



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

september 2014

Carlos Lens Teveel bil is een voordeel



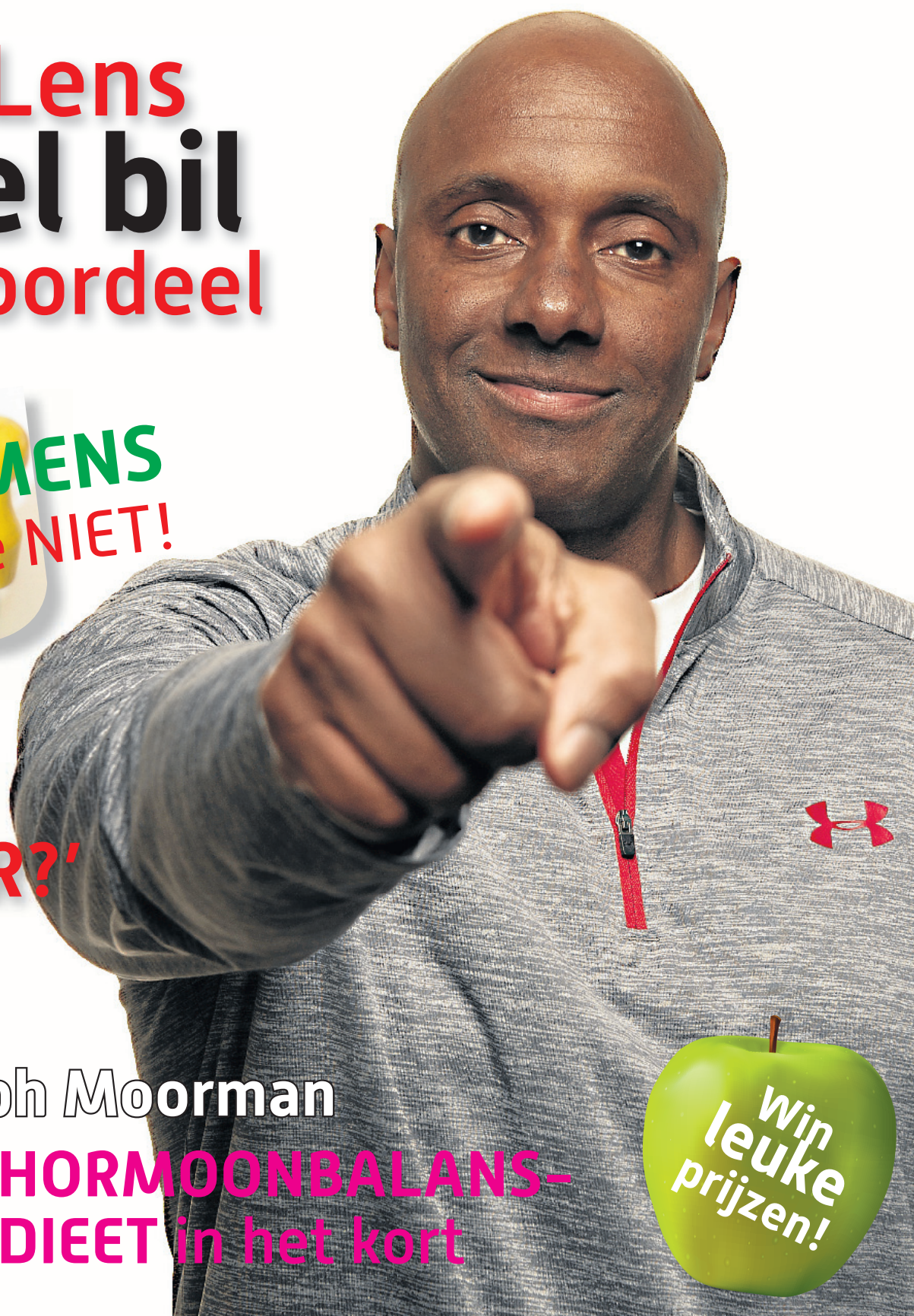
MENS
erger je NIET!

Dr. Lenkei 'CENSUUR?'



Ralph Moorman

HORMOONBALANS-
DIEET in het kort



VOORWOORD

Geen appeltje voor de dorst wel voor mijn *lijf*!



Kent u het gevoel van 'Had ik dat maar eerder geweten'...? Dat gevoel hebben veel mensen die nu iets aan hun gezondheid missen terwijl het met meer kennis misschien voorkomen had kunnen worden. Gelukkig heb ik momenteel geen gezondheidsklachten, maar met de kennis die ik nu heb had ik vast gezonder en fitter kunnen zijn. Ik heb gerookt, verslond 's avonds minimaal drie borden eten, heb lange periodes te weinig aan beweging gedaan en lette ook niet echt op vitamines. Mijn collega Luuc heeft mij er enige jaren geleden op gewezen dat het verstandig is om een aantal leefpatronen eens onder de loep te nemen en mijn dagelijkse inname te verrijken met de juiste vitamines en mineralen. Zo langzaam aan en na veel preken ben ik dat gaan doen en begon ik me ook in te lezen op alles wat met mijn lijf en gezondheid te maken heeft.

Een extra zet in de goede richting kreeg ik vervolgens van "oom Frans" uit Australië, een bijzonder mens met het enorme vermogen alles te onthouden wat hij leest. Oom Frans is een wandelende encyclopedie die werkelijk alles weet van gezonde dranken en kruiden en vele mensen over de hele wereld helpt om van de ergste ziektes af te komen, maar dan op een gezonde manier. Door de strenge wetgeving moet ik voorzichtig zijn met u te vertellen wat bijvoorbeeld goede kruidenthee allemaal voor uw gezondheid kan betekenen, dus ik zou zeggen oriënteert u zich goed op het internet en volg *Lijf & Gezondheid*.

Wat ik eigenlijk wil zeggen is dat de weg naar een fitter lijf in mijn geval is gevonden door mijn relaties. Maar er zijn veel mensen die er nooit mee in aanraking komen en zich pas gaan realiseren dat het anders kan als ze er mee geconfronteerd worden. Wacht u niet totdat u te laat bent en het gevoel krijgt "had ik het maar eerder geweten"!

Daarom deze maandelijks terugkerende bijlage "*LIJF & GEZONDHEID*"! Wij als uitgever hebben besloten u als lezer goede en onafhankelijke informatie te geven en dat kan alleen met de juiste schrijvers. Alle schrijvers die hieraan meewerken delen deze missie, zijn experts, hebben het eigenlijk te druk maar schrijven toch belangeloos voor deze bijlage, het magazine en de site www.lijfengezondheid.nl. Sterker nog, sommige stellen zelfs prijzen ter beschikking.

Zowel op de site, de Facebookpagina, de bijlage in onze 170.000 kranten en het gratis los verkrijgbare magazine richten wij ons op vijf hoofdzaken.

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Bij iedere pijler zijn specialisten betrokken, op onze site kunt u meer lezen over hun specialiteiten. De site www.lijfengezondheid.nl kunt u regelmatig bezoeken want deze wordt steeds voorzien van nieuwe informatie.

Maar om u te kunnen blijven informeren hebben wij natuurlijk sponsors nodig. Wij noemen ze sponsors omdat de sponsors erg enthousiast hebben gereageerd op het grote informatieve aspect van de bijlage en daar graag onderdeel van willen zijn.

Langs deze weg wil ik de schrijvers en sponsors bedanken voor het mogelijk maken van *Lijf & Gezondheid* en samen met de lezers maken we er een gezond feestje van!

Wilt u reageren, kennis delen, sponsor worden, prijzen winnen of zich opgeven voor de nieuwsbrief, dan vindt u daarvoor de informatie in het colofon of op de site.

Lijf & Gezondheid...

Frits Raadsheer, directeur

Lees je fit!

Dagen worden korter, blaadjes vallen van de bomen en temperaturen dalen. Buiten waait de gure wind, terwijl binnen kaarsjes branden en stoofge-rechten op het vuur prut-telen. Sommige mensen vinden de herfst heerlijk, voor anderen is het aan-breken van de herfst een vervelende periode. Dit komt bijvoorbeeld doordat ze last hebben van stem-mingswisselingen.



VOEDING

Herfstchagrijn weg eten

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Herfstdepressie

Ben je prikkelbaar, moe en heb je geen zin in sociale contacten? Of ben je somber, heb je last van eetbuien of voel je je lusteloos? Met een goed voedingsadvies kun je deze zogenaamde 'herfstdepressie' te lijf te gaan. Een herfstdepressie is niet hetzelfde als een 'gewone' depressie. Een herfstdepressie is namelijk van korte aard.

Laag serotonine gehalte in de hersenen. Een (herfst)depressie kan veroorzaakt worden door een serotonine onbalans in de hersenen. Serotonine valt onder de neurotransmitters; een soort 'hersenboodschappers'. Serotonine wordt ook wel de 'stemmingstransmitter' genoemd. Om de activiteit van serotonine te

verlengen, worden antidepressiva vaak ingezet. Voeding verhoogt op een subtiele wijze het totale serotoninegehalte in de hersenen. Bepaalde soorten koolhydraten en eiwitten kunnen bij depressie het serotoninegehalte in de hersenen verhogen en ook stemmingen positief beïnvloeden.

Opiaatachtige stoffen in de voeding

Het is nodig om te kijken naar de hoeveelheid en het soort koolhydraten in de voeding. 'Gezonde voeding' zoals een bruine boterham met kaas en een glas melk kunnen bij sommige mensen averechts werken op hun stemming. Dit komt door de zogenaamde exorfinen. Dit zijn opioïde stoffen die in onder andere in glu-

ten (tarwe, rogge, spelt, gerst, haver) en zuivel (caseïne) zitten. Kies daarom liever voor volle hele glutenvrije granen zoals quinoa, gierst, amaranth, boekweit en zilvervliesrijst. En voor geiten- of schapenzuivel, wat ook lichter verteerbaar is.

Onnodig vitaminen slikken geeft klachten. Naast een dieet op maat heeft suppletie, mits die goed op jou is afgestemd, ook een positief effect op stemmingen. Nu is het niet slim om meteen 'in het wilde weg' te gaan suppleren, want onnodig suppletiegebruik kan klachten geven. Specifiek bloed- en urineonderzoek heeft altijd de voorkeur boven zomaar iets innemen. Onderzoek op bepaalde B-vitaminen, omega-3 vetzuren, aminozuren en zink wijst uit wat en hoeveel er gesuppleerd kan worden.

Verlicht de herfst door

Naast het aanpassen van je voeding kan lichttherapie letterlijk verlichting geven. Het is handig om lichttherapie toe te passen in het begin van de herfstdepressie, om terugval voor de rest van de herfst te voorkomen. Meditatie of mindfulness kan ook worden ingezet bij een herfstdepressie. Maar doe dit bijvoorbeeld niet als je er middenin zit. Op sommige momenten kunnen stemmingen namelijk zo sterk zijn dat mediteren of mindful bezig zijn niet of zelfs averechts werkt.

Een natuurdiëtist kan je helpen bij het opstellen van een 'verlicht-de-herfst-door-dieet' dat speciaal voor jou op maat gemaakt is. Een goede zomervoorbereiding met extra vitamine D en de juiste voedingsadviezen houden het 'herfstchagrijn' buiten de deur.

www.combivitaal.nl

Yogaschool De Blauwe Vlinder

- * Opleiding tot yogadocent (start 11 oktober)
- * Yoga & Pilates lessen
- * Cursussen & Workshops



Bij ons kunt u ook terecht voor:

- * Personal Training
- * Natuurvoedingsadvies

www.yogabeverwijk.nl

Censuur – Wat u niet mag weten over uw gezondheid

In het boek **Censuur – Wat u niet mag weten over uw gezondheid** beschrijft Dr. Gábor Lenkei hoe hij de reguliere gezondheidszorg heeft verlaten na zijn teleurstelling over de daarin behaalde resultaten en hoe hij zich is gaan richten op alternatieve methoden, die vaak goede resultaten geven.

Via uitgebreide studie van deze resultaten stelde hij vast dat de meeste alledaagse ziekten waaraan de mensheid lijdt worden veroorzaakt door een gebrek aan levensbelangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en sporenelementen. Er is meer dan voldoende wetenschappelijk bewijs, die overigens zeker ook bekend is bij de

reguliere geneeskunde, dat deze theorie van gebreksziekten ondersteunt. Daarentegen is de reguliere gezondheidszorg vrijwel volledig gebaseerd op het verhelpen en onderdrukken van symptomen met name door middel van medicatie. Het onderwerp voeding wordt in de medische opleiding vrijwel volledig genegeerd. Tekorten als oorzaak van ziekte wordt daarbij niet in overweging genomen.

Zij concentreren zich vooral op de behandeling met geneesmiddelen die vaak gevaarlijke bijwerkingen hebben. ADHD is zo'n voorbeeld, ook wel een welvaartsziekte genoemd omdat steeds meer bewijzen naar boven komen dat het vaak ontstaat door een verkeerde levensstijl zoals onder andere het consumeren van teveel ongezonde suikers.

Volgens dr. Lenkei vormen Micronutriënten (Vitaminen, mineralen en sporenelementen) een grote bedreiging voor het farmaceutisch kartel. Ze beschermen onze gezondheid en voorkomen en genezen ziekten. Als datijd bekend wordt, zal het medicijngebruik sterk dalen en daar zal niet iedereen blij mee zijn. Misschien zal er uiteindelijk een kentering komen in onze gedachtengang dat een pilletje alles oplost, door meