikken?

Dat hangt sterk af van onze leefwijze en onze leeftijd. Volwassenen tot 70 jaar zouden in principe zelf voldoende vitamine D moeten aanmaken in hun lichaam, wanneer ze dagelijks tenminste een half uur in de buitenlucht verblijven met ontbloot hoofd en ontblote handen. Mensen die kleding dragen waarbij deze delen van het lichaam bedekt blijven, lopen dus een verhoogd risico op een tekort aan vitamine D en doen er verstandig aan een voedingssupplement te slikken. Senioren vanaf 70 jaar krijgen het advies om zowel zomer als winter extra vitamine D te slikken, dit advies geldt ook voor zwangere vrouwen. De genoemde leeftijdsgrens is overigens geen ijzeren waarde, aangezien ieder mens uniek is en het vermogen om vitamine D in de huid te produceren niet bij iedereen even vroeg (of laat) afneemt.

Door tijdig in te spelen om een eventueel tekort aan vitamine D draag je bij aan het bevorderen van de weerstand en het behoud van een goed ontwikkeld stelsel van botten en spieren.

PIGMENTVLEKKEN VERMINDEREN

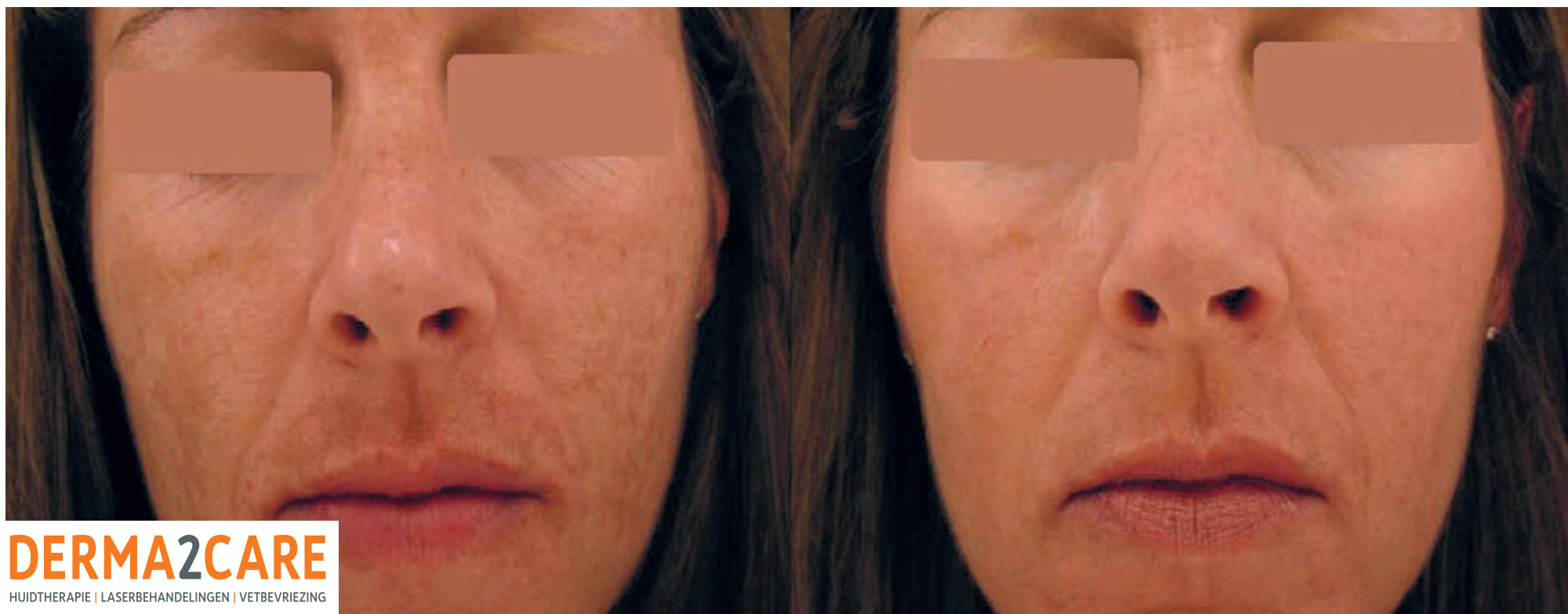
Heeft u last van pigmentvlekken die niet meer weg gaan? We kunnen op verschillende manieren het pigment behandelen. Zo kunnen we laser, IPL en peelings inzetten. In overleg met u, rekening houdend met uw doel en de duur van de hersteltijd, besluiten we welke behandeling voor u geschikt is.

3 STEP STIMULATION PEEL VAN ZO SKIN HEALTH

Deze peeling zorgt in één keer voor een enorme pigmentvermindering en geeft een fantastisch resultaat! In tegenstelling tot oppervlakkige peelings, kunnen er langetermijnresultaten worden behaald met deze stimulerende, intensieve peeling.

U krijgt in oktober 20% korting op de 3 Step Stimulation Peel van ZO Skin Health!

Bel voor een afspraak naar het nummer 088 224 03 01.



DERMA2CARE
HUIDTHERAPIE | LASERBEHANDELINGEN | VETBEVRIEZING

Sexy moeders

Jolien Spoelstra



Lang geleden, toen ik nog bij mijn ouders woonde, zag ik een reclame voor een bepaald merk labelwriter op de televisie. Het spotje toonde verschillende mensen die zichzelf labels opplakten die zij vonden passen. Een zakenman in pak typeerde zichzelf bijvoorbeeld als 'goede vriend' en een sexy uitzierende vrouw in een korte rok labelde zichzelf als 'moeder'. "Belachelijk!", snoof mijn eigen moeder direct door het spotje heen. "Zo ziet een moeder er toch niet uit!". Ze had gelijk. In het stadje waar ik ben opgegroeid, zagen moeders er inderdaad niet sexy uit. Maar waarom eigenlijk niet? Seks was toch juist hetgeen waardoor ze moeder geworden waren!?

dit onzin is, ons brein is er van jongs af aan mee gevuld en kan bijna niet anders dan deze associaties volgen. Menige vrouw voelt hierdoor de neiging om haar kleding aan te passen of zich netter te gedragen, wanneer ze moeder geworden is. En mocht er toch een moeder in een korte rok achter een kinderwagen paraderen, kan ze afkeurende blikken verwachten. "Dat is toch niet gepast!".

Het is een hele transitie, zowel fysiek als mentaal, om moeder te worden en het vergt soms enige tijd om je sexy zelf daarna weer terug te vinden. Er zijn echter genoeg vrouwen waarbij dit lukt, vrouwen die zelfs aangeven dat ze zich als moeder zelfverzekerder en vrouwelijker voelen. Vrouwen die merken dat ze sinds het krijgen van kinderen meer respect en verbondenheid met hun lijf ervaren en een groter vermogen om lief te hebben. Deze moeders voelen zich sexy, niet desondanks het feit dat ze moeder zijn, maar juist daardoor! Laat je dus niet wijsmaken dat 'sexy' en 'moeder' woorden zijn die niet bij elkaar passen. Accepteer het maar gewoon, je bent sexy...elke vrouw op haar eigen manier!

Voor tips om je sexy zelf weer terug te vinden of je seksleven opnieuw vorm te geven na het krijgen van kinderen, lees 'Sexy Mamas' (2004) van Cathy Winks en Anne Semans.

Vanuit een biologisch perspectief is het begrijpelijk dat we bepaalde uiterlijke kenmerken sexy vinden, omdat ze een indicatie kunnen zijn voor vruchtbaarheid en het krijgen van gezond nageslacht. Zo worden jonge vrouwen met ronde borsten en een zandloperfiguur bijna universeel aantrekkelijk gevonden. Seks vervult bij de mens echter meer functies dan alleen voortplanting. Zo geeft het velen van ons plezier en een groter gevoel van verbondenheid. Vrouwen hebben daarom ook seks wanneer ze al moeder zijn en niet perse nog meer kinderen willen. Als vrouw kan je een leven lang uiting geven aan je eigen seksualiteit en je hele leven sexy zijn, ook wanneer je moeder bent.

Vanuit cultuur-historisch perspectief is het echter alsnog ingewikkeld om de woorden 'sexy' en 'moeder' te verbinden. Van oudsher wordt de moeder namelijk, vreemd genoeg, neergezet als onbevleete, de Madonna. Sexy vrouwen worden daarentegen bezoedeld, als hoeren, afgeschilderd. En hoe goed we ook weten dat

OVER DE AUTEUR

Jolien Spoelstra • GZ-psycholoog/
seksuoloog NVVS
Move for Motion, praktijk voor
psychotherapie
www.moveformotion.nl



roots
DE MOOIESTE WANDELINGEN LANGS WATER

In dit 160 pagina's tellende boek vind je 17 natuurroutes die langs het blauwe goud van Nederland gaan. Rivieren, beken, kanalen en slootjes geven Nederland vorm. Langs de randen van de waterwegen kun je heerlijk wandelen. Trek je wandelschoenen aan en struin mee langs het mooiste water van Nederland. Trek je laarzen aan voor een ruige tocht bij de Kwade Hoek of struin langs Veluwe bosbeekjes én de IJssel in één wandeling. Naast een wandelgids is DE MOOIESTE WANDELINGEN LANGS WATER óók een veldgids. Leer al lopend watervogels herkennen of duik in de wereld van de waterplanten. **Mail en win dit boek...**

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

Beautycentrum/Nagelstudio ter overname
Ter overname aangeboden een gerenommeerd en kwalitatief hoogwaardig Beautycentrum/Nagelstudio. Centraal gelegen tussen Haarlem en Velsen.

Gevestigd op zichtlocatie.
Uitstekende sfeervolle inrichting en parkeergelegenheid.
Het Beautycentrum bestaat sinds 2004 en beschikt over een zeer uitgebreid en trouw klantenbestand. Omzet hiermee direct gegarandeerd.

De salon bestaat uit meerdere ruimten (combinaties voor nagelstyling, schoonheidsspecialiste, pedicure en/of massage mogelijk) en is interessant voor zowel startende ondernemers, maar ook voor ondernemers die willen doorgroeien.

Serius geïnteresseerd?
Reageer dan voor een afspraak naar marpanbc@tele2.nl

Wij zoeken **Zorgcollega's!**
INFORMATIEBIJEENKOMST
op **31 oktober**
van 13 tot 18 uur

Kom je ook?
personeelszaken@nieuwunicum.nl

werkenbijnieuwunicum.nl

mka kennemerland



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

MKA Kennemerland is een samenwerkingsverband tussen 8 MKA-chirurgen, praktijkhoudend op 3 locaties: Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid, Spaarne Gasthuis Hoofddorp en het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk. Wij werken samen met regionale huisartsen, tandartsen, orthodontisten en medisch specialisten.

Ons streven is het bieden van **optimale zorg** in de regio op het gebied van MKA-chirurgie met een hoge klanttevredenheid als resultaat.

Onze **aandachtsgebieden** zijn:

- Cosmetische aangezichts chirurgie; zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
- Tandheelkundige implantaten
- Chirurgische kaakstandcorrectie
- Speekselklier aandoeningen
- Slijmvliesafwijkingen
- Ongevallen (trauma)

MKA-chirurgen Kennemerland:
 V.T. Akkerman
 Prof. dr. A.G. Becking
 Dr. B. van den Bergh
 Dr. J.P.B. Bouwman
 E. Mellema
 Dr. J.J. de Mol de Otterloo
 H.J. Schouten
 J. Vincente

Voor **meer informatie** bent u van harte welkom op een van onze locaties of kijk op www.mka-kennemerland.nl

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 224 00 80
 Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 224 00 80
 Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (0251) 26 56 97

Spaarne  Gasthuis

 Rode Kruis ziekenhuis

Woensdag 30 oktober 2019
 van 19.00 – 20.30 uur:

➤ Informatieavond Spataderen

Spataderen komen vaak voor. Gelukkig kan er veel aan gedaan worden.

Meld u nu aan
 via de site of per telefoon

Op 30 oktober organiseren wij een informatieavond over het ontstaan, de gevolgen en de verschillende behandelmogelijkheden van spataderen. Deze zijn tegenwoordig zeer patiëntvriendelijk.

Locatie informatieavond:
 Binnenweg 209
 2101 JJ Heemstede
 Telefoon 023 205 81 11
centrum-oosterwal.nl

 **centrum oosterwal**
 medisch specialisten
 huid en spataderen

Stoptober: Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

Op steeds minder openbare plaatsen mag worden gerookt. Voor horecabedrijven is het inmiddels verboden om een rookruimte in het pand te hebben en veel sportverenigingen tolereren geen sigaretten meer op hun terreinen. Stoppen met roken wordt op allerlei manieren gestimuleerd, maar de verstokte rokers hebben er nog altijd veel moeite mee. De jaarlijkse actie Stoptober moet ze dat laatste duwtje in de rug geven om het tabaksgebruik voortaan definitief af te zweren.

Drie bekende Nederlanders geven het goede voorbeeld. Georgina Verbaan, Rick Brandsteder en Ernst Daniël Smid roken de hele maand oktober niet en sporen alle rokers aan om hetzelfde te doen. Iedereen die zich heeft aangemeld om mee te doen en de speciale app heeft geïnstalleerd, wordt dagelijks begeleid in het proces van stoppen met roken. De app moedigt de stoppers aan om het vol te houden, biedt afleiding in de vorm van puzzels en filmpjes en geeft tips voor de moeilijke momenten. Want laten we eerlijk zijn, gemakkelijk is het niet om te stoppen met roken, het is immers een verslaving en de nicotine in tabaksmiddelen is de grote boosdoener. Ons lichaam went aan de inname van deze stof en wil er steeds meer van hebben. Zelfs wanneer je slechts één sigaret per week zou opsteken, is het vervolgens al een hele klus om daar vanaf te komen, omdat het lichaam gaat protesteren als we onszelf die ene sigaret onttogen.

Uit gegevens van het Trimbos Instituut blijkt dat 22,4 procent van de volwassen Nederlanders rookte. Vier jaar eerder was dat nog 25,7 procent, we zijn dus op de goede weg naar een rookvrije generatie. Verder wordt uit de cijfers duidelijk dat de groep rokers meer mannen telt dan vrouwen. Ook komt roken minder voor bij hoger opgeleiden. Elk jaar wordt met de actie Stoptober geprobeerd zo veel mogelijk mensen over de streep te trekken en te laten stoppen met roken. Er is een speciaal magazine verschenen, op internet is het televisiekanaal Stoptober.TV gelanceerd en er zijn coaches beschikbaar om de stoppers van dienst te zijn. In 2013 hebben gezondheidseconomen uitgerekend wat het roken de maat-

schappij in totaal kost. Daarbij werden ook de verloren levensjaren in geld uitgedrukt, om zo een eerlijk beeld te kunnen schetsen van de situatie. Hun conclusie was dat kosten op jaarbasis ongeveer 57 miljard euro bedragen. Aan de andere kant van de balans staat een bedrag van 24 miljard euro aan inkomsten, waardoor de netto maatschappelijke kosten dus uitkomen op 33 miljard euro. Afgerond kun je stellen dat elk jaar een bedrag van 2000 euro per inwoner nodig is om de kosten voor het roken te betalen.

Stoptober is een gezamenlijk initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), het Trimbos Instituut, GGD GHOR Nederland, en Alliantie Nederland Rookvrij. Uit de enquête, die altijd na afloop aan de deelnemers wordt voorgelegd, blijkt dat het overgrote deel positief is over de actie. De periode van vier weken is overigens niet zomaar gekozen, deze tijdsperiode is net voldoende om de positieve effecten van stoppen met roken goed te kunnen ervaren. Na vier weken zijn de meeste ontwenningverschijnselen voorbij en stijgt de kans om het voor langere tijd vol te houden met een factor vijf. Bovendien is op dat moment je longfunctie al aanmerkelijk verbeterd en groeien de longhaartjes weer aan, waardoor het lichaam weer op een normale manier slijm kan verwerken en er minder kans is op het ontstaan van longinfecties.

Download de app Smokerface of Smoking Time Machine om te ontdekken welk effect het heeft op je huid, als je blijft doorgaan met roken.



Reformhuis Kuilboer

Uw adres voor:

Natuurvoeding, reform en dieëten o.a. suikervrij, glutenvrij, lactosevrij, eiwitarm, zoutarm en de slanke lijn!!! enz.

Homeopatische middelen

Tevens biologische groenten, fruit en broodsoorten.

Méer dan 150 verschillende geneeskrachtige kruiden en specerijen.

Kuilboer, het meest gesorteerde reformhuis in de IJmond

Raadhuisstraat 4, 1971 EA IJmuiden, 0255 - 516212

DE WINKEL VAN MOEDER NATUUR

RECEPT

Groentetaart

Ingrediënten voor 4 personen:

- vloeibare margarine
- 8 oude volkoren of bruine boterhammen
- 3 eieren
- 2 theelepels kerriepoeder
- 400 gram gare groente, bijvoorbeeld broccoli, bloemkool, courgette, paprika, prei, sperzieboontjes of spruitjes
- 50 gram geraspte belegen kaas (30+)

Bereidingswijze:

- Warm de oven voor op 200 °C. Bestrijk de vorm met wat margarine. Bekleed de bodem en wanden van de vorm met het brood.
- Bak de broodbodem ongeveer 5 minuten in het midden van de hete oven.
- Klop de eieren met de kerrie los.
- Verdeel de groente over de bodem. Schenk de eieren er over en strooi de kaas er over.
- Bak de groentetaart in de oven in 25 minuten gaar en goudbruin.
- Snijd de taart in 8 punten en serveer deze warm of koud.



VOEDING

Wees niet bang voor koffie!

Koffie is onterecht gedemoniseerd. De waarheid is dat het eigenlijk heel gezond is. In koffie zitten veel antioxidanten en uit studies blijkt dat koffiedrinkers langer leven en minder risico lopen op diabetes 2, Parkinson, Alzheimer en talrijke andere ziektes. Dat wil uiteraard niet zeggen dat je de hele dag alleen maar koffie moet drinken, minimaal een liter water doet ook wonderen.



Persoonlijk begeleider jongeren

"Kan jij mij veiligheid en structuur geven? Wil jij samen met mij werken aan de toekomst? Help je mij mijn competenties te vergroten en doelen te behalen?"

**meld je aan
speeddate
28 oktober**



Jongeren met een Lichte Verstandelijke Beperking (LVB) vinden het soms lastig de wereld om hen heen te begrijpen. Contact maken met anderen en het aangaan van gezonde relaties kost hun moeite. Vaak hebben ze een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen.

Op onze locatie in Driehuis bieden wij begeleiding aan jongeren die uitstromen vanuit behandeling, maar nog niet helemaal toe zijn aan het leven in de maatschappij. Wij bieden een veilige situatie waarin veel duidelijkheid wordt geboden in een besloten omgeving. De focus van deze groep richt zich met name op het afschalen van de gesloten zorg, alvorens ze naar een nieuwe locatie gaan. Weet jij hoe je met deze kwetsbare doelgroep om moet gaan? Meld je dan nu aan voor de speeddate op maandagavond 28 oktober door je cv te sturen naar recruitment@sheerenloo.nl.

Meer weten? Neem contact op met onze recruiter:

Eline Veldhuizen, 06 - 30 49 16 43, eline.veldhuizen@sheerenloo.nl of
Jacqueline van Middendorp, 06 - 30 73 60 19, jacqueline.van-middendorp@sheerenloo.nl.

's Heeren Loo, locatie Driehuis, Duin en Kruidbergerweg 1, 1985 HG in Driehuis

www.sheerenloo.nl/werkenbij



's Heeren Loo
Helpt je verder.

Nederlander vaak te moe om gezonder te leven

Voldoende bewegen en regelmatig relaxen zijn essentieel om gezond te leven. We weten het bijna allemaal (92%) wel, maar bijna de helft (45%) van de Nederlanders doet geen pogingen om hierin verbetering aan te brengen. Vermoeidheid, stress en tijdgebrek zijn de voornaamste redenen om gezonde doelen als voldoende beweging en ontspanning niet te behalen. Dit blijkt uit een onderzoek van Kantar Public, in opdracht van Zilveren Kruis.

Voor veel mensen blijft het een lastige strijd om een gezond leven gedurende een langere periode vol te houden. Opvallend zijn daarbij de tegenstrijdigheden die Nederlanders als barrières ervaren. Zo voelt één op de vijf zich niet fit genoeg om te sporten en voelt dertig procent zich te moe om te ontspannen. Een gezond leven geeft energie, maar als je de energie niet hebt om je doelen te behalen wordt het moeilijk. Nederlanders geven zichzelf een 7,2 als het gaat om hun eigen gezondheid in het algemeen. Kijken we echter naar specifieke aspecten, dan zien we een ander beeld. Zo geeft 22 procent zich een onvoldoende voor voldoende beweging en 15 procent voor voldoende nachtrust. Opvallend is dat vrouwen onder de 50 jaar zichzelf op vrijwel alle vlakken lagere rapportcijfers geven.

Het volhouden van gezonde leefgewoonten wordt voor zowel mannen als vrouwen ervaren als heel moeilijk. Uit de cijfers blijkt vooral dat vrouwen dit lastig vinden. Zo vindt 45 procent van de vrouwen het lastig voldoende beweging vol te houden ten opzichte van 31 procent van de mannen. Bij slaap is er een verschil van 28 procent versus 18 procent bij de mannen. Tijdgebrek door werk, maar ook huishoudelijke taken en sociale activiteiten zijn barrières voor veel Nederlanders om hun gezonde doelen te behalen, terwijl ook op het werk of thuis juist met kleine veranderingen aan een gezonde leefstijl gewerkt kan worden. Hidde van der Ploeg, onderzoeker en gezondheidswetenschapper bij Amsterdam UMC, legt uit: „De sleutel voor het langdurig volhouden van een



gezondere levensstijl zit vaak in het stellen van reële doelen die in kleine stappen te behalen zijn. Dus ook als je bijvoorbeeld geen zin hebt, of te moe bent, kan één blokje om vaak al genoeg zijn om toch aan voldoende beweging te komen voor die dag. En dit geeft energie en een positief gevoel. Het is ook verstandig om activiteiten te zoeken die functioneel en/of leuk zijn, dat zorgt dat ze makkelijk in je dagelijks leven te integreren zijn. Voorbeeld van iets functioneels is naar de bakker lopen of fietsen in plaats van met de auto gaan. En wat mensen leuk vinden, is natuurlijk sterk persoonsafhankelijk, maar wel de beste drijfveer voor succes.”

Jan-Willem Evers, Commercieel Directeur bij Zilveren Kruis

legt uit: „De drempel om te werken aan je gezondheid is vaak te hoog. Door kleine stapjes te nemen kan iemand langdurig werken aan een gezondere levensstijl. Daarom ontwikkelde Zilveren Kruis de app Actify, die gebruikers helpt om met kleine stapjes hun gezondheidsdoelen te behalen. De app wijst de gebruiker op kleinere, laagdrempelige en minder voor de hand liggende uitdagingen. Denk hierbij aan overleggen tijdens een wandeling of de trap nemen in plaats van de lift. Maar ook tips om voldoende water te drinken of manieren om te ontspannen. Uit 81 procent van de bestaande gebruikers van de app weten we dat de focus op kleine stapjes een positieve bijdrage levert aan hun algemene gezondheidsgevoel.”



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

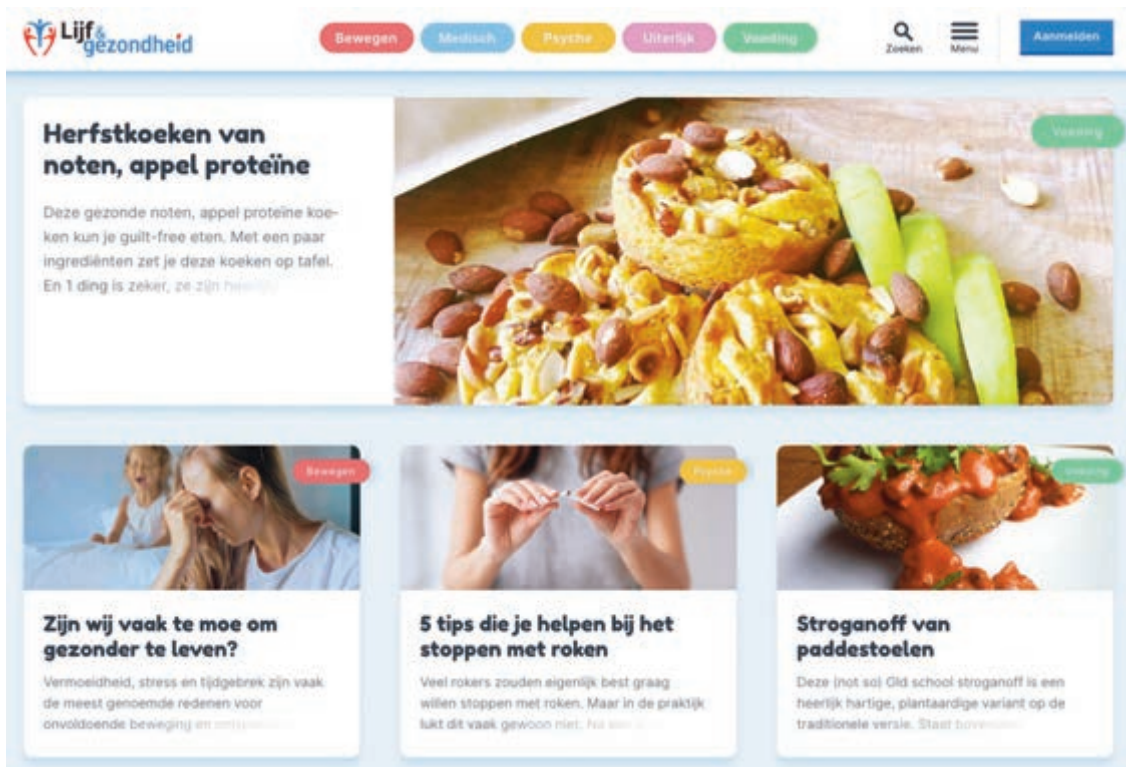
Bewegen

Medisch | Zorg

Psyche

Uiterlijk

Voeding



**De website
www.lijfengezondheid.nl
is vernieuwd!!**

**Snel, overzichtelijk,
smartphone geschikt en
boordevol informatie!**

VERS GEKOOKT

Maak kennis met uitgekookt

Iedereen moet altijd goed, gezond en lekker kunnen eten.

Bij Uitgekookt koken wij daarom voor jou. Met de beste en verse ingrediënten, zonder rare toevoegingen en met eigen recepten.

Dat is gezonder, lekkerder en smaakt beter.

Onze maaltijden zijn eenvoudig online en telefonisch te bestellen en worden gratis kant en klaar thuisbezorgd. Het hoeft alleen nog even te worden opgewarmd.

Gratis
& gekoeld
thuis bezorgd!

4 VOOR

15,-

Ook eens proberen?

4 verse maaltijden naar keuze



Maaltijd van de maand

Seizoens-topper!

Stamppot Paksoi met shoarma reepjes



ALS BESTE UIT DE TEST

VARA KASSA

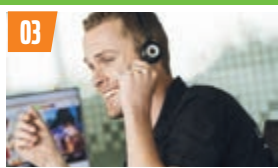
Wat kunnen wij u bieden



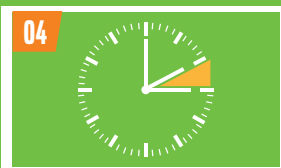
01 Verse ingrediënten, u krijgt al uw vitamines binnen zonder zelf te hoeven koken!



02 Wekelijks keuze uit 25 verschillende maaltijden, wij volgen de seizoenen!



03 Gemakkelijk telefonisch of via onze website bestellen



04 Hoog service niveau door bezorging binnen tijdvakken van een uur



05 Persoonlijke, betrouwbare bezorger aan huis (gratis bezorging)



06 Eenvoudig te verwarmen in magnetron of oven

Klantwaardering **8,7**



UITGEKOOKT.NL

LEKKERE & GEZONDE MAALTIJDEN AAN HUIS

Bestel via UITGEKOOKT.NL of bel 085 - 04 06 065

Podozorg.nl
Driehuis

Heeft u voetklachten?



Voet- en houdingsklachten kennen diverse oorzaken.

Podozorg Driehuis helpt u bij het vinden van de oorzaak en behandelt deze.

Afspraak maken?

Podozorg Driehuis

Erica Last, Registerpodoloog en MSU echografist
Driehuizerkerkweg 93
1985 HA Driehuis
T: 0255-515733
driehuis@podozorg.nl

www.podozorg-driehuis.nl
Aangesloten bij stichting LOOP

BEWEGEN

Verbluffende resultaten vervangen vrees voor vasten

Het heeft even geduurd maar Nederlandse artsen omarmen nu ook, net als wetenschappers van een aantal Europese Universiteiten, de trainingmethode Sportvasten. In de tv-uitzending 'Dokters van Morgen', die onlangs werd uitgezonden op NPO 1, vertelden Nederlandse en internationale wetenschappers en dokters over de gunstige en zelfs genezende effecten van vasten bij ziektes als reuma en tumoren.

Genezend effect

In Nederland staat vasten voor de wetenschap nog in de kinderschoenen maar in landen als Duitsland en Italië is vasten een door artsen erkende therapie voor een groot aantal ziekten en aandoeningen. Het genezend effect van vasten is inmiddels beter bekend bij mensen met diabetes type 2. Een steeds grotere groep mensen hoeft geen medicijnen meer te slikken door het aannemen van een gezondere leefstijl. Ook in het bestrijden van andere welvaartsaandoeningen en zelfs in sommige gevallen van kanker is bewezen dat vasten bijdraagt aan genezing.

Geduld wordt beloond

Met een enthousiaste groep coaches bouwt Fittergy Sportvasten aan een grote community van fans voor Sportvasten. Dagelijks breidt deze groep zich uit met mensen die de voordelen van Sportvasten zelf ondervinden. Waar mogelijk zijn

wetenschappelijke publicaties gedeeld over het gunstige effect van Sportvasten. "Dat de aanvankelijke scepsis van Nederlandse artsen nu verdwijnt, voelt als een beloning voor al onze inspanningen van de afgelopen jaren. Sportvasten is niet vreemd of gevaarlijk; het is juist goed voor je lijf en je systeem," aldus Remco Verkaik, de ontwikkelaar van het programma en zelf medisch bioloog.

Niet alleen afvallen

Met de support van Nederlandse artsen hoort Sportvasten niet langer thuis in de categorie diëten, of zelfs crash-diëten. Het is een gezonde manier van het resetten van je lichaam. Voor fanatieke sporters is het een makkelijke manier om je lichaam in de vetverbranding te krijgen met als voordeel dat je tijdens het presteren, niet steeds naar koolhydraten hoeft te grijpen. Dat je van Sportvasten gewicht verliest is (voor sommigen) een gunstige bijkomstigheid.



Voor een optimaal gebit 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. Stap eens binnen voor advies, een prijsopgave of verandering. Ook voor het aanmeten en vervaardigen van kunstgebitten op implantaten, overkapingsprothesen en gedeeltelijke prothesen (zogenaamde frameprothesen) kunt u direct bij de tandprotheticus terecht. Reparaties (indien mogelijk) binnen één uur gereed.



Uw nieuwe volledige kunstgebit wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering.

Fred van der Linde
Planetenweg 14, 1973 BG IJmuiden
0255-520035

Parklaan 88, 2011 KZ Haarlem
023-5321972



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

Lid van de Organisatie van Nederlandse Tandprotheticus



UITERLIJK

Zo krijg je de huid weer strak!

Het is de grote angst van menigeen tijdens de strijd tegen de overtollige kilo's. Als je eenmaal de nodige kilo's bent afgefallen, heb je opeens meer huid op je lichaam dan je nodig hebt. Vaak wordt gedacht dat dit onlosmakelijk met het verliezen van (veel) gewicht verbonden is, maar dat hoeft helemaal niet zo te zien. Lees hier wat je er zelf aan kunt doen om de huid weer lekker strak te krijgen...!

Goed verzorgen

Het klinkt misschien als een dooddoener, maar het is wel de belangrijkste tip die we je kunnen geven. Verzorg je huid goed, dat wil zeggen dat je bij voorkeur een verzorgingsproduct gebruikt dat de huid voldoende voedt en elastisch houdt. Het beste kun je zo'n product twee keer per dag aanbrengen. Gebruik geen stoffen die irritatie veroorzaken of de huid uitdrogen, want daarmee bereik je juist een averechts effect.

Hoge beschermingsfactor

Staat je huid regelmatig bloot aan (veel) zonlicht...? Zorg dan altijd voor een hoge beschermingsfactor. Daardoor wordt het UV-licht uit de zonnestralen gefilterd en dringt deze straling niet door tot in de huid. Zo voorkom je dat de huid in rap tempo verouderd en behoud je de elasticiteit.

Verwijder dode huidcellen

Door regelmatig te scrubben, worden dode huidcellen verwijderd en wordt de doorbloeding gestimuleerd. Dat heeft als resultaat dat de aanmaak van nieuwe huidcellen gestimuleerd wordt en daardoor ontstaat dus uiteindelijk een mooiere, strakkere huid. Ook een goede huidmassage kan overigens bijdragen aan een mooiere huid.

Bezoek regelmatig een sauna

Een dagje sauna is een weldaad voor je huid. Door de hoge temperatuur in een saunacabine worden de bloedvaten in je

huid wijder en gaan ook de huidporiën openstaan. Daardoor kan overtollig talg en ander vuil op natuurlijke wijze worden afgevoerd. Dat gebeurt zodra je begint te zweten, het vocht verlaat je lichaam en neemt de afvalstoffen mee. Wanneer je vervolgens weer afkoelt, wordt de doorbloeding van de huid gestimuleerd. Van regelmatig naar de sauna gaan wordt je huid soepeler en gladder. Pas wel op met zwemmen in chloorhoudend water, want dat is juist weer schadelijk voor de huid.

Blijf van sigaretten af

Roken heeft veel negatieve effecten op ons lichaam. Eén van die effecten is het vernauwen van de bloedvaten in de huid. Je kunt je vast wel voorstellen welk effect dit heeft, zeker als je weet dat het bloed juist de zuurstof en voedingsmiddelen voor de huid aanvoert. Daar komt nog eens bij dat je door te roken een aantal belangrijke bouwstoffen afbreekt, zoals collageen, elastine en vitamine C. Je huid kan niet zonder, juist daarom hebben verstokte rokers vaak een lelijke, verouderde huid.

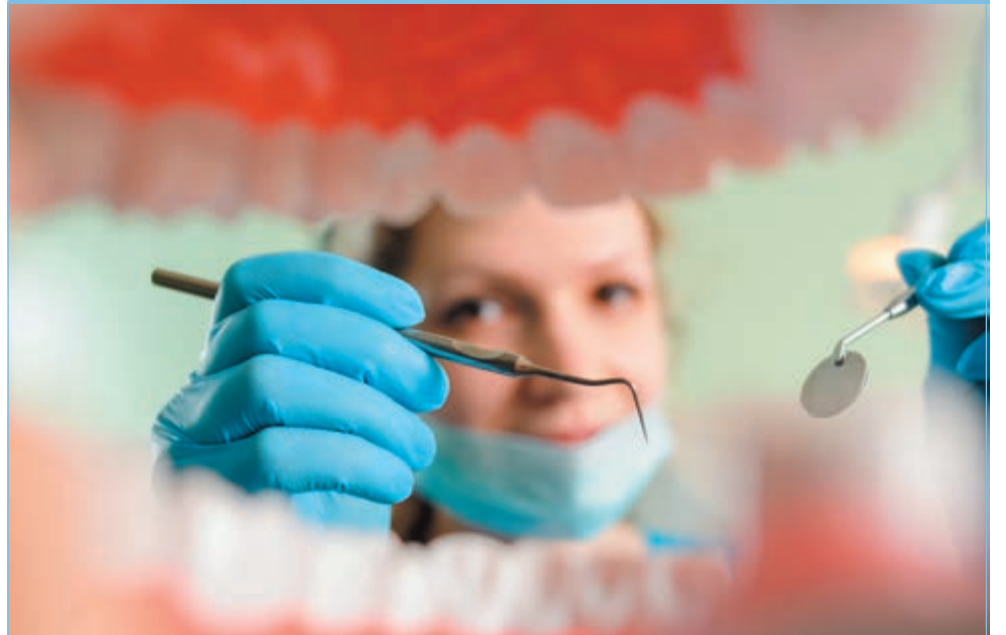
Voldoende drinken

Een heel eenvoudige tip die iedereen direct kan toepassen. Je behoort dagelijks anderhalve liter vocht tot je te nemen, bij voorkeur gewoon water. Als je dagelijks voldoende vocht tot je neemt, zul je merken dat je huid daarvan strakker wordt. Ook voel je jezelf daardoor minder snel moe en gaat je conditie erop vooruit.



MEDISCH

Een goede gezondheid begint in je mond



Juglen Zwaan



Steeds meer kinderen hebben last van problemen aan hun gebit. Hoe ouder we worden, hoe meer we geconfronteerd worden met problemen in onze mond. Het advies is om dagelijks meerdere keren te poetsen en vooral geen suiker te eten. Hoe kan het dat er toch steeds meer mensen gebitsproblemen ervaren?

Het klassieke verhaal is dat bacteriën in onze mond de suikers uit de voeding fermenteren, wat zorgt voor de vorming van zuren. Deze zuren verzwakken vervolgens het tandglazuur, waardoor gaatjes kunnen ontstaan. De aanmaak van deze zuren stopt pas twintig minuten na het eten. Daarom wordt aangeraden om niet direct na de maaltijd de tanden te poetsen, maar pas een uur na de maaltijd te beginnen met poetsen. Het speeksel in de mond heeft dan de kans gekregen om het glazuur van de tanden weer te verstevigen. Maar er is meer aan de hand. De meesten van ons weten wel dat de gezondheid van onze darmflora van cruciaal belang is voor onze gezondheid, maar weinigen weten dat dit ook geldt voor de flora in onze mond. Onze mond bezit ook een zogenaamde oraal microbiom. Een verstoring van het microbiom in onze mond kan zorgen voor ontstekingen in het lichaam. De bacteriën in onze mond kunnen zelfs die van de darmen in grote mate beïnvloeden. Bestrijdingsmiddelen die op groente en fruit gebruikt worden, hebben volgens wetenschappers het vermogen om het

microbiom van de mond te verstoren. Ook kan de gezondheid van de mond volgens wetenschappers door stress hard achteruit hollen. Allereerst kan door toename van stresshormonen de bacteriële samenstelling van de mond ongunstig worden. Daarbij vermindert stress de afgifte van speeksel, waardoor de zuren van de bacteriën zich niet langer verdunnen en de schadelijke werking ervan groter wordt. Ook leidt stress vaak tot ongezond eetgedrag en slechte orale hygiëne.

Aan veel tandpasta wordt fluoride toegevoegd. Fluoride heeft volgens wetenschappers twee kanten: het kan lokaal de tanden harder maken, maar kan bij doorslikken de gezondheid negatief beïnvloeden. In groene en zwarte thee zit relatief veel fluoride, wat onderzoekers ertoe brengt om te waarschuwen voor een overmatige inname hiervan. Het drinken van te veel thee kan fluorosis geven, waarbij de tanden witte vlekken krijgen en verzwakken door demineralisatie. Dagelijks tot drie kopjes drinken is geen probleem; dat kan het gebit juist verstevigen. Mensen met een zwak gebit zouden kunnen overwegen om fluoridevrije tandpasta zo nu en dan af te wisselen met een fluoridehoudende tandpasta. Aan te raden is dan om de tandpasta even in te laten trekken, omdat fluoride lokaal de tanden wel kan verstevigen. Iemand die alles weet over het gezonder maken van de mond, zodat de algehele gezondheid van het lichaam verbetert, is Yvonne Kort. Ze heeft het boek 'Gezond begint in je mond' geschreven.

Op de site van www.ahealthylife.nl legt Yvonne het uit tijdens een interview.

OVER DE AUTEUR

Juglen Zwaan • Natuurdietist
Soesterberg
www.aHealthylife.nl

Een ons voorzorg is evenveel waard als een pond medicijn

Hennepzaad; bouwstof voor je gelukshormoon

Hennepzaad is naar mijn mening een van de betere superfoods voor vrouwen 40+. Het kan meehelpen om je gewrichten, hart- en bloedvaten en je geheugen in goede conditie te houden en het bouwt mee aan je gelukshormoon serotonine. Hennepzaad is vooral een goede aanvulling als je vegetariër bent. Maar zelfs voor vleesetende sporters is het een prima bron van eiwitten. Hennepzaad is een heel goed alternatief voor soja. Lees hier waarom.

Marjolein Dubbers



Hennep is één van de oudst bekende medicinale planten ter wereld. Het bevat tal van geneeskrachtige eigenschappen en werd daarom door de eeuwen heen door heel veel culturen gebruikt. De hennep waar hennepzaden vanaf komen, heeft in tegenstelling tot marihuana geen psychoactieve werking, dus kan veilig worden gebruikt, ook door kinderen. Hennepzaad (*Cannabis sativa* L.) bestaat voor twee derde uit een zeer hoge kwaliteit eiwit dat heel veel lijkt op onze lichaamseigen eiwitten en daarom heel goed opneembaar is door ons lichaam. Dit betekent al dat je er energie van krijgt. Na sojabonen is hennepzaad het rijkst aan eiwitten uit plantaardige bron, maar hennepzaad is beter verteerbaar.

Eiwitten hebben we onder andere nodig voor onze spieropbouw, ons uithoudingsvermogen en om onze bloedsuikerspiegel in balans te houden. De kwaliteit van dierlijke eiwitten is fors aan het afnemen door gebruik van hormonen, kunstmest en eenzijdige en slechte voeding van de dieren. Dus ook voor sporters die een eiwitrijk dieet willen hebben om hun spieren en uithoudingsvermogen op te bouwen is hennepzaad een prima aanvulling. Daarbij bevat het ook alle acht essentiële aminozuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Deze aminozuren zijn nodig als basis voor andere stoffen die een belangrijke rol hebben in je stofwisseling, waaronder het gelukshormoon serotonine. Last van

af en toe een depressieve bui? Dan al huppelend een handje hennepzaad nemen en ik wed dat je er vrolijk van wordt! Probeer het maar eens! Vooral niet vergeten om erbij te huppelen!

Net als andere superfoods is hennepzaad rijk aan allerlei mineralen zoals fosfor, calcium, kalium, magnesium, zink, ijzer, koper, jodium, vitamine E, C en de B-vitamines B1, B2, B3 en B6. De B-vitamines zijn erg belangrijk als het gaat om je energiehuishouding. Zou je je vitaler willen voelen? Voeg dan eens B-vitamines (bij voorkeur een vitamine B-complex) toe aan je menu. Dit kan onder andere door middel van hennepzaad. Het bevat ook een flinke hoeveelheid antioxidanten en enzymen waaronder lecithine. Lecithine speelt een rol bij een gezonde leverfunctie, waardoor de natuurlijke reiniging van het lichaam wordt gestimuleerd. Hennepzaad is tevens rijk aan alfa-, bèta- en gamma-globuline, een stofje dat ons immuunsysteem helpt versterken en tevens meewerkt om beschadigd weefsel te vervangen door nieuw weefsel. En wie wil dat nou niet?

Je kunt de gepelde hennepzaadjes over de salade strooien of op het laatste moment toevoegen aan soepen of smoothies. Je kunt het als basis gebruiken voor humus in plaats van of toegevoegd aan kikkererwten. Je kunt er gefilterd water aan toevoegen en er in de blender hennepzaadmelk

van maken. Ook kun je de zaadjes toevoegen aan gekochte amandel- of havermelk door het even in de blender te mixen. Het is een prima basis voor een zelfgemaakte muesli (met granen zonder gluten uiteraard). Mijn natuurvoedingswinkel heeft hennepzaadjes sinds kort op het schap staan omdat ik er maar om bleef vragen. Dus dat kun jij ook doen. Je kunt ze ook bestellen bij een webwinkel die biologische superfoods verkoopt. Gepeld hennepzaad is klaar om te gebruiken. Ongepeld hennepzaad zul je eerst moeten waken. Tot slot: superfoods gebruiken als aanvulling op junkfood of voeding die gemaakt is in een fabriek heeft niet zoveel zin. Dat is zonde van je geld. Eerst gezonde voeding, dan pas superfoods!

(bron: energieke vrouwen academie, Marjolein Dubbers)

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers

• Oprichtster *Energieke Vrouwen Academie*
Rosmalen

www.energiekevrouwenacademie.nl

Silvia HAMERSMA
TRAINING & COACHING

Persoonlijke ontwikkeling
coaching en bedrijfstrainingen

Je komt in contact met je verlangens en drijfveren, maar ook blokkades. En vandaaruit ga je stappen zetten.

Olijfboomhof 24, 1971 RG IJmuiden
www.silviahamersma.nl

Foto: Kanonvoer Fotografie

Beautiful & You

Boerderij Landzicht
Hofgeesterweg 6
Velsersbroek
Tel.: 06-28247938
www.beautifulandyou.nl

Yvonne van Ewijk

- Gezichtsbehandelingen
- Massages
- Healing

Inloop spreekuur: 22 oktober 12.30 tot 14.00 uur en 31 oktober 13.00 tot 14.30 uur.
Vertrouw op de combinatie van wetenschap & natuur en laat je huid stralen als nooit tevoren!

10 KILO KWIJT IN 4 WEKEN TIJD!!!

*Nieuw!
Nieuw!*

Vetrollen en overtollig
vet verdwijnen met de
TC Cryo behandeling

*Nieuw!
Nieuw!*

**SIMPEL EN SNEL AFSLANKEN MET DE ALLERNIEUWSTE CRYO.
GERICHT AFVALLEN OP SPECIFIEKE PLAATSEN.**

Vernietig snel uw overtollig vet

*Harm
10 kilo kwijt
in 14 dagen tijd*

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



INVOER LICHAAMSTYPE GESLACHT LEEFTIJD LENGTE KLEDINGGEWICHT	NORMAAL MANNELIJK 70 198 cm 0.5kg
RESULTAAT GEWICHT VETPERCENTAGE VETMASSA VETVRIJE MASSA SPIERMASSA LICHAAMSV LICHAAMSV	137.1kg 38.0 52.1kg 85.0kg 80.9kg 60.1kg
INVOER LICHAAMSTYPE GESLACHT LEEFTIJD LENGTE KLEDINGGEWICHT	NORMAAL MANNELIJK 70 198 cm 0.5kg
RESULTAAT GEWICHT VETPERCENTAGE VETMASSA VETVRIJE MASSA SPIERMASSA LICHAAMSV	147.7kg 38.1 55.5kg 91.4kg 87.0kg 65.0kg

**VOOR MANNEN EN VROUWEN. EGAAL EN BLIJVEND
RESULTAAT. HET GROOTSTE BEHANDELINGSOPPERVLAK.
UITGEVONDEN DOOR DE ARTS MICHIEL!**

EERST VERWARMEN

DAN BEVRIEZEN

Kom vrijblijvend langs op de demonstratiedagen

- vrijdag 18 oktober • maandag 21 oktober
- dinsdag 22 oktober • vrijdag 25 oktober

en ervaar voor **slechts € 25,-***
de unieke ervaring met de TC Cryo

Voel en overtuig uzelf!!

Tijdens de demonstratiedagen

SUPERAANBIEDING 25% KORTING

op een kuur *Bij aanschaf kuur € 25,- retour proefbehandeling

BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsersbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL

Philadelphia

Het beste uit jezelf



Kom je...

...bij ons werken? Bij ons wonen mensen met uiteenlopende beperkingen en van verschillende leeftijden en nationaliteiten.

Kun jij die diversiteit aan?

Ga naar www.werkenvoorphiladelphia.nl

Geuren kunnen een indicatie zijn van gezondheidsproblemen

We verspreiden allemaal op zijn tijd wel eens een minder aangename geur. Dat kan een zweetlucht zijn na zware fysieke inspanning, de geur van bepaalde voedingsmiddelen in onze adem of we hebben het toilet bezocht en krijgen van onze omgeving kritiek op de achtergebleven stank. Toch is het goed om aandacht te schenken aan dit soort zaken, want een aanhoudende kwalijke geur kan een indicatie zijn dat er iets mis is met je gezondheid.

Uitwerpselen

Om maar eens met de uitwerpselen te beginnen, in beginsel zou poep niet mogen stinken. Natuurlijk ruikt het altijd wel een beetje, maar als de grote boodschap een zeer sterke geur afscheidt, kan dit bijvoorbeeld duiden op een verstoorde eiwitstofwisseling. Het kan echter ook heel goed veroorzaakt worden door een ontsteking van de alvleesklier en ook bepaalde vormen van kanker kunnen ook een stinkende ontlasting veroorzaken. Het is dus aan te bevelen om gedurende een aantal dagen te monitoren of de ontlasting sterk blijft ruiken. Let daarbij ook op de vorm van de ontlasting. Als er geen verbetering in de geur optreedt of als de ontlasting bijvoorbeeld langdurig een vreemde kleur heeft, raadpleeg dan voor de zekerheid een arts.

Ruikende voeten

Kwalijk ruikende voeten duiden er ook op dat er iets niet in de haak is. Meestal ligt de oorzaak van stinkende voeten in het ontstaan van voetschimmel, dit wordt ook wel zwemmerseczeem genoemd. Met name de huid tussen de tenen is gevoelig voor voetschimmel, omdat zich hier transpiratievocht ophoopt en schimmels gedijen goed op vochtige plaatsen. Je herkent een schimmelplek op de huid aan de witte kleur, het is belangrijk om er snel iets aan te doen, anders geef je de schimmel de vrije hand om ongestoord verder te groeien. Uiteindelijk wordt dan de hele voet aangetast en kunnen er rode schilferende plekken ontstaan. Ook kunnen zich dan blaasjes of puistjes vormen. Bij een

goede drogist kun je diverse producten krijgen om voetschimmel adequaat te bestrijden.

Slechte adem

Last van een slechte adem? Je kunt natuurlijk wat mondwater gebruiken of een mentholspray, maar daarmee bestrijd je slechts het symptoom en niet de oorzaak. Belangrijk is om erachter te komen waardoor die slechte adem veroorzaakt wordt, want ook hier geldt dat het niet zo hoort te zijn. Wanneer je adem bijvoorbeeld de geur van aceton bevat, duidt dat op een (te) hoge bloedsuikerspiegel. Als je lichaam niet meer in staat is om suikers uit het bloed te halen, ontstaat een energietekort en worden vetten verbrand om toch nog energie op te wekken. De afvalproducten die daarbij vrijkomen, zorgen voor die acetongeur. Het kan een voorbode zijn voor diabetes, dus het is verstandig om actie te ondernemen als je deze geur in je adem waarneemt.

Bacteriën

Naast de geur van aceton kan adem ook de geur van rotte eieren bevatten. Soms wordt die geur veroorzaakt door een slechte gebitshygiëne, maar het kan ook een gevolg zijn van xerostomia (een extreem droge mond), problemen met de nieren of de lever, diabetes of een longontsteking. En ook slaapapneu kan de lucht van rotte eieren in je adem veroorzaken. Omdat mensen die lijden aan deze aandoening veel door de mond ademen, krijgen ze een droge mond



en daarin gedijen bacteriën volop. Die bacteriën scheiden zwavelgas af en dat ruikt naar rotte eieren. De huisarts kan je in dat geval doorverwijzen naar een slaapcentrum, waar de precieze oorzaak van je slaapstoornis verder kan worden onderzocht.

Urinegeur

En dan onze urine. Ook die hoort in de regel niet echt te stinken. Net als bij de ontlasting geldt dat de urine wel een klein beetje mag ruiken, maar zeker niet te sterk. Als dat wel het geval is, kan er bijvoorbeeld sprake zijn van een infectie aan de urinewegen of een ontstoken blaas. Als daarvan sprake is, kleurt de urine vaak roodachtig of is erg troebel. De geur die ervan afkomt is zeer penetrant, tijd dus om aan de bel te trekken. Maar als je denkt dat een zoete of fruitige geur wel prima is, dan heb je het ook mis. Dat duidt namelijk op een overschot aan glucose en ook dat is niet goed. Dit kan weer duiden op diabetes. Mocht je urine een visachtige geur krijgen, dan kan er sprake zijn van een seksueel overdraagbare aandoening.

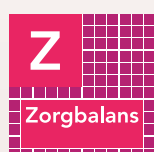
"Zorgbalans geeft mij alle kans!"

Word jij er blij van om anderen te helpen?
Zoek je een zelfstandige baan in een hecht team waarbij je echt een verschil maakt?
Dan is werken bij Zorgbalans iets voor jou!

Wij zijn op zoek naar enthousiaste collega's, zowel in de thuiszorg als bij onze woonzorgcentra. Als verpleegkundige, verzorgende of helpende kun je zelfs meteen beginnen.

Direct aan het werk of eerst een opleiding

Er zijn bij ons diverse mogelijkheden. Of je nu net klaar bent met je opleiding en zo snel mogelijk aan de slag wilt. Of vroeger als verzorgende of verpleegkundige gewerkt hebt en opnieuw in de zorg wilt werken. Nog geen diploma of werkervaring in de zorg? Bij ons kun je ook een opleiding volgen waarin je werken en leren combineert.



Interesse?

Onze adviseurs helpen je graag met een (loop)baanadvies op maat! Bel met onze afdeling Werving & Selectie via 023 - 891 83 63 of mail naar werken@zorgbalans.nl.
Meer info en vacatures lees je op werkenbijzorgbalans.nl.

Zorgbalans Omdat goede zorg heel persoonlijk is





MEDISCH

Uw inkoop van zorg- en medische producten in goede handen

Regio - Inmiddels weten we het wel: de kosten van de zorg gaan alsmaar omhoog en de vergoedingen worden minder. Maar is er dan een alternatief? Jawel, de webwinkels van MedicaMarkt. Online kijken, vergelijken en flink besparen. Voor de medische professional én particulier.

En dat zónder langdurige contracten of andere verplichtingen: u bestelt wat u nodig heeft uit een assortiment van 4000 producten, vandaag besteld wordt morgen bezorgd bij u thuis of op het werk. Morgen niet thuis? Kies dan uit zes afhaalpunten van PostNL of DPD bij u in de buurt.

De voordelen die MedicaMarkt u biedt:

- De beste prijs-kwaliteit in vele medisch- en zorgproducten.
- Voordelige huismerken of juist wereldwijde topmerken.
- Wat u vandaag vóór 19 uur bestelt wordt morgen bij u afgeleverd.

- Spoed? Morgen op vakantie? Nu online bestellen en vanmiddag al afhalen in Cruquius.
- Een mobiele app: makkelijk zoeken en razendsnel bestellen.
- Een ruim assortiment: ruim 4000 producten direct uit voorraad leverbaar.

Bezoek deze medische zorgwinkel op www.MedicaMarkt.nl. Het bedrijf is ook te bereiken op telefoonnummer 085-0472472 of per e-mail op info@medicamarkt.nl. Voor (eerst) een kleine bestelling kunt u terecht op de consumentenwinkel www.MedNL.nl

MedicaMarkt werd in september verkozen tot 'Best Residential Homecare Products Supplier - Netherlands'.

De gemiddelde beoordeling van de klanten van MedicaMarkt is een 9.2.



MEDISCH

Informatieavond over spataderen

Heemstede - Regelmatig organiseren de specialisten van Centrum Oosterwal, kliniek voor de behandeling van huidziekten en spataderen, informatieavonden die betrekking hebben op de huid in de breedste zin van het woord. Woensdag 30 oktober is er een informatieavond in Heemstede voor iedereen die meer wil weten over spataderen.

Spataderen komen veel voor. U kunt er klachten van krijgen of ze gewoonweg niet zo mooi vinden. Daarnaast zijn spataderen ook niet zo onschuldig als ze lijken. Gelukkig kan er veel aan gedaan worden. Fleboloog (spataderspecialist) Michael

Mooij legt uit wat spataderen precies zijn, hoe ze ontstaan en wat de gevolgen kunnen zijn. Aansluitend vertelt vaat-chirurg Michiel Schreve welke verschillende (operatieve) mogelijkheden er zijn om spataderen te behandelen. Deze zijn tegenwoordig heel patiëntvriendelijk. De gratis informatieavond is van 19.00 tot 20.30 uur op de Binnenweg 209 in Heemstede. In verband met het beperkt aantal beschikbare plaatsen dient u zich aan te melden via info@centrum-oosterwal.nl of telefonisch via 023-2058111. (foto: aangeleverd)

UITERLIJK

Inlooppreekuur voor vragen over de huid



Velserbroek - Huidspecialiste Yvonne van Ewijk is gestart met een inlooppreekuur waar iedereen terecht kan met vragen over de huid. Men kan zonder afspraak binnenlopen en huidproblemen aan de orde stellen of vragen stellen over de conditie van de huid. Er is geen aankoopverplichting. De praktijk van Yvonne van Ewijk is gevestigd in boerderij Landzicht aan de Hofgeesterweg 6. Hier biedt zij een breed scala aan behandel mogelijkheden, Yvonne is daarnaast ook gespecialiseerd in huidverzorging na een oncologietraject. De eerst volgende spreekuren zijn op dinsdag 22 oktober (12.30 tot 14.00 uur) en donderdag 31 oktober (13.00 uur tot 14.30 uur).



MEDISCH

Eerste editie 'Vergroot je Wereld' groot succes

Velsen - Innovatieve gadgets en zorg voor verstandelijk beperkte mensen. Die twee zijn nauwer met elkaar verbonden dan je op het eerste gezicht denkt.

De Hartekamp Groep organiseerde op 3 oktober de eerste van twee kennismarkten voor cliënten. Op locatie Hartekamp in Heemstede mocht je allerlei innovatieve digitale middelen uitproberen. Deze middelen maken de belevingswereld van de cliënt vele malen groter. Vandaar de naam het evenement: 'Vergroot je wereld!' De CRDL (spreek uit: Cradle) bijvoorbeeld zet contact tussen mensen om in geluid. Dat maakt het voor iemand met een verstandelijke beperking makkelijker contact te maken.

Op 'Vergroot je wereld!' zijn verschillende stands waar cliënten én begeleiders digitale middelen uitproberen. Er is een labyrintfiets waarmee cliënten de route die ze zelfstandig willen fietsen konden oefenen. Met de Kinemoto stap je de virtuele wereld binnen en reageer je op wat er op het scherm gebeurt. Er zijn middelen om muziek te maken, een tovertafel en, als je even rust wilt, een kattencafé met bijna levensechte dieren om te knuffelen. Dit

kattencafé was zeer populair. Daarnaast nog veel meer spellen die leuk zijn voor de cliënten om te doen en tegelijk hun wereld vergroten. Deze editie was zeer geslaagd met meer dan zestig cliënten die de kennismarkt bezochten. Overal waren cliënten aan het proberen, testen en spelen. Op de foto is Catriona met behulp van een VR-bril aan het zwemen met dolfijnen.

Werken in de zorg is dus veel meer dan mensen helpen met aankleden. We willen dat cliënten zich blijven ontwikkelen en blijven leren. Hoe klein die stapjes ook zijn, elk stapje is een overwinning. De innovatieve middelen zijn daarbij geweldige hulpmiddelen. En de grootste beloning is dat de cliënt en de begeleider samen een geweldige dag hebben. Werken bij de Hartekamp Groep is allesbehalve saai!

Ook naar de kennismarkt 'Vergroot je wereld'? Op 29 oktober is de tweede kennismarkt in de Cirkel, locatie Hartekamp in Heemstede. Begeleiders en cliënten zijn dan van harte welkom. (foto: aangeleverd)