



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

oktober 2014

Irene Lelieveld
HUIDPROBLEMEN

Albert Zonneveld
NEE zeggen is
toegestaan!

Marjolein Dubbers
**"Kom op
40+ meiden!"**



Dr. Heydendael

Oplossing

voor zweetoksels



facebook.com/LijfenGezondheid

Win
een fiets
t.w.v.
€ 1999,-

PSYCHE

Serius omgaan met psychische klachten bij lichamelijke ziekten

Door Fonds Psychische Gezondheid

Wanneer mensen te maken krijgen met een ingrijpende lichamelijke ziekte, zoals kanker, hartfalen of Multiple Sclerose (MS), brengt dit veel emoties met zich mee. Vaak is er sprake van verdriet en angstgevoelens. Maar ook stress en somberheid komen veel voor. Helaas is er vaak nog niet voldoende aandacht bij naasten, hulpverleners en het Nederlands publiek voor de psychische klachten die mensen kunnen hebben ten gevolge van een lichamelijke ziekte. Het is belangrijk psychische klachten tijdig te signaleren en erover in gesprek te gaan. Dit geldt voor mensen die zelf een ziekte hebben, maar ook voor naasten is het belangrijk aan te geven wanneer zij gevoelens van stress of angst ervaren. Neem Franny (51), die tijdens het genezingsproces van kanker in een depressie belandde. Zij verwachtte haar oude leven weer op te kunnen pakken, maar haar lichaam bleek zo beschadigd dat dit niet meer lukte. Zij realiseerde zich wat zij de afgelopen maanden allemaal had doorstaan, met behandelingen, grote lichamelijke veranderingen, het verlies van haar baan en de zorg voor haar man, die MS heeft. Zij verloor het geloof in zichzelf en vond het heel moeilijk om uit het dal te klimmen. Zij stuitte op onbegrip bij sommige vrienden en kennissen, die aangaven dat ze blij mocht zijn dat ze nog leefde. Dit zorgde ervoor dat ze nog meer in de put raakte.

Met steun van haar man en kinderen, haar zus en de trainers van haar toenmalige sportschool, en door haar positieve instelling, lukte het Franny om haar vechtlust te herwinnen en de negatieve spiraal om te buigen naar een positieve. Doordat het lichamelijke ook weer beter ging kon zij het leven weer wat positiever inzien. Ze leerde accepteren dat ze niet meer zoveel kon als vóór haar ziekte. Af en toe steekt haar depressie weer de kop op, maar door erover te blijven praten en er alert op te zijn kan



Franny Mussen

Franny er beter mee omgaan. Ze helpt nu ook anderen met psychische problemen door met haar ambassadeurschap van Fonds Psychische Gezondheid haar verhaal te vertellen, zodat steeds meer mensen zich bewuster worden van de signalen van een depressie. Hierdoor ontstaat er meer begrip en steun voor mensen met psychische aandoeningen.

Franny heeft tijdens haar depressie niet gesproken met een professionele hulpverlener zoals een psycholoog of psychiater, maar veel mensen hebben hier baat bij. Bent u ziek of is een van uw naasten ziek en heeft u of uw naaste gevoelens van angst, stress en/of somberheid? Aarzel niet om dit aan te geven bij uw huisarts en vraag om hulp.

Meer informatie over depressie vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid:

www.psychischegezondheid.nl/depressie.

**Ambachtelijke,
door kleine
familiebedrijven
gemaakte,
verzorgingsproducten**

- * Fijne biologische kruidencrèmes
- * Etherische - en plantaardige oliën

Webwinkel

www.een-groenewereld.nl



**Een Groene
Wereld**

Tel 077-7110398



Wist u dat...

waterpokken en
gordelroos door
hetzelfde virus, het
varicella-zostervirus,
worden veroorzaakt...

Lees het op
www.lijfengezondheid.nl

Colofon

Lijf & gezondheid

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

Lees je fit!

Maandelijks als bijlage in
onderstaande 170.000 huis aan
huis verspreide kranten:
Nieuwe Meerbode,
De Heemsteder, de Jutter,
de Hofgeest, de Beverwijker,
de Heemskerkse Courant,
de Castricummer en
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de
volgende plaatsen:
Aalsmeer, Aalsmeerderbrug,
Akersloot, Amstelhoek, Bennebroek,
Beverwijk, Bovenkerk, Castricum,
De Hoef, De Kwakel, De Ronde Ven-
nen, Driehuis, Heemskerk, Heemste-
de, Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht,
Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg,
Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uit-
geest, Velsen-Noord, Velsen-Zuid,
Uithoorn, Velserbroek, Vinkeveen,
Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan
Zee, Wilnis, IJmuiden en Zevenho-
ven.

Oplage gratis magazine 5.000
o.a. verkrijgbaar op onze kantoren.

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

Advertenties:
Daniëlle van Leeuwen
danielle@lijfengezondheid.nl
Tel. 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.

VOEDING

Waarom Superfoods?

Superfoods bevatten twaalf of meer gezonde eigenschappen die goed voor onze gezondheid zijn. Kijken we naar het bewerkte eten uit de supermarkt, dan komen we tot de conclusie dat dit meer vulling is dan voeding. De producten zitten vaak vol met E-nummers en kijken we dan naar de toename in welvaartziektes dan zet dit mensen aan tot nadenken. Superfoods zijn hot, want mensen nemen steeds meer zelf de verantwoordelijkheid voor hun gezondheid. Mensen ontwikkelen momenteel een hoger bewustzijn en komen tot de conclusie dat we met veel dingen voor de gek worden gehouden. De overheid die we vertrouwden, met name als het om ons voedsel ging, loopt achter in de ontwikkelingen van de maatschappij. E-nummers zijn dan ook door onze overheden goedgekeurde hulpstoffen die van nature niet in het voedsel thuishoren. Een gezond lichaam kan alleen worden gerealiseerd door een combinatie van drie factoren:

- 1: Gezonde en gebalanceerde voeding
- 2: Voldoende lichamelijke beweging
- 3: Ontspannen geest

Juist aan deze drie dingen hebben mensen in de westerse wereld vaak een chronisch tekort. Onze landbouwgrond is de laatste jaren verarmd, waardoor deze te weinig voedingstoffen bevat. Juist deze voedingstoffen zijn, als we die in voldoende hoeveelheden binnen krijgen, erg belangrijk voor ons functioneren. Hierdoor is ook te verklaren waarom Superfoods nu zo in opkomst zijn. Door het eten van deze Superfoods zullen je levenskracht en energie in grote mate toenemen. Ook zul je door het eten van Superfoods minder aangetrokken worden tot ongezond bewerkte voedsel.

Cornelis de Haan

VOORWOORD



Je probeert als ondernemer een inschatting te maken over hoe iets nieuws ontvangen gaat worden. Het kan tegenvallen, misschien moet iets de tijd krijgen of het is boven verwachting. Gelukkig kan ik zeggen dat het boven verwachting is, zowel de lezers als onze schrijvers zijn zeer positief over de response en het resultaat van de bijlage, het magazine en website. Tot nu toe lijkt het erop dat er weinig verandert moet worden maar suggesties of reacties zijn zeer welkom.

Inmiddels is er een prettige samenwerking ontstaan met Vera Heyendaal, zij is dermatoloog en gaat u maandelijks open en eerlijk informeren over haar vakgebied. Ook kunt u via de site www.lijfengezondheid.nl bij de specialisten vragen aan haar stellen. Wij heten haar welkom!

Een van de andere schrijvers is Marjolein Dubbers. Bij veel dames is zij zeer bekend en niet ten onrechte. Zij werkt met haar Energieke Vrouwen Academie aan de vitaliteit en gezondheid van vrouwen 40+.

Eigenlijk zegt haar onderstaande uitspraak voldoende.

**"KOM OP MEIDEN, ONZE GEZONDHEID
GAAT NIET AUTOMATISCH ACHTERUIT
ALS WE 40+ ZIJN!"**

Het raakt haar diep dat zoveel vrouwen 40+ worstelen met hun gezondheid, energieniveau en hun gezonde gewicht. Het is de moeite waard om op www.lijfengezondheid.nl meer over haar te lezen, bovendien kunt u reageren op de redactionele bijdrage van Marjolein.

Dat de juiste voeding veel voor u betekent is iets waar alle betrokkenen van Lijf & Gezondheid van overtuigd zijn en waar zij hun missie van hebben gemaakt. Ik kan niet genoeg benadrukken dat deze schrijvers weten waar ze over praten en dat het van belang is dat u een aantal tips en trucs gaat toepassen in uw dagelijkse leven. Er zijn mensen die volledig op de gezonde toer zijn maar dat is voor velen niet te doen.

Voor mij werkt het het beste om een aantal dagelijkse dingen te veranderen zoals bijvoorbeeld op brood geen margarine maar cocosvet smeren. Als ik water drink doe ik er een beetje himalaya zout in en als ik thee drink is dat echte verse kruidenthee. Mijn haar was ik met een shampoo zonder rotzooi en hetzelfde geldt voor een gezichtscreme na het scheren. Verder drink ik minder koffie of alcohol, ik zeg dus niet dat ik een lekker wijntje of biertje weiger maar alles met mate. Ook bewegen probeer ik in mijn systeem te houden.

Probeer u, net als velen inmiddels doen, stapje voor stapje uw leefpatroon aan te passen hetgeen ook in het belang is van uw kinderen. Een aantal stappen zullen sneuvelen maar een aantal zullen u zeer bevallen, wilt u meer weten of een aantal tips over bijvoorbeeld waar en bij wie u het beste uw spullen kunt kopen, mail ons.

Het is 2014 en ik voorspel u dat binnen een paar jaar de meesten van u een aantal stappen in de richting van bewuster en gezonder leven hebben genomen.

Gezonde recepten of een leuk kort filmpje over het bereiden ervan zijn van harte welkom want hier is vraag naar. Op onze site ziet u een paar voorbeelden maar dat willen wij graag voor u uitbreiden dus ik zou zeggen, schort om, bak of kook en deel het met ons!

Lijf & Gezondheid...
Frits Raadsheer, directeur

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

4 GOEDE REDENEN OM KANGEN WATER TE DRINKEN

Bijna elke chronische aandoening komt voort uit lichaamsverzuring, een te veel aan vrije radicalen en uitdroging van het lichaam.

Drink daarom Kangen Water:

- ✓ **Alkalische mineralen** om verzuring te verwijderen
- ✓ **Anti-oxidanten** om vrije radicalen te neutraliseren
- ✓ **Micro-clusters** voor SUPER hydratatie
- ✓ **Hexagonaal gestructureerd** voor meer vitaliteit en anti-aging



GRATIS E-BOOK



GRATIS DEMONSTRATIE AAN HUIS?
Maak een geheel vrijblijvende afspraak op
www.kangenwaterexperience.nl

VOEDING

Herfstweerstand met extra vitamine C

In de wisselvallige herfstmaanden heeft een griepje of verkoudheid u snel te pakken. Om dit te voorkomen, kunt u uw weerstand ondersteunen met vitamine C. Een extra sinaasappeltje lijkt een simpele oplossing. Maar is dat wel voldoende?

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Krachtig antioxidant

Vitamine C is onmisbaar bij de vorming van bindweefsel, de opname van ijzer en het in stand houden van een gezond immuunsysteem. Vitamine C werkt ook tegen zware metalen en toxinen (giftstoffen). Het is een antihistaminicum en een krachtig antioxidant met een belangrijke rol in de weerstand. Vitamine C beschermt lichaamscellen tegen oxidatieve schade, als gevolg van blootstelling aan vrije radicalen. Oxidatieve schade wordt veroorzaakt door zuurstof. Dit herkent u vast wel bij het roesten van ijzer. Hetzelfde geldt ook voor een geschilde appel; hoe langer deze wordt blootgesteld aan de lucht, hoe bruiner deze kleurt.

Vrije radicalen helpen het afweersysteem. Ze houden ziekteverwekkers en andere 'indringers' buiten de deur. Maar een overschot aan vrije radicalen is schadelijk voor de gezondheid, omdat ze DNA en celmembranen kunnen vernietigen. Groenten en fruit zijn rijk aan antioxidanten die vrije radicalen onschadelijk maken. Naast vitamine C bestaan er verschillende soorten antioxidanten. Vitamine A (en de

voorloper hiervan: bètacaroteen), vitamine E, selenium, koper, zink, chroom, mangaan, glutathion, astaxanthine, resveratrol, OPC, bioflavonoïden en citroenzuur zijn hier voorbeelden van.

Vitamine C tekort

In tegenstelling tot het lichaam van een dier, kan het menselijk lichaam geen vitamine C aanmaken. Een tekort aan deze vitamine uit zich onder andere in (snel) bloedend tandvlees, vermoeidheid, vertraagde wondgenezing en een lagere weerstand. In de herfstmaanden kan het lichaam wel wat extra vitamine C gebruiken. Doe dit het liefst onder begeleiding van een deskundige, want een overschot aan vitamine C kan darmklachten of diarree veroorzaken.

12 Sinaasappels per dag

Het is belangrijk om voedingsstoffen zoals vitamine C uit de voeding te halen. Maar wie zich moe of rillerig voelt, neigt meer naar warme spijzen dan naar verkoelend fruit. Daarnaast bevatten voedingsmiddelen soms onvoldoende voedingsstoffen. Er valt bijna niet tegenop te eten; om per dag aan 500 milligram tot 1 gram vitamine C te komen, moet u dagelijks minstens 12 sinaasappels eten! In dit geval kunt u het lichaam helpen door bijvoorbeeld wat vitamine C in te nemen (te suppleren). Maar welke vorm kunt u dan het beste suppleren?



Ascorbine zuur

Vitamine C komt in verschillende vormen voor. Ascorbinezuur is de minst dure en meest gangbare vorm. Supplementen met deze goedkopere vorm bevatten vaak gist, suiker en melk, zijn meestal niet hypoallergeen en kunnen vervuild zijn. Let daarom goed op de kwaliteit die u kiest.

Ester C

Als u gevoelig bent voor maagzuur- of darmklachten, gebruik dan de ontzuurde vorm van vitamine C. Voorbeelden hiervan zijn magnesium ascorbaat en calcium ascorbaat. Bij langdurig gebruik kunt u het beste een mix van deze twee vormen nemen. Ester C bevat de ontzuurde vorm van vitamine C en bestaat verder uit een complex van stoffen zoals bioflavonoïden.

Ascorbylpalmitaat

De laatste vorm van vitamine C is de in vet oplosbare vorm ascorbylpalmitaat. Dit is het ester van ascorbinezuur en het natuurlijke vetzuur palmitine. Het ondersteunt de detoxificatie (ontgifting) van toxines en vrije radicalen.

Suppleren op maat

Het Voedingscentrum adviseert ongeveer 75 mg vitamine C per dag. Het lichaam van een dier maakt gemiddeld per dag 10 gram vitamine C per 70 kilogram lichaamsgewicht aan. Het is moeilijk om te geloven dat het lichaam van een dier zelf zo veel vitamine C aanmaakt en er geen baat bij heeft. Ook lijkt het onwaarschijnlijk dat de mens met slechts 75 mg per dag optimaal gezond kan blijven. Vitamine C kunt u het beste bij of net na een maaltijd innemen. Houd daarbij wel rekening met uw constitutie, oftewel uw gesteldheid. De constitutie van ieder mens is anders en heeft unieke lichamelijke en geestelijke eigenschappen. Deze eigenschappen zorgen er voor hoe je functioneert en reageert. Een aantal van deze eigenschappen zijn aangeboren en andere zijn ontstaan na de geboorte. Suppleer niet onbegeleid 'in het wilde weg'. Dit kan namelijk leiden tot klachten en andere ongewenste bijwerkingen. Schakel bijvoorbeeld de hulp in van een natuurdiëtist die u kan begeleiden in het onderzoeken naar welke vorm en dosering het beste bij u en uw constitutie past.
www.combivitaal.nl



Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Met of zonder afspraak 06-40739287

www.massageheemskerk.nl

PSYCHE

Hij zegt nooit dat hij van mij houdt

De liefde heeft impact op ons vertrouwen, op ons zijn en ons bewegen daarin. Verwachtingen in de liefde bestaan wereldwijd. Of de verwachtingen uiteindelijk ook je datgene brengt wat je graag ziet of voelt is de vraag.

Marnie Krom
Mindcoach



The Earth has music for those who listen *Shakespeare*

Het tonen van liefde en affectie voor een ander gaat verder dan dat.

Waar er verwachtingen zijn leven er ook teleurstellingen. We kunnen helaas niet altijd maar aan ieders verwachtingen voldoen om de eenvoudige reden dat een ieder er weer geheel anders in staat. Mijn verwachtingen stoken waarschijnlijk in zijn geheel niet met die van jou en vice versa. We zijn allemaal op zichzelf staande personen met onze eigen gedachten en bevindingen.

Naast dat feit hebben we ook te maken met hetgeen we hebben ervaren. Wanneer je als kind opgroeide en er weinig uiting was van liefde, een omarming, een aai over je bol of een compliment van je ouders dan was dat hetgeen je als voorbeeld ervaarde. Voor velen is het lastig om zo open te zijn en zich kwetsbaar op te stellen.

Nu kunnen we dit als een excuus blijven opgooien in ons volwassen leven en in die modus blijven verkeren of de keuze maken een begin te maken om deze emoties over te brengen naar die personen waar je het toch graag mee zou willen delen. Want we kunnen er natuurlijk wel degelijk aandacht aan besteden. Wanneer je toch die vier kleine grote woorden zou delen zal je zien dat deze persoon het als een aangenaam en warm cadeautje ontvangt. Wees niet teleurgesteld als deze hier ook verlegen van wordt en niet zo goed weet hier mee om te gaan.

Want ook het ontvangen van, "Ik hou van je" kan onwettig zijn.

Sophie ging huiswaarts, naar haar lief. Ze had het gevoel er sterker in te staan en het bespreekbaar met hem te kunnen maken. Een aantal uren later kreeg ik een email waarin ze mij bedankte voor mijn tijd en volle aandacht. Ze schreef dat ze het veel eerder had kunnen bespreken want het bracht zoveel duidelijkheid en begrip tussen haar en haar lief.

Ik was uiteindelijk dat vissersbootje geweest die haar naar de haven bracht.

www.minddrops.nl

Mijn partner en ik verblijven deze zomer een aantal dagen in de Provence en tijdens een lunch aan de haven van Cassis ontmoette ik een alleraardigste Nederlandse vlotte dame van rond de 60 jaar. We raakten in gesprek en van het een kwam het ander. Sophie was in haar nopjes toen ze hoorde wat mijn beroep is. Ik was haar reddende engel, zo zei ze. Zij en haar lief woonde al jaren in dit adembenemende kustplaatsje. Ze genoten samen volop van het leven en de seks daar zou ik nog wat van kunnen leren vertelde ze ondeugend.

Maar ...

- "Hij zegt nooit eens dat hij van me houdt" was wat haar bezig hield.

Het bracht haar in onzekerheid en twijfel. De twijfel had al jaren zo'n impact op deze dame dat ze niet wist hoe ze hier mee om moest gaan.

Het maakte haar kribbig en vaak niet zo heel aardig tegen hem zo vertelde ze.

Nu kan dat gemis de boventoon voeren in je hoofd. Maar dat het niet wordt gezegd hoeft niet te betekenen dat het houden van niet aanwezig is. Het zijn tenslotte maar 4 woorden en naar mijn idee niet belangrijker dan het gedrag van diegene jegens jou. Op allerlei wijzen kunnen we onze dierbaren laten voelen hoeveel we van ze houden. Dit gaat niet volgens een bepaald puntensysteem of maar te pas en te onpas, "Ik hou van jou" roepen.

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

Ontbijtsmoothie met havermout

• 1 persoon

Ingrediënten

3 el havermout
200 ml kokoswater
1/3 banaan (mag je ook weglaten)
1 el gojibessen
2 tl kaneel
2 tl chiazaad
2 tl hennepzaad
1 tl macapoeder en/of
1 tl rauwe

cacaopoeder. Hier kun je eventueel nog colostrum of eiwitpoeder aan toevoegen. scheut olijfolie

Bereidingswijze

Alles in de blender, klaar!



UITERLIJK

Huidklachten, de eerste aanpak



Wanneer je huidklachten hebt, dan zijn die niet zo maar 1,2,3 opgelost. Huidklachten komen meestal van binnenuit. Smeren met allerlei crèmes zal slechts symptoombestrijdend werken (wat soms ook noodzakelijk kan zijn). Het is belangrijk dat je het probleem van binnenuit aanpakt. Verkeerde voeding is vaak de grootste veroorzaker van huidklachten. Met de juiste voeding kun je veel bereiken. In deze editie beginnen we met voeding en de darmen.

Irene Lelieveld
[Auto] Kinesiologische
voedingstherapeut



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:

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

IJMUIDEN

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

HAARLEM

Parklaan 88,
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.fvanderlinde.nl

HAARLEM

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

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

Wilhelminalaan 1a
2182 CA Hillegom
0252-520605
www.tpvandhooff.nl

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



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus

**O.N.T., Leidsevaartweg 99,
2106 AS, Heemstede,
023-7200444, info@ont.nl
WWW.ONT.NL**

De huid is een zintuig en tevens het grootste orgaan van het lichaam dat heel veel functies heeft, zoals:

- Bescherming
- Isolatie
- Warmteregulatie
- Opslag vetcellen
- Uitscheiden van talg en zweet
- Aanmaak van vitamine D

Omdat de huid aan de oppervlakte ligt, is dit het enige orgaan waaraan we de gesteldheid van het lichaam kunnen zien. Het liefst willen we een mooie, strakke, egale, zachte huid. We staan er eigenlijk te weinig bij stil dat onze huid gevoed wordt van binnenuit, door onze voeding. Vooral de conditie van de lever en de darmen is belangrijk. Deze organen kunnen voor huidproblemen zorgen als ze niet in balans zijn. De darmen kunnen uit balans raken door ongezond voedsel of door het eten of drinken van voedsel waar je overgevoelig voor bent. Er zijn natuurlijk nog veel meer redenen voor het ontstaan van huidklachten, bijvoorbeeld stress en infecties.

Daarom is het belangrijk bij alle huidklachten zoals acné, psoriasis, netelroos, eczeem, couperose, cellulite en pigmentvlekken eens kritisch te gaan kijken naar wat je eet en hoe de conditie van je darmen en lever is.

Darmprotocol

Een darmprotocol toepassen houdt in, dat je gaat bekijken of de darmen een goede conditie hebben. Vaak een opgeblazen buik, anders uitzien, ontlasting, buikpijn en winderigheid, duiden eigenlijk altijd op darmen die niet in balans zijn. Zeker als je ook nog huidklachten hebt is het een reden om hiermee aan de slag te gaan. Ook als je geen darmklachten hebt, kan de conditie van je darmen verzwakt zijn. Zo kan de darmflora niet in orde zijn of hou

je teveel afvalstoffen vast in de darmen. Voeding en stress hebben samen de grootste invloed hierop. Neem je leven eens goed onder de loep en probeer meer rust en vrije tijd te nemen en grote stressbronnen los te laten. Verder ga je goed bekijken wat je eet en of voeding de oorzaak kan zijn van je huidklachten. Het begint al bij wat je in je mond stopt. Dit moet gezond en verantwoord zijn en moet bij je passen. Bij huidklachten vervallen er toch bepaalde producten. Natuurlijk is iedereen uniek en zou een persoonlijk voedingsplan uitgetest moeten worden. Ook zonder persoonlijk voedingsplan kun je een heel eind komen. Zorg dat je goed kauwt. Het maagzuur moet goed op peil zijn (maagzuurremmers kunnen ook indirect huidklachten veroorzaken). Door het aanpassen van je voeding heb je deze maagzuurremmers vaak niet meer nodig. Het is de bedoeling dat de darmen met gemak het voedsel verteren. Door een tekort aan spijsverteringsenzymen kan het al mis gaan. Verder is het belangrijk dat de darmflora en de slijmvliezen in goede conditie zijn. Extra probiotica en L-glutamine kunnen veel verbeteringen brengen bij huidklachten. Het kan ook zijn dat je allergisch bent voor voedsel, je histamine-overgevoelig bent, candida hebt, waardoor je ook heel moe kunt zijn. Het is ook mogelijk dat er parasieten aanwezig zijn. Of je parasieten en een histamineovergevoeligheid hebt, dat kan een arts voor je uitzoeken. Candida, voedselallergie en de conditie van de darmen gaat toch vaak via natuurge-neeskundige.

Wat je zelf kunt doen:

Wat je zelf al kunt gaan doen is, behalve pro-biotica en L-glutamine te nemen, voeding weg te laten die de darmen irriteren, beschadigen of huidklachten triggeren. (werkt ook vaak bij een prikkelbare darm)

Wat je de komende maand laat staan:

- Witte suikers en witte bloem (alle geraffineerde voeding)
- Melkproducten (kaas, yoghurt en melk). Neem eventueel een calcium-magnesium-zink tablet
- Koffie. Drink in plaats hiervan kruidentheez zoals brandnetelthee en rooibosthee of chicoreikoffie)
- Alcohol
- Kunstmatig voedsel. Zakjes en pakjes weglaten en alles zelf maken.
- Laat de peulvruchten staan, zoals bruine en witte bonen, kikkererwten, soja, en linzen.
- Verminder voedsel uit de nachtschadegroep zoals tomaat, aardappel, paprika en aubergine en gojibes
- Vermijd tarwe en rogge. Neem volkoren speltproducten of beter nog glutenvrije producten.

Wanneer je merkt dat je last hebt van koolsoorten, dan kun je die ook beter minderen of vermijden.

Bouw de koffie en suiker altijd rustig af.

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN



ZOETE AARDAPPEL UIT DE OVEN

1 eetlepel olijfolie
1/2 theelepel paprikapoeder
6-8 zoete aardappels, in lengterichting in kwarten gesneden

Bereidingswijze

De oven voorverwarmen op 200 graden. Een bakplaat licht invetten of met bakpapier beleggen. In een grote schaal olijfolie en paprikapoeder mengen. De aardappelschijfjes toevoegen en omscheppen een olielaagje geven. Op de bakplaat leggen en 40 minuten in de voorverwarmde oven bakken. De friet is het lekkerst op kamertemperatuur.

Special health

Santpoort

Cardiofitness / All sports training
Onder begeleiding

Exclusieve begeleiding
en begeleiding van
personal trainers



1 maand gratis!!
Bidon en sporttas
cadeau

Crocusstraat 1e 2071NW Santpoort-Noord 023-5373890 / info@specialhealth.nl



Uw vakkundig adres voor

- (semi) orthopedisch maatschoeisel
- maatvoetbedden / steunzolen
- alle gewenste orthopedische aanpassingen aan confectieschoenen
- gratis en vrijblijvend voet en/of schoenadvies
- pedicure medisch
- podotherapie
- aanmeten van therapeutische elastische kousen

Leverancier van alle zorgverzekeraars.

Geopend Beverwijk:

maandag t/m vrijdag 9.30 - 17.00
Elke woensdag inlooppreekuur van
10.00 tot 16.00 uur.

SCHIMMELBEHANDELING MET DE PIN POINTE FOOTLASER



De behandeling:

Een complete voetbehandeling:

- Alle nagels worden geknipt en dun gemaakt
- Het laseren van alle nagels met de Pin Pointe Footlaser
- Een pakket met crème en spray voor de nazorg van de nagels en huid

€ 199,95

De behandeling is ook geschikt voor diabetici

Voor het maken van een afspraak en verdere informatie kunt u bellen met:

Voetzorg Noord-Holland
KONINGSTRAAT 60,
1941 BE BEVERWIJK,
TEL. 0251-212000
www.voetzorg.info
info@voetzorg.info

Cholesterol is niet schadelijk Cholesterol is van levensbelang!



Dr. Gábor Leinkei
*Cum laude diploma behaald
in geneeskunde*



Ons lichaam produceert een aanzienlijke hoeveelheid cholesterol omdat het dat broodnodig heeft. Voor het lichaam is cholesterol net zo belangrijk en noodzakelijk als water en zuurstof.

Water en zuurstof kan het lichaam enkel uit de buitenwereld opnemen. Het opnemen van de nodige hoeveelheid cholesterol heeft het lichaam echter niet

aan het toeval overgelaten. Die stof kan het zelf produceren. Ons lichaam kan geen minuut zonder cholesterol, zoals het ook geen minuut zonder zuurstof kan. Het is dus onverantwoord om over cholesterol te praten alsof het een schadelijke, nutteloze stof zou zijn die we moeten vermijden.

Waarom is cholesterol noodzakelijk?

Cholesterol is een basisstof van levensbelang. Ons lichaam gebruikt het voor allerlei doeleinden.

- Om **vitamine D** te produceren.
- Om vrouwelijke en mannelijke **geslachtshormonen** te produceren.
- Als basismateriaal voor het zogenaamde **stresshormoon**.
- Als bouwstof voor ons zenuwstelsel en onze hersenen.

- Om **celmembranen** op te bouwen
- En ik zou nog veel meer kunnen opsommen.

Is cholesterol dan ook niet schadelijk?

Ik wil benadrukken dat de volgende zin uit het officiële handboek farmacologie van de universiteit komt:

“Ondanks bijzonder intensieve studies en talrijke theorieën kennen we de essentie van de ontwikkeling en de precieze pathomechanismen van aderverkalking nog niet.”¹

Ja, aderverkalking bestaat wel degelijk. Ja, in de verkalkte bloedvaten kan men wel degelijk een grotere hoeveelheid cholesterol aantonen. Men moet alleen nog kunnen verklaren waarom de cholesterol in de slagaders neerslaat. En waarom aderverkalking bij iedereen kan voorkomen, ongeacht de cholesterolwaarde in het bloed.

Het belangrijkste feit waar men geen rekening mee gehouden heeft, is het volgende: De beschadiging van het bloedvat gaat in elk geval vooraf aan het neerslaan van de cholesterol!!!

Eerst beschadigingen en dan pas cholesterol

De stevigheid en flexibiliteit van onze bloedvaten staat in verhouding tot de hoeveelheid en de kwaliteit van het collageen (eiwitsoort die sterke collageendraden vormen) dat erin zit. Het collageennetwerk zit verweven in de wanden van de bloedvaten.

Als er niet genoeg collageen is, of als de kwaliteit ervan niet goed genoeg is, dan zullen de slagaders de ongelooflijk grote druk niet lang verdragen en zullen ze vroeg of laat beschadigd raken. De barstjes ontstaan vooral op de plaatsen waar slagaders aan de grootste druk worden blootgesteld. Zoals bijvoorbeeld in de kransslagaders. Dat is dus de ontbrekende schakel.

Cholesterol wordt gesmeerd als pleister op de wonde

Als ons lichaam niet genoeg vitamine C krijgt, dan zal er minder collageen aanwezig zijn en zal het collageen ook van minder goede kwaliteit zijn. Mijn theorie: Cholesterol is een stof die “gesmeerd” kan worden. Het kan de barstjes opvullen, glad-strijken. Zo komt de cholesterol in de barstjes terecht. Het probeert de fout te verhelpen. Dat is natuurlijk enkel een noodoplossing, want de echte remedie zou zijn dat er meer en beter collageen voorhanden zou zijn. Maar het is beter dan niets. Kijk nog meer feiten over cholesterol op:

www.cholesterolisnietischadelijk.nl

Actie:
Sluit één van onze
abonnementen af voor
1 november en
krijg een uur squash
en 1 x zonnen
cadeau!

**Sports
Health
Squash**

WORK OUT
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470

PSYCHE

Simpele stappen naar een nog gezonder leven, acht dingen die echt helpen!



Simpele stappen naar een nog gezonder leven zet je eenvoudig zelf. Niet alleen door regelmatig, bewust en gezond te eten en elke dag lekker te bewegen.

Er zijn tig kleine dingetjes die zorgen dat je dag in dag uit prima in je vel zit, straalt en energiek bent. Benieuwd? Hieronder een aantal alledaagse zaken die je kunt doen om je nog gezonder te voelen.

1. Omring je met echte mensen

Heb je massa volgers op Facebook, Twitter, Instagram en dergelijke? Leuk. Maar met hoeveel ervan heb je in het echte leven contact? Face-to-face? Van een fijn gesprek, pittige discussie, schouder om op te huilt tot een heerlijke knuffel? Een van de simpele stappen naar een nog gezonder leven is tijd en aandacht besteden aan je contacten met echte mensen. Ze maken je blij, bieden je troost, laten je jezelf zijn, geven je een fijn gevoel, zorgen voor nieuwe impulsen en geven je energie.

2. Lach vaker

Lachen is niet alleen leuk en lekker, maar ook enorm gezond. Je humeur krijgt er een positieve oppepper van. Dat is niet vreemd, want lach je? Dan maakt je lichaam allerlei geluksstoffen aan waaronder endorfines. Daarbij helpt lachen je te ontspannen en werkt aanstekelijk. Dus... neem het leven wat vaker met een korreltje zout en lach vaker.

3. Laat los of los het op!

Is er sprake van een conflict? Op je werk, thuis, met familie of vrienden? Blijf dan niet kwaad, gefrustreerd en/of mokkend rondlopen. Niet alleen lost het niets op. Ook voed je je lichaam met negatieve energie en daarmee doe jij je gezondheid geen goed. Laat het conflict los of los het op. Zo snel je kunt. Zeker weten dat je je een stuk beter voelt. Bovendien... het leven is toch veel te mooi om met gevoelens van wrok en woede rond te lopen?

4. Sluit je dag af met positieve herinneringen

Een van de simpele stappen naar een nog gezonder leven is positieve zaken koesteren. Dan sta je gelukkiger en vrolijker in het leven. Eveneens draagt het ertoe bij dat negatieve gebeurtenissen minder vat op je krijgen. Schrijf daarom dagelijks aan het einde van je dag een aantal positieve punten van de afgelopen dag op. Die je leuk vond en je een gelukkig gevoel gaven. Op die manier sluit je de dag goed af en lijken de zaken die minder vlotjes zijn gegaan in het niet te vallen. En zit het even tegen? Herinner je een van die fijne momenten en je humeur verbetert à la minute.

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonneveld Opleidingen



5. Heb maling aan wat anderen van je denken

Bezig zijn met wat anderen van je vinden, denken en dergelijke is ongezond. Want de kans is groot dat je niet je eigen leven leidt. Je jezelf onderuit haalt en ontevreden bent. Maar, waarom? Jij bent wie je bent en je mag er zijn! Daarom: heb maling aan wat anderen vinden en denken. Waardeer jezelf om wie je bent. Geef jezelf een compliment en lach vaker naar jezelf. Voel de positieve vibe en ontspan.

6. Nee-zeggen is toegestaan

Kom voor jezelf op en zeg gewoon nee als je geen zin of tijd hebt. Het mag! Dingen tegen heug en meug doen, vreet energie. Besteed je tijd aan zaken die echt energie opleveren en je gelukkig maken. Trouwens dat geldt ook voor je vriendschappen. Krijg je energie van je sociale contacten of zijn het energievreters? Kijk er eens kritisch naar. Je doet je gezondheid een groot plezier. Zet nu deze en de andere simpele stappen naar een nog gezonder leven.

7. Geniet van de kleine dingetjes

Streven naar meer is heel menselijk. Een groter huis, betere baan, nieuwe auto, verre vakantie enzovoort. Echter, verlies ook zeker niet die kleine en fijne genietmomentjes in je leven uit het oog. Sta daarom regelmatig stil bij wat je hebt, ziet, ruikt, proeft en hoort. Van een goede gezondheid, dat stukje chocolade dat langzaam op je tong smelt tot je huisdier die rare capriolen uithaalt en de geur van pas gemaaid gras. Ook kleine dingen waarderen zijn simpele stappen naar een nog gezonder en gelukkiger leven.

8. Onderneem ontspannende activiteiten

Ontspanning heeft je lichaam en geest nodig om in balans te blijven. Ben je uit evenwicht? Dan heeft dan z'n weerslag op je gezondheid. Zet daarom activiteiten op je prioriteitenlijstje. Doe leuke en fijne dingen. Alleen, met je partner, vrienden en familie. Speel verstoppertje met je kinderen, bezoek een (pop)concert, rommelmarkt of museum. Lees een boek, bak koekjes, maak een stads- of strandwandeling of zoek een nieuwe hobby. Door dingen te ondernemen blijf je bezig. Voed je je lichaam en geest en blijf je gezond en vitaal. Welke simpele stappen naar een nog gezonder leven zet jij?

www.albertsonneveld.nl

- Compleet basispakket
- o.a. met Kurkuma, Bijenpollen en Spirulina

www.superfoodtotal.nl
Kortingscode: lijfengezondheid
(invullen tijdens bestelproces)

-10%

1 maatschep Superfood Fruit Smoothie

2-4½ pipet Zeemineralen

200-300ml Water

Fruit naar keuze

VOEDING

Eet je warm!

De gezonde eter

TE KOUD? TE WARM?
EET WAT BIJ JE PAST!



THEORIE EN RECEPTEN

Irene Lelieveld
voedingstherapeut

Langzaam breken de koude en donkere dagen weer aan en de kaarsjes zorgen voor sfeer in huis. Samen spelletjes doen, samen koken en familiebezoekjes staan vaak centraal de komende maanden. Veel mensen hebben last van de kou buiten en met een dikke truien en de verwarming hoog voelen ze zich comfortabel.

Irene Lelieveld
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



Wist je dat je met voeding je ook warm kunt eten? Voeding geeft namelijk warmte af in het lichaam. Denk maar eens met me mee! Eet eens een peper, je voelt dat je warm wordt van binnen en eet

dan eens pepermuntje: dat verfrist. Dit noemt men het thermische karakter van een product. Elk voedingsmiddel heeft een eigen thermisch karakter. Als je het koud hebt in de winter, dan zou je meer thermisch warme en hete producten moeten gaan nuttigen om zo je innerlijke kachel op te stoken. Al ons voedsel wordt ingedeeld in thermische karakters en er zijn er vijf. Zo heb je thermisch heet, warm, neutraal, verfrissend en koud. De plek op aarde waar een product groeit en het seizoen waarin een product groeit bepalen het thermische karakter van het product. We hebben in principe alle

SPETTERENDE AANBIEDINGEN

Kwaliteits elektrische fietsen



Elektrische fiets
van €.....????

NU
€699,-



Victoria NL D01
van €.....????

NU
€849,-



Victoria NL D02
van €.....????

NU
€949,-



Union Swifty II
van €.....????

NU
€999,-

BikeHolland.nl

De inruilkampioen.
Dealer van Union - Pointer - Sparta
Beijneslaan 53, Beverwijk, tel. 0251-209969

www.bikeholland.nl

thermische karakters nodig. Hoe jij je voelt en in welk seizoen we leven, bepaalt wel voor een groot deel de keuzes die je hierin moet maken. Vroeger aten de mensen van wat het land en het seizoen hen te bieden had. In de winter at men stampotten, spruiten, pompoenen en vaak vet vlees. Er was weinig verwarming in huis en het vette vlees had men nodig. Nu, met deze overdaad aan eten, is het niet verstandig om vet vlees te eten maar nog wél de stampotten en het wintervoedsel, liefst met specerijen.

Drink er lekkere specerijenthee bij om het verwarmende effect te vergroten. Wanneer je het meestal erg warm hebt (veelal mannen) dan is het belangrijk dat je ook veel verfrissend voedsel erbij eet en de specerijen laat staan. Je lichaam oververhitten brengt veel innerlijke onrust en is niet gezond.

Een goede graadmeter om te zien hoe het thermische karakter is van je lichaam, is je tong. Is deze erg bleek, zijn je lippen bleek en heb je het koud, dan mag je veel thermisch hete en verwarmende dingen eten. Is je tong echter erg rood (ondanks dat je het koud hebt) dan moet je oppassen dat je niet teveel specerijen eet.

Dus: zomergroenten zoals tomaten, komkommer en sla maar ook rauwe granen, yoghurt, fruit dat geïmporteerd wordt uit warme

landen (dat groeit daar om mensen en dieren te verfrissen) kun je beter met mate eten. Wanneer je het koud hebt, kun je beter haver-moutpap met kaneel en havermelk eten, in de middag een soep zoals pompoensoep, en in de avond groenten van het seizoen met mager vlees, vis of vegetarisch. Drink specerijen- of rooibos thee. Het wil overigens niet zeggen dat je geen producten van de zomer mag eten want door koken, bakken, stomen enzovoorts verander je het thermische karakter van een product. Voorbeeld: een tomaat rauw is koud voor het lichaam, deze wordt verfrissend bij koken zoals een soep en wordt neutraal bij bakken. Er is natuurlijk nog veel meer over dit onderwerp te lezen. Meer hierover, én recepten, kun je vinden in mijn boek: 'Te koud? Te warm? Eet wat bij je past'.

Pompoentijd

De herfst en de winter is de tijd van de pompoenen. Pompoenen zijn verwarmend voor je lichaam.

Twee leuke herfstfeesten komen eraan: Hallo-ween op vrijdag 31 oktober en Sint Maarten op dinsdag 11 november. Hol een pompoen uit, samen met de kinderen, en maak er een lantaarn van. Gebruik de rest van de pompoen om er een heerlijke pompoensoep van te maken.

Hiernaast vindt u het recept.

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

Pompoensoep

1,5 liter water met 2 à 3 bio bouillonblokjes
1 grote pompoen
1 spaanse peper
2 teentjes knoflook
2 theelepels gemberpoeder
1 theelepel gemalen koriander
Wat sambal (alleen als je van echt pittig en heet houdt)
Basilicum, paar blaadjes
Rijste Cuisine, scheutje

Maak de bouillon zelf van vlees dat je uren laat trekken, of kook het water met de bio bouillonblokjes.

Pompoen schoonmaken en zaden verwijderen. Snij in blokjes.

Alle specerijen schoonmaken en klein snijden.

Voeg alles bij elkaar in de pan en als de pompoen zacht is, pureer je het geheel met de staafmixer.

Bij het opdienen de basilicum en de Rijste Cuisine erbij.

NATUURLIJK GEZOND

BodySwitch

Praktijk voor integrale behandeling



Ik kan u helpen bij o.a.

- Overgewicht
- Maag- en darmklachten
- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Vermoeidheid (chronisch)
- Reumatische klachten
- Fibromyalgie
- Slaapproblemen
- Herstel van ernstige ziekte
- Huidklachten (psoriasis e.d.)
- Sporters (prestatie/ herstel)

Staat uw klacht of doel niet vermeld? Informeer dan eens wat ik voor u kan betekenen.

Frank Jonkers

Auteur van het boek Kerngezond. Sinds 2002 ben ik bezig met het bestuderen van de rol die beweging, voeding en leefstijlfactoren spelen in relatie tot onze gezondheid.

Werkwijze

Ziekteverschijnselen (symptomen) kunnen worden veroorzaakt door bijvoorbeeld voeding, milieuschadelijke stoffen, bacteriën, virussen, schimmels, parasieten, zware metalen en stress. Zij kunnen zorgen voor een verzwakte afweer. U wordt ziek en krijgt klachten.

Behandeling vindt plaats vanuit de oorzaak van de klachten en het herstellen van de balans.

Niet uitsluitend het bestrijden van de symptomen. De resultaatgerichte behandelwijze is gebaseerd op opleidingen, wetenschappelijk onderzoek, praktijkervaring en eigen ervaringen.

Kwaliteit en vergoeding

Wij zijn aangesloten bij de MBOG.

In vrijwel alle gevallen komt u met een aanvullende polis in aanmerking voor (gedeeltelijke) vergoeding.



Kerngezond – Leefstijl als medicijn

"In het verleden woog ik 135 kilo en was ik ongezond. Als ik toen wist wat ik nu weet, was mij dit echt niet overkomen!" Aldus Frank. Zijn lange speurtocht naar een optimale gezondheid heeft Frank beschreven in Kerngezond. Een praktisch boek om zelf de regie te krijgen en te houden over uw gezondheid. Het bevat onder andere een 10 weken plan om weer FIT & GEZOND te worden en te blijven.



www.kerngezondboek.nl

Contact

Bent u nieuwsgierig wat ik voor u kan betekenen? Neem dan alstublieft contact op.

Praktijk BodySwitch
Starweg 60A | 1964 PX Heemskerk
0251 – 292 546
frank@bodyswitch.nl | www.bodyswitch.nl



BEWEGEN

Verlanglijstje: buikspieren

Want geef nou eens eerlijk toe, wie wil die nou niet?

Was het maar zo makkelijk en kon je ze op je verlanglijstje voor Sinterklaas of Kerst zetten. In werkelijkheid gaan hier bloed, zweet en tranen aan vooraf. Voeding, training, RUST en nogmaals voeding. Voor de mensen die denken dat je er ook komt met alleen training: keep on dreaming! Als je echte veranderingen wilt gaan zien aan je lichaam is voeding de belangrijkste factor, daarna komt pas training.

VOEDING IS NAMELIJK 80 PROCENT VAN HET PROCES...!

Carlos Lens
Fitness specialist



Carlos, is het haalbaar, die sixpack?

Ik zeg altijd 'Sky is the limit'. Ik ken vrouwen en mannen van over de 60 met een strakke harde buik. Het gaat erom wat je er voor over hebt en wat je realistische ideaalbeeld is. Heb je goede genen? Hoe is je bouw? Wat is je achtergrond qua sport?

Allemaal onderdelen die van belang zijn om je doelstelling te bepalen en te behalen. Hoe vaak train jij in de week? Hoe vaak eet of drink je iets dat net teveel suikers en verkeerde vetten of teveel verkeerde koolhydraten bevat? Ben je eerlijk met jezelf? Of denk je te vaak 'Oh, ik mag vandaag wel...?'

Elk 10e levensjaar wordt het lastiger om je doelen te bereiken en zul je er meer voor moeten doen; 30 jaar, 40 jaar, 50 jaar, etc.

Maar wees positief; een 'way of living' is zo aangeleerd. Je moet alleen de keuze maken om het te doen en om inderdaad dat wijntje te laten staan. Je mag heus wel eens van het pad af, maar maak het niet te gek!

The Missing Link

Wat men vaak vergeet is dat tegenover de buikspieren de rugspieren liggen. Als je naar de commercials kijkt ligt de nadruk op de buik, kijk maar naar de apparaten die op tell-sell en dergelijke worden geshowd. In de praktijk worden door de grote massa de buikspieren daardoor getraind, maar vergeten we de rugspieren en treedt er een disbalans op. Vaak denken we pas aan onze rugspieren als we er last van krijgen, maar dan ben je te laat! De rug is vaak een toch wel vergeten stuk van het lichaam, maar zeker niet minder belangrijk. Als je naar jezelf in de spiegel kijkt zie je je rug niet meteen. Want geef toe dames, als je je achterkant in de spiegel bekijkt, dan kijk je niet naar je rug?!

Wist je dat je rugspier één van de belangrijkste en grootste spieren in ons lichaam is? Hierdoor is deze spier dan ook sneller overbelast. Je rugspieren zijn verantwoordelijk voor stabiliteit, evenwicht en de juiste houding van het lichaam. Zelfs als jij in bed ligt zijn jouw rugspieren nog voor je aan het werk.

**JE CENTRUM VAN JE LIJF
HEET JE CORE;
HIER GEBEURT ALLES.
IS JE CORE STERK
DAN HEB EN KRIJG JE
EERDER EEN STERKER LIJF**

Het is tijd om iets terug te doen: train je rugspieren! Onze rug is opgebouwd uit drie grote rugspieren, ik zal jullie niet lastig vallen met de Latijnse benamingen, maar deze drie spieren staan allemaal met elkaar in verband. Om de ontwikkeling van sterke rug- en rompspieren te bevorderen zijn er allerlei oefeningen. Dit kan met zowel fitnessapparaten als met losse gewichten. Rugspieren train je niet direct voor cosmetische voordelen, maar wel voor lichamelijke voordelen. Zo vergroot je je spierkracht en wordt je beweeglijker en flexibeler. Daarnaast zal je lichaam beter in balans zijn en heb je minder kans op blessures. Je core kun je op verschillende manieren trainen, heel veel verschillende oefeningen kun je gebruiken om je core mee

te trainen. Slimme sporters doen niet 1 sit up, ze trainen hun buikspieren door hun benen te gebruiken. Bijvoorbeeld bij een squat met een stang in de nek (kniebuiging) train je naast je benen ook je core. Met een sterke core kun je de squat beter uitvoeren en kun je meer gewicht hebben.

Gevolg: meer resultaat en een hogere verbranding, waardoor je ook buikvet zult verliezen. Houd je de stang aan de voorkant, dan ligt het accent nog meer op de core. Omdat door de benen te trainen veel testosteron vrij komt zullen je spieren groeien en deze spieren gebruik je weer om de motor aan te sturen.

De cirkel is rond

in Jip en Janneke taal, voor een strakke buik gebruik onder andere je benen als hulpmiddel. En ook jij hebt een sixpack, alleen het laagje vet zit er misschien nog overheen. Het is dus de kunst om met de kaasschaaf van verbranding het laagje eraf te krijgen. Heb je je platte buik en heb je een 4-pack, dan kun je altijd nog specifieke buikspieroefeningen doen voor de laatste 2.

Do!

Voor de juiste training van je rugspieren is het van belang dat je alle spiergroepen traint en hier een juiste balans in aanbrengt. Een rechte rug bij de uitvoering van alle oefeningen (of de natuurlijke curve van je ruggengraat, hier zijn de meningen over verdeeld) is van groot belang.

Don't!

Sit-ups en het trainen van rugspier? Dit is een echte don't! Vaak wordt gedacht dat dit juist een hele goede methode is, maar dit is helaas niet het geval. Als mensen met al bestaande rugklachten een sit-up uitvoeren, is de kans groot dat zij hun rugklachten alleen maar verergeren. Dit komt door de verhoogde druk op de ruggenwervels. Kortom, genoeg stof om weer over na te denken. Ik hoop dat jullie dit bij de volgende training meenemen in je programma. Kom je er niet uit, schaam je niet en vraag een fitnessinstructeur je hierbij te helpen.

Succes. BAMMMMMMM!!!!

www.carloslens.nl

[twitter@carlos_lens](https://twitter.com/carlos_lens)

Wist u dat...

brandwonden ontstaan door hete stoom en heet water meestal erger zijn dan die van b.v. heet frituurvet...

Dat komt omdat vetten en olie-achtige substanties zich niet over een groot oppervlakte verspreiden en een lagere warmtecapaciteit hebben.

Lees het op www.lijfengezondheid.nl

MEDISCH | ZORG

Nieuwe behandeling tegen zweetoksels in Haarlem

Vera Heydendael
Dermatoloog



Heeft u ooit gehoord van de term "hyperhidrosis"? Daar spreken we van als mensen last hebben van overmatig zweten. Hier wordt niet een klein beetje zweet bedoeld, of gewoon zweten na inspanning, na sporten of bij emoties. Maar er zijn mensen die zonder aanleiding overmatig zweten. Zij hebben bijvoorbeeld in de ochtend al natte koude oksels, zonder dat zij zich intens hebben ingespannen of gesport. Mensen schamen zich en wisselen extra vaak van kleding op één dag. Sommige mensen gebruiken maandverbandachtige middelen in hun t-shirt. Mannen met klachten vertellen ons op hun werk liever hun jasje aan te houden, vanwege de zichtbare plekken in het overhemd.

De oorzaak van hyperhidrosis is niet opgehelderd. Het kan problemen geven aan de handen en voeten, het hoofd, de rug maar vooral in de oksels. Overmatig zweten in de oksels noemt men hyperhidrosis axillaris. In de loop van de jaren is gebleken dat injecties in de oksels met botuline kunnen werken. De injecties worden door mensen als pijnlijk ervaren en de botuline raakt na een paar maanden uitgewerkt. Het is een tijdelijke behandeling. Daarnaast worden er ook operaties gedaan waarover in een andere uitgave meer uitleg zal volgen.

Er is nu een nieuwe behandeling die blijvend effect kan hebben. Met behulp van een medisch apparaat dat MiraDry heet. Samen met dr. Tóth, ook een dermatoloog, met wie ik samenwerk in het ziekenhuis, zijn we met de MiraDry gestart. De voordelen van deze nieuwe behandeling hebben zich inmiddels door praktijkervaring al bewezen. Na één dag is het zweten over het algemeen aanzienlijk minder. De huid wordt lokaal verdoofd, er is geen operatie nodig.

De behandeling is uitgebreid getest en er zijn al duizenden mensen behandeld in de Verenigde Staten (25.000 mensen).

Dit zegt een jongeman met overmatig zweten in de oksels; „Ik zie er tegenop om naar mijn diploma-uitreiking te gaan, dan moet ik juichen met mijn armen omhoog, ik ga liever niet.“

Aan overmatig zweten kunnen mensen echt lijden, vooral vanwege de schaamte. Als huid-



arts weet ik hoeveel invloed dit kan hebben op het leven van mensen. Er wordt ook veel over geschreven door lotgenoten op het webforum overmatigzweten.nl.

Wij zijn te vinden via de website: www.dryclinic.nl.

bee box

**BETER ETEN,
BETER LEVEN**



BEEBOXERS GEZOCHT!

GEPASSIONEERD - ONDERNEMEND - PRAGMATISCH

BEEBOX - EEN BOX VOL VERSE PRODUCTEN DIRECT VAN DE NEDERLANDSE BOER BIJ JOU THUISBEZORGD.

Beebox is een thuisbezorgservice en zoekt betrokken consumenten die interesse hebben om beebox ondernemer te worden. Wil jij het verschil maken in een eigen rayon? Dan is beebox wellicht wat voor jou!

Geïnteresseerd?

Neem direct contact met ons op via ondernemen@thebeebox.nl.

VOEDING

Hormonen: acht problemen op een rij

Hormonen werken op een ongelooflijk complexe manier samen en in die samenwerking kan het op veel verschillende punten misgaan – met overgewicht en ziektes en andere klachten tot gevolg. Gelukkig is de oplossing van dit ingewikkelde probleem in de meeste gevallen eenvoudig: door het hormoonbalansprogramma te volgen, zorgt uw lichaam er zelf voor dat het hormonale evenwicht zich op alle fronten herstelt.

Toch is het handig om te weten waar de zwakke punten in uw hormonale systeem zitten, zodat u uw lichaam daar een extra handje kunt helpen met specifieke maatregelen. Daarom volgen hier de belangrijkste 'rampen' die uw hormonen uit evenwicht kunnen brengen.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog

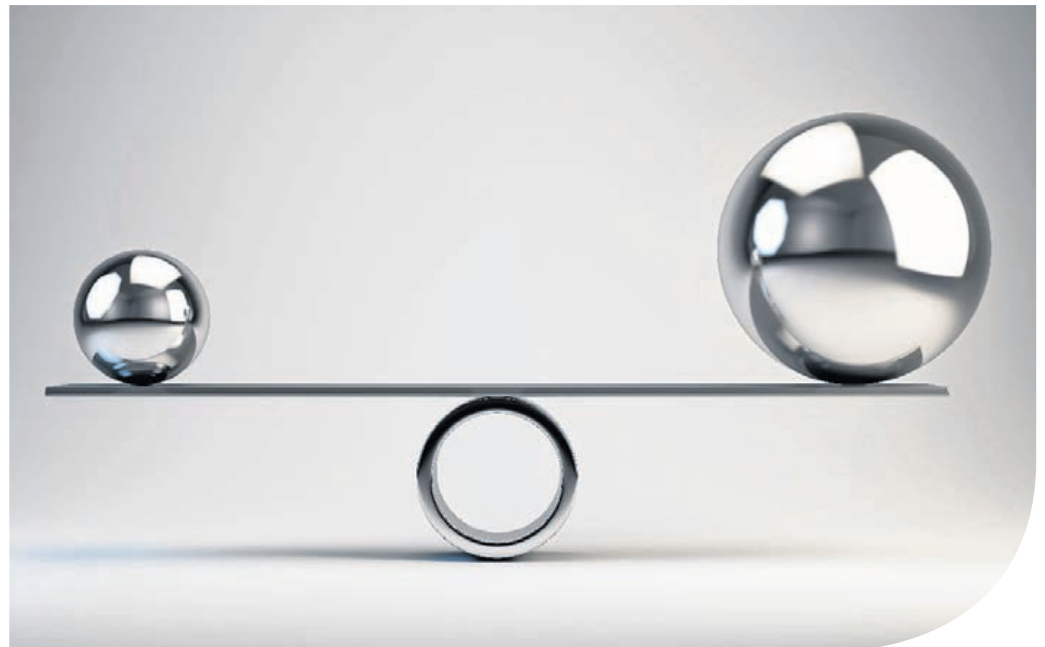


Ramp 1: Uw cellen worden 'doof' voor hormonen

Het woord hormoon is afgeleid van het Griekse woord 'hormao', wat 'in beweging zetten' betekent. Een hormoon kan een cel 'in beweging zetten' als deze celreceptoren bevat waar het hormoon op past.

Een hormoon kunt u vergelijken met een sleutel en de receptor met een slot. Als een hormoon niet op de receptor past, zal dit hormoon de cel niet in werking zetten. Bevat de cel wel

de passende receptoren, dan heeft het bijbehorende hormoon direct effect. Dankzij dit systeem van hormonen en bijpassende receptoren kan via het hormonale systeem nauwkeurig worden bepaald welke cellen en processen worden geactiveerd. Als receptoren jaar in jaar uit een overvloed aan hormonen op zich af krijgen, worden ze daar steeds ongevoeliger voor. De sleutel past als het ware steeds minder goed op het slot omdat dit is gaan slijten.



MEDISCH | ZORG

Orthomoleculair en integrale behandeling? Wat is dat?

Het grondbeginsel van de orthomoleculaire geneeskunde is de studie van de kleinste functionele eenheid van het menselijk lichaam, ofwel de lichaamscel.

"Gezond zijn is een kwestie van in balans zijn. Veel factoren kunnen er echter voor zorgen dat we langzaam maar zeker uit balans raken. Dat levert symptomen van ziekte op, maar het lichaam heeft een groot zelfherstellend vermogen. Toch kan het door een overdaad aan factoren worden uitgeput. Oorzaken komen veelal uit voeding, met name specifieke tekorten aan mineralen, vitamines en andere belangrijke voedingsstoffen. Ook bacteriën, parasieten, schimmels en gisten

in de darm, teveel stress en overgewicht zijn veel voorkomende factoren."

Analyse

Om de factoren te achterhalen waardoor men zich ziek voelt is het belangrijk om een goede analyse te maken en niet uitsluitend de symptomen te bestrijden. Vervolgens wordt een persoonlijk behandelplan opgesteld met als doel zowel de balans als het zelfherstellend vermogen van het lichaam te herstellen. Klachten verminderen of verdwijnen en het risico op complicaties bij ouderdomssuiker, hart- en vaatziekten worden verminderd. "Het is fascinerend om te ervaren wat voeding, beweging en leefstijl met het lichaam doen."

Welke mogelijkheden biedt deze aanpak?

De orthomoleculaire geneeskunde biedt mogelijkheden bij onder andere overgewicht, diabetes, burn-out, chronische ontstekingen, reumatische- en gewrichtsklachten, maag- en darmklachten, fibromyalgie, aanhoudende huidklachten, hart- en vaatziekten (onder andere hoge bloeddruk en cholesterol), sport (verbeteren prestaties en herstel), gezond zwanger (worden) en vruchtbaarheidsproblemen, herstel bij of na een ernstige ziekte. "De aanpak laat zien en ervaren dat men zelf weer de regie kan krijgen over de eigen gezondheid, waarbij veel meer mogelijk is dan men zich vooraf misschien kan voorstellen."

Frank Jonkers

Ramp 2: De hormonen remmen het basaalmetabolisme

U verbrandt niet alleen calorieën als u een rondje hardloopt, maar ook als u op de bank voor de televisie hangt en 's nachts in uw bed ligt te slapen. Heel belangrijk om te beseffen is dat het merendeel van het energieverbruik van het lichaam voor rekening komt van het 'basaalmetabolisme'.

Dit is het energieverbruik van het lichaam in rust. Deze energie wordt gebruikt voor onder andere de ademhaling, de hartslag, de spijsvertering, de afweer en de groei van huid, nagels, haar en botweefsel. Het basaalmetabolisme wordt gestuurd door uw hormonen. En omdat de hormonen bij de meeste mensen uit balans raken, raakt ook het basaalmetabolisme uit balans.

Ramp 3: U krijgt minder hormonen in de actieve vorm

Een groot deel van de hormonen die vanuit de klieren in het bloed terechtkomen, wordt aan transporteiwitten vastgeklonken. Deze hormonen in 'gebonden vorm' passen niet meer op de bijpassende receptoren en zijn onwerkzaam. Een ander deel van de hormonen blijft ongebonden in het bloed circuleren. Deze hormonen in 'vrije' vorm passen wel op de bijbehorende receptoren en zijn dus wel werkzaam. Het is zaak om voldoende hormonen in 'vrije vorm' in omloop te hebben. Maar bij veel mensen zorgt een overvloed aan transporteiwitten

ervoor dat er maar weinig hormonen in 'vrije' vorm overblijven.

Ramp 4: De hormoonproductie gaat omlaag

Ook uw klieren en hormoonproducerende weefsels zijn aan slijtage onderhevig en verouderen. Het gevolg is dat ze steeds minder hormonen kunnen afscheiden. Bij de ene klier gaat de productiviteit sneller achteruit dan bij de andere.

Ramp 5: De hormonen raken onderling uit balans

Alle hormonen werken samen en oefenen invloed op elkaar uit in een delicaat onderling evenwicht. Testosteronstijging zorgt er bijvoorbeeld voor dat er ook meer schildklierhormoon wordt aangemaakt. Gaat uw testosteronproductie achteruit, dan komt ook uw schildklierhormoon in het gedrang. Het hormoon DHEA zorgt ervoor dat er niet te veel van het stresshormoon cortisol wordt geproduceerd. De productie van DHEA loopt echter snel terug bij het ouder worden, waardoor er in verhouding te veel cortisol wordt aangemaakt. Zo raken steeds meer hormonen onderling uit balans.

Ramp 6: Uw lever werkt niet goed

Hormonen worden na bewezen diensten afgebroken door uw lever. Werkt de lever niet meer goed, dan kunnen er dus te veel hormonen of hormonale afvalproducten in uw bloed blijven

circuleren. Bij de meeste mensen gaat de lever achteruit, onder meer door het gebruik van alcohol, tabak en medicijnen.

Ramp 7: Er wordt te veel testosteron in oestrogeen omgezet

Zowel mannen als vrouwen hebben testosteron in hun bloed en voor beide geslachten is dit hormoon belangrijk voor de spieropbouw en de vetverbranding. In de vetcellen zit echter een stofje – aromatase genaamd – dat testosteron omzet in oestrogeen. Op zichzelf is dit een gunstig en noodzakelijk proces, maar als u te veel vetcellen krijgt, wordt er te veel testosteron in oestrogeen omgezet. Zo ontstaat er bij dikke mensen al snel een tekort aan testosteron en een overschot aan oestrogeen. In dat geval krijgt oestrogeen dikmakende eigenschappen.

Ramp 8: U heeft een candida-infectie in de darmen

Candida is een gistachtige schimmel die een natuurlijk onderdeel uitmaakt van de darmflora. Door slechte voedingsgewoontes, een ongezonde levensstijl of het gebruik van antibiotica kan deze gist gaan woekeren, waardoor het evenwicht in de darmflora verstoord raakt. In dat geval voedt candida zich met progesteron. Zo kan candida ervoor zorgen dat er te weinig progesteron ten opzichte van oestrogeen overblijft.

www.ralphmoorman.com



**GROTE STAPPEN
NAAR
MOOIE BENEN!**

Voor de prijs van 12
**15 HYPOXI®-
behandelingen!**
Geldig tot 1.01.2015.

HYPOXI®-STUDIO CASTRICUM
Burgemeester Mooijstraat 24c, Castricum | Tel: 0251-676 516
www.hypoxistudiocastricum.nl

HYPOXI
design your body



Tandprotheticus Reuvers
Wilt u weer stralen met uw eigen lach? Maak snel een afspraak met tandprotheticus Reuvers voor een nieuw kunstgebit! Wij maken niet zomaar een nieuw kunstgebit maar zetten in op maatwerk. We gebruiken duurzame tanden en geven uw kunstgebit een zo natuurgetrouw mogelijke uitstraling.

Wat is een tandprotheticus?
Een tandprotheticus is gespecialiseerd in het aanmeten en vervaardigen van een kunstgebit en heeft hiervoor een technische en medische vakstudie gevolgd. Uw nieuwe kunstgebit kan worden gemaakt, zonder dat hiervoor een verwijzing van een tandarts nodig is. Ook kunt u op verwijzing of in samenwerking met uw eigen tandarts terecht. Naast kunstgebitten maken wij partiële protheses, frame protheses en een klikgebit op implantaten. Hiervoor werken wij nauw samen met een ervaren implantoloog.

Behandelingen
Gemiddeld zijn er 5 behandelingen nodig voordat een nieuw kunstgebit gereed is. De kosten van een kunstgebit worden in 2014 nog vergoed door uw zorgverzekeraar, m.u.v. uw eigen risico. Vanaf volgend jaar moet u waarschijnlijk wél bij betalen.

ONT gecertificeerd
Tandprothetische praktijk Reuvers is lid van de Organisatie voor Nederlandse Tandprothetici (ONT) en is ONT gecertificeerd, waardoor wij werken volgens de laatste kwaliteitsrichtlijnen en hygiëne protocollen.

Heeft u problemen met uw huidige kunstgebit? Wilt u weten of Tandprothetische praktijk Reuvers iets voor u kan betekenen? In onze praktijk in Castricum staat een persoonlijke benadering voorop. U bent van harte welkom voor een gratis eerste consult. U kunt hiervoor telefonisch contact opnemen om een afspraak te maken.

Tandprothetische praktijk REUVERS
Tandprothetische praktijk Reuvers
Telefoon: 0251 653 653
Bezoekadres: Van Egmondstraat 7, 1901 BA Castricum

Hardlopen en blessures

De achillespees

Jerry Jansen
Fysiotherapeut



Eind vorige maand werd de 30ste editie van de Dam tot Damloop gelopen. Met meer dan 65000 lopers en zo'n 250000 toeschouwers en live optredens wordt dit loopevenement als een van de mooiste loopevenementen van Nederland beschouwd. Veel van de lopers gebruiken de Damloop als aanloop naar de halve marathon van Amsterdam, die op 19 oktober gelopen wordt. Maar daar waar prestatiedrang of ongetraindheid samenkomen, liggen blessures op de loer!

Veel sporters en zeker hardlopers hebben regelmatig te maken met een stijve en pijnlijke achillespees. Het begint vaak met pijn en stijfheid na het sporten, wat na een aantal uur weer verdwenen is.

Als je hier niet verantwoord mee om gaat, kan dit leiden tot het stadium dat je helemaal niet meer kunt hardlopen. Met echografisch onder-



Afzetzpunten

Gratis magazine

Alkmaar

Primera
Bruna
Bruna
Ako
Gemeentehuis
Sigarenmagazijn
Bibliotheek
Bibliotheek
Aldewereld Tabak
Wijkcentrum

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

Amsterdam

Primera
Primera
Primera
Primera
Sporthallen zuid
Bibliotheek
Bibliotheek
Hartman Tabak
Bibliotheek

Burg de Vlugtlaan 178
Wisseloord 97
Middenweg 49
Buikslotermeerplein
Burgerweeshuispad 54
Willen v. Weldammelaan
Diemerparklaan 79
Molukkenstraat 589
Hagedoornplein 2

Haarlem

Kompas Lektuur
Sam Sigaren
Timmy Tabak
Oud Schoten
Primera
Primera
Ako Haarlem
BSR Kennemerland
Buurthuis
de Ringvaart
Dock Haarlem
Bibliotheek
BSR Haarlem

Hoofddorp

Gemeentehuis
Primera
Primera
Ako
Bibliotheek
Bruna
Bruna
Libris
Het Kruispunt
Slagerij Res

Aalsmeer

Nieuwendijk
Stokman
Albert Hein
Primera

Marsmanplein 11
Generaal Spoorlaan 28
Rijksstraatweg 108
Schoterweg 43
Santpoorterstraat 62
Leonardo da Vinciplein 2
Stationplein 11
Heussenstraat 2a

Floris v. Adrichemlaan 98
Laan van Berlijn 1
Fie Carelsenplein 2
Spartanwoudestraat 23a

Raadhuisplein 1
Polderplein 13
Aalburgplein 57
Muiderbos 122
Baron de Coubertinlaan
Marklaan 158
Markenburg 73
Nieuweweg 63
Kruisweg 1067a
Skagerak 212

Zwarteweg 93
Hornweg 87
Poldermeesterplein 1
Poldermeesterplein 5

Annemieks Kram
Hoogvliet
t Boekhuis Zuid
C-1000
Sigaren Primera
Rabobank
Gezondheidscentrum
Tabakshop Petra
Bruna
Albert Heijn
Bibliotheek
Zorgcentrum
t Boekhuis Dorp
Car clean
Zwembad
Brievenbus

Kudelstaart

De Kaasboer
Woonvoorziening
De Spil

Heemskerk

Frank Jonker
Massage studio

Beverwijk

Asna
Yoga
0251-kappers

Machineweg 3
Aalsmeerderweg 205
Ophelialaan 151
Ophelialaan 124
Ophelialaan 106
Stationsstraat 6
Drie Kolommenplein 1
Zijdstraat 30
Zijdstraat 45
Praamptlaan 4a
Marktstraat 19a
Molenpad 2
Zijdstraat 12
Dreef 3
Dreef 7
Cactuslaan 25

Winkelcentrum
De Spilstraat 3

Noorddorperweg 10
Jan van Rietwijkstraat 11

Kuikenweg 82a
Groenelaan 3
Belgielaan 61

www.lijfengezondheid.nl

zoek, wat uitgevoerd kan worden door een fysiotherapeut, kun je dan zien dat de pees dikker is dan normaal, wat duidt op een irritatie van de pees. Het herstel van de pees verloopt traag, en als de pees fors geïrriteerd is ben je zomaar 6-9 maanden verder voordat je niveau van hardlopen weer een beetje op kunt pakken.

Hoe ontstaan die achillespeesklachten nou eigenlijk?

Een van de belangrijkste oorzaken is overbelasting door een verkeerde of te snelle trainings-opbouw gepaard gaande met onvoldoende hersteltijd. Ook een verandering van ondergrond kan de oorzaak zijn van deze klachten. Loop je meestal op de baan of in het bos, en ga je dezelfde afstand met dezelfde snelheid op de weg lopen, kan dit leiden tot overbelasting van de achillespees, gepaard gaande met klachten. Verkeerd schoeisel of schoenen waarvan de 'houdbaarheidsdatum' allang is verstreken kunnen ook bijdragen aan achillespeesklachten.

Hoe kan ik achillespeesklachten voorkomen?

Zorg dat je een goede trainingsopbouw hebt. Met hardlopen is het van belang dat je het bewegingsapparaat laat 'wennen' aan de impact van voornamelijk de landing. Bij een training over een afstand van 5 km zul je ongeveer 4000 looppassen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen; dat is nogal wat! Op het internet staan prima schema's die een goede opbouw garanderen. Daarnaast is het van groot belang dat je goed schoeisel hebt. Je kunt je het beste bij een speciaalzaak laten adviseren. Van invloed zijn ook de kracht van de kuitspieren en de enkelstabiliteit. Preventief en in het beginstadium kun je hier gelukkig zelf wat aan doen:

1. Voor de spierkracht van de kuit: ga op de trede van de trap staan met de bal van je voet en ga zo hoog mogelijk op je tenen staan. Zak langzaam weer terug totdat je rek voelt op je kuitspier. Zorg wel dat je binnen de pijngrens blijft bewegen! Begin met 3 series van 10 herhalingen en breidt dit uit naar 3 x 20 herhalingen per dag.
2. Voor de stabiliteit van de enkel: ga op 1 been tanden poetsen, eenvoudig maar effectief. Zorg dat je knie een klein beetje gebogen blijft. Je spieren zullen moeten corrigeren om de positie te handhaven. Wissel uiteraard van been na 1 tot 1,5 minuten. Je kunt het jezelf moeilijker maken door op bijvoorbeeld op een opgerolde handdoek te gaan staan.
3. Probeer regelmatig op een zachte ondergrond te trainen. Denk hierbij aan het bos of op de atletiekbaan.
4. Investeer in goed schoeisel en laat je voorlichten. Dit kan een hoop blessureleed voorkomen.

Succes met het hardlopen!

www.fysio-krommenie.nl

道

Tac Dao
Acupunctuur

- * Burn-out
- * Maagklachten
- * Reuma
- * Neurologische problemen
- * Hooikoorts

Wordt vergoed door uw aanvullende verzekering

Scheldestraat 87, IJmuiden
www.acupunctuur-annemarie.nl, 06-42851717

Chiropractie helpt echt!!!!

Chiropractie is niet zo bekend als andere therapieën zoals bijvoorbeeld fysiotherapie. In Amerika is het echter een van de meest gebruikte therapieën in de gezondheidszorg. Het verschil met andere disciplines is dat chiropractie vanuit de wervelkolom denkt en behandelt. Vanuit de wervelkolom loopt het zenuwstelsel naar alle lichaamsdelen en organen. Het zenuwstelsel verzamelt en verzendt alle informatie van deze lichaamsdelen en organen en communiceert met de hersenen.

Indien er bewegings- of functiestoornissen optreden in de wervelkolom kan het zenuwstelsel geïrriteerd raken en allerlei klachten geven. Veel voorkomende klachten zijn: Lokale rug- of nekpijn. Uitstralende pijn vanuit de rug naar andere lichaamsdelen, zoals tintelende handen of voeten, hernia's, zeurderige pijn in armen, benen, bekken, lies etc. Hoofdpijn, maar ook moeheid.

Een chiropractor is speciaal getraind om uw wervelkolom te onderzoeken en te behandelen. Tijdens de behandeling wordt geprobeerd de bewegelijkheid en functie van de wervelkolom te optimaliseren en zodoende de klachten te verminderen. Dit gebeurt op vele manieren. Dit kan door middel van een korte snelle beweging (veilig en vrijwel pijnloos), maar bijvoorbeeld ook door middel van gedoseerde rek. Een chiropractor is hiervoor intensief in getraind en neemt echt geen risico's.

Chiropractie is bijvoorbeeld bij acute rugklachten veel effectiever dan fysiotherapie en medicatie. Bovendien zijn er veel minder behandelingen nodig en kan men weer snel aan het werk.

Chiropractie Heemskerk heeft een rijke historie. De behandelend chiropractor is eerst 15 jaar werkzaam geweest als fysiotherapeut en manueel therapeut voordat hij enkele jaren naar Engeland ging om chiropractie te studeren.

Met de kennis van deze 3 disciplines krijgt u dus eigenlijk een unieke behandeling!!

U kunt altijd vrijblijvend informatie bij ons opvragen. Chiropractie wordt meestal voor een groot deel uit de aanvullende verzekering betaald en u heeft geen verwijzing van de huisarts nodig.

Chiropractie Heemskerk
is gevestigd aan de
Maerelaan 15b in Heemskerk,
tel.: 0251- 236303.
Website:
www.chiropractieheemskerk.nl



Praktijk Fysiotherapie de Wit - IJmuiden

Wij behandelen algemene fysieke aandoeningen
als rug-, knie- en enkelklachten, gekwalificeerd
McKenzie en Dry Needling therapeuten.

Professioneel, laagdrempelig, gemoedelijke sfeer,
kinderhoekje voor als het eens niet lukt om oppas te regelen.
Goed toegankelijk voor cliënten met een rollator of in een rolstoel.

Onze openingstijden zijn op alle werkdagen van
7.00 tot 18.00 uur en op dinsdag en vrijdag zelfs tot 20.00 uur.

Scheldestraat 87, 1972 TL IJmuiden, tel: 0255 – 516 555
info@fysioscheldestraat.nl, www.fysiotherapiedewit.nl

VOEDING

De kracht van gezonde gedachtekracht

Marjolein Dubbers
Oprichtster Energieke
Vrouwen Academie



De aandacht voor gezonde voeding stijgt de laatste jaren gelukkig enorm. Eindelijk beginnen we te beseffen dat we ons lichaam iedere dag opnieuw weer moeten opbouwen met de bouwstoffen die we door middel van onze voeding binnenkrijgen. Als je er bagger instopt kun je op den duur bagger verwachten. De voeding die we in onze mond stoppen speelt een belangrijke rol als het gaat om onze gezondheid maar er is méér dan alleen fysieke voeding. We onderschatten vaak de kracht van onze gedachten. Wist je dat er placebo operaties zijn gedaan, die net zo goed bleken te werken als echte operaties?

Ons hoofd en ons lichaam zijn één geheel

Een vriend van me vertelde me ooit dat in het leger een soldaat, niet zijnde een arts, alleen officieel mag vaststellen dat iemand dood is, als het hoofd van de persoon duurzaam is gescheiden van de romp. Met nadruk op het woordje duurzaam. Alsof er ook hoofden niet duurzaam gescheiden kunnen zijn van een romp. Kortom: als je hoofd niet langer aan je romp vastzit, zit je in de problemen. Blijkbaar horen ze onlosmakelijk bij elkaar. Toch maakt de reguliere geneeskunde al sinds het vroege begin een groot onderscheid tussen ons hoofd en ons lichaam. Als je lichaam niet goed voelt ga je naar een arts. Als je hoofd niet goed voelt kom je terecht bij een psycholoog of psychiater. Blijkbaar vraagt dit laatste om een heel andere behandeling. Als je daar eens goed over nadenkt is dat eigenlijk raar.

Voeding heeft absoluut invloed op je hoofd

Iedereen die wel eens een glaasje alcohol teveel heeft gedronken weet dat dit de dag erna effect heeft op je hoofd. Briljante oplossingen bedenken voor een probleem zit er dan even niet in. Andersom werkt het ook: als je wel eens een 3-daagse sapkuur of een darmspoeling heb gedaan, dan weet je dat je hier heel opgewekt van kunt worden. Maar er is meer. Uit veel wetenschappelijk onderzoek blijkt dat onze hersenen gevoelig zijn voor voeding. Dagelijks voldoende water drinken alleen al zorgt ervoor dat je hersenen fit blijven en op scherp blijven staan. Ook is bekend dat omega 3, dat vooral in vette vis voorkomt maar ook in onder andere lijnzaad, nodig is om onze hersenen gezond te houden.

Onze hersenen waarmee we denken, onze neo cortex, zijn ontwikkeld in de tienduizenden jaren dat onze vroege voorouders aan het water woonden en rijkelijk vis konden eten. Toen is ons bewustzijn ontstaan, dat ons onderscheidt van alle andere zoogdieren. Omega 3 is dus belangrijk hersenvoedsel. Er is dan ook veel onderzoek gedaan naar de invloed van omega 3 bij depressieve klachten of zelfs psychoses. Iedere keer weer blijkt dat het gebruik van

voldoende omega 3 een positieve invloed heeft op depressieve personen. Heb je last van depressieve klachten? Het is dan echt de moeite waard om eens goed naar je voeding te kijken! De documentairemaker Morgan Spurlock at als experiment eens 30 dagen lang uitsluitend voedsel van McDonalds. Behalve dat hij er dik van werd, werd hij er bij tijd en wijle ook behoorlijk depressief van. Hij maakte hiervan een interessante film: Super Size Me. Interessant, maar niet eentje om vrolijk van te worden.

En met je hoofd heb je invloed op je lichaam

We weten ook allemaal dat het andersom ook werkt. Verlieft worden kan je van de een op de andere dag een enorme boost energie geven. Ik heb diverse malen mijn huis een superschoonmaak-opruim-opknap-verfbeurt gegeven in zo'n toestand van geestelijke én lichamelijke euforie. Begon ik met het schoonmaken van een keukenlaasje, dan eindigde ik met het witten van het plafond! Blijkbaar gebeurt er iets in je fysieke lichaam terwijl er alleen maar iets in je hoofd gebeurt: verliefd zijn geeft vleugels van energie.

Als je streeft naar zo gezond en vitaal moge-



lijk oud worden is het natuurlijk interessant om eens te kijken of je, naast gezonde voeding en voldoende beweging en ontspanning, ook met je hoofd nog een positieve invloed kunt uitoefenen. Met andere woorden: kunnen we ons hoofd inzetten voor onze gezondheid en vitaliteit?

Placebo's werken vaak tegen allerlei ziektes

Placebo komt uit het Latijn en betekent zoiets als: ik zal behagen. Ieder nieuw medicijn dat op de markt wordt gebracht moet worden getest ten opzichte van een placebo; vaak een suikerpil. De proefpersonen en vaak ook de behandelers krijgen niet te horen wie het medicijn heeft gekregen en wie de suikerpil. Doorgaans heeft een suikerpil bij zo'n derde deel van de deelnemers een positief effect. Als het medicijn eenzelfde beeld laat zien mag het niet op de markt worden gebracht. Het is dan namelijk niet beter werkzaam dan een placebo. Dit schijnt overigens heel vaak het geval te zijn. Is dat niet vreemd als je hier eens goed over nadenkt? Want wat heelt er nou? Het medicijn of de placebo? Blijkbaar kunnen ze het allebei en vaak ook nog in gelijke mate! Is er dan niet een andere heilmeester aan het werk die het niet uitmaakt of je een suikerpil of een medicijn gebruikt?

Deze placebo operatie werkte net zo goed als een echte operatie

Het werd pas echt interessant toen ik stuitte op het onderzoek van J.B. Moseley. Zijn onderzoek voldoet aan de gouden standaard van wetenschappelijk onderzoek: klinisch, placebo gecontroleerd, dubbel blind, gerandomiseerd én gepubliceerd in een vooraanstaand tijdschrift: de New England Journal of Medicine. Moseley is een bekend orthopedisch chirurg met als specialisatie knieklachten als gevolg van osteoartrose. Vaak zijn deze pijnklachten het gevolg van veroudering van het gewrichtskraakbeen. Let op! De helft van zijn patiënten kreeg een normale knieoperatie. De andere helft kreeg in werkelijkheid slechts drie sneetjes in hun knie maar kon op een scherm "hun" knieoperatie volgen. Dit scherm liet echter een eerder opgenomen video zien van een echte knieoperatie. Er werd zelfs met water geknoeid om te doen alsof het om een echte operatie ging. De drie kleine sneetjes werden tot slot gehecht. Wat bleek? Een derde van de patiënten die de echte operatie had ondergaan meldde naderhand dat ze geen belemmeringen en pijnklachten meer hadden. Dat had men wel verwacht. Maar de groep patiënten die de nepoperatie had ondergaan meldde hetzelfde resultaat!

En ze deden het zelfs beter, want zij waren eerder helemaal pijnvrij dan de geopereerde groep; waarschijnlijk omdat ze niet het trauma van de operatie hadden opgelopen. Kortom: patiënten genazen van hun pijnlijke knie, veroorzaakt door ouderdomsartrose, alleen al omdat ze DACHTEN dat ze waren geopereerd.

Onderschat nooit de kracht van je gedachten

Natuurlijk weet ik ook wel dat deze placebo-werking niet bij alle operaties zal werken. Maar is het boeiend of niet? Blijkbaar hebben alleen al onze gedachten een sterke invloed op ons lichaam. Ze kunnen ons zelfhelend vermogen wakker schudden en hun werk laten doen. Dat zou kunnen verklaren waarom sommige zogenaamd ongeneeslijk zieke personen nog jarenlang in goede gezondheid kunnen leven. Iedere arts kent hier voorbeelden van en ze snappen er niets van. Het valt buiten het boekje van wat ze hebben geleerd. Ik denk dat onze gedachten, onze emoties en vooral ook onze overtuigingen veel meer helende kracht hebben dan we tot nu toe hebben aangenomen. Hoe kunnen we dit nu zelf inzetten zonder afhankelijk te zijn van een placebo? Ofwel: hoe creëren we onze eigen placebo's? Dit is een vraag die mij mateeloos boeit en waar ik nog niet echt een helder antwoord op hebt. Ik weet wel dat ons zelfhelend vermogen wordt gestimuleerd als onze hormonen in balans zijn. Daarom dat hormoonbalans zo belangrijk is. Dit kun je bereiken door gezonde voeding en gezonde beweging die bij jou past. Dit kun je ook bereiken door voldoende ontspanning want stress brengt je hormonen zeker uit balans. En ik denk ook

dat je dit kunt bereiken door eens goed te kijken naar je overtuigingen.

Welke overtuigingen leven er in jouw hoofd?

We zijn allemaal gaan geloven dat we zwakker en ongezonder worden naarmate we ouder worden. En dat zou dan al beginnen ergens rond ons 40ste jaar! Wat zou er gebeuren als we deze overtuiging konden loslaten? De oude Chinese geneeskunde leert ons dat vrouwen op hun 60ste pas op hun hoogtepunt zijn, ook fysiek! Andere oosterse tradities zoals het Taoïsme, vertellen ons dat je helemaal niet hoeft af te takelen als je ouder wordt als je tenminste leert hoe je gebruik kunt maken van de oerkracht waaruit je aanvankelijk bent ontstaan. Deze traditie verhaalt ons van mensen die in redelijke gezondheid véél ouder zijn geworden dan 100 jaar. Stel dat het waar is? Stel dat onze westerse overtuiging dat de mens rond zijn/haar 85ste wel zo'n beetje "op" is, een verkeerde overtuiging is. Stel dat je ervoor kiest om deze overtuiging los te laten? Wat zou er dan gebeuren?

Voed jezelf met gezonde overtuigingen

Ik voed mijzelf graag met deze positieve overtuigingen. Daarom "omring" ik mijzelf graag met vrouwen die me laten zien dat vrouwen 60+, 70+ en zelfs 80+ nog volop gezond en enthousiast in het leven staan. (Wat overigens niet wil zeggen dat ze niet hier en daar wat klachten kunnen hebben.) Als ik mooie filmpjes tegenkom met deze vrouwen dan zet ik ze in mijn kennisbank met inspirerende video's op www.energiekevrouwenacademie.nl.

RECEPT

VAN MARNIE KROM



Lekker gezond tussen-doortje het Avocado nestje

De avocado bevat allerlei belangrijke voedingsstoffen zoals kalium, vitamine B en foliumzuur, relatief veel omega 3 vetten en tal van andere stoffen die een grote plus zijn voor je lijf.

Een mooie toevoeging in je eetpatroon voor zowel lichaam als geest.

Ingrediënten

- 1 Avocado
- 2 biologische eitjes
- Grove peper en Himalayazout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snij de avocado langs de pit in twee helften
3. Wip met het puntje van het mes de pit eruit
4. Maak met een eetlepel het holletje waar de pit zat wat groter
5. Leg de avocadohelften op een bakplaat met bakpapier
6. Tik een eitje open en giet het voorzichtig in het kuiltje
7. Plaats de bakplaat voorzichtig in de oven voor 15 minuten
8. Serveer met wat vers gemalen peper en Himalayazout.

En je kan de avocado met het eitje lekker uitlepelen.

BEWEGEN

Sport verstandig, kies voor goede begeleiding

Veel mensen zullen het wel herkennen. Je hebt ooit iets aan sport gedaan, maar het lichaam is al een tijd verwaarloosd door onvoldoende beweging. Je voelt je vaker moe, er heeft zich een buikje gevormd en je lichaam voelt stram en stijf. Die neerwaartse spiraal is te doorbreken door te gaan bewegen. Het is wel van belang om goed te weten wat je doet en vooral hoe je dat doet, want anders kan bewegen juist een averechts effect hebben.

Het is belangrijk om jezelf een doel te stellen en er vervolgens voor te zorgen dat je dit doel ook daadwerkelijk gaat bereiken. Tip: zoek een sportmaatje! Een afspraak met iemand laat je niet zomaar schieten, bovendien wil je niet de 'zwakste schakel' zijn en dus heb je een extra stimulans om te blijven sporten. Tegenwoordig is de zogenoemde 'bootcamp' een populaire vorm van bewegen. Groepsgewijs worden in de buitenlucht allerlei bewegingsoefeningen gedaan, maar vaak zijn de groepen te groot voor een goede persoonlijke begeleiding of vallen de kosten ervan tegen. Een fitnesscentrum biedt dan uitkomst. Kies wel voor een bedrijf waar men aandacht heeft voor de klant. CIOs- of AALO-opgeleide sportinstructeurs weten welke manier van bewegen het meest geschikt is. De instructeur leert je hoe je kunt sporten en zal je ondersteunen bij het bewaken van je voedingspatroon. Het resultaat: je bent fitter, je houdt het langer vol, je gewrichten werken soepeler en ook geestelijk krijg je een flinke 'boost'. Eigenlijk is er geen reden om niet te sporten!

Steven van der Stroom



Beantwoord de volgende vragen:

1. Wie schreef het recept van het gezonde Avocado nestje
2. Noem één doeleinde waar ons lichaam cholesterol voor gebruikt
3. Wat is de specialiteit van dr. Heydendael

Stuur uw antwoord in voor 3 november via: www.lijfengezondheid.nl

Of per post:
Lijf & Gezondheid
Zeeweg 189-191,
1971 HB IJmuiden

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

www.lijfengezondheid.nl

1x Victoria Moritz t.w.v. €1999,-
Beschikbaar gesteld door www.bikeholland.nl

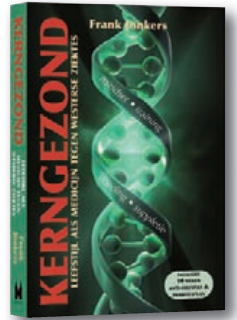


2x Boek van Irene Lelieveld



'Te koud?
Te warm?
Eet wat
bij je past!'
t.w.v. €14,95

- 5x
- Boek van
- Frank
- Jonkers van
- BodySwitch
- 'Kerngezond'
- t.w.v. €22,95



www.kerngezond-boek.nl



Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levens-
middelentechnologie
& gezondheidscoach
www.ralphmoorman.com

Winnaars van de prijsvraag

Uit de vele inzendingen van de prijsvraag van vorige maand zijn de volgende winnaars getrokken.

De dinercheque t.w.v. 150 euro van Visrestaurant de Meerplaats in IJmuiden is gewonnen door Helena Meinders uit IJmuiden.

De set van vier boeken van Ralph Moorman zijn voor Graziella Pijpers uit Velsbroek.

Frecious Slow Juice stelde drie pakketten beschikbaar met 21 flesjes t.w.v. 90 euro. Deze pakketten gaan naar Mw. R. Fatels, uit Heemskerk, Petra Tuithof uit



Directeur van Lijf & Gezondheid Frits Raadsheer, ontvangt de vier boeken van Ralph Moorman die gewonnen zijn door Graziella Pijpers



Robin overhandigt de dinercheque aan Helena.

Uitgeest en Marianne Toman uit Hoofddorp.

Twee Holistische massages van één uur t.w.v. 60 euro bij Nieuw Avalon in Vogelenzang zijn voor Anja Molenaar uit Spaarndam en A.M. Schuurman uit Santpoort-Noord.

De vijf winnaars van het boek 'Kerngezond' van Frank Jonkers van BodySwitch, zijn Mw. A.W. Goebert Mathot uit Velsen-Zuid, Mw. R. Bakker-Renckens uit Castricum, Wendy Schuchart uit Beverwijk, Sandra Meersman en Paula Vrolijk uit Heemskerk.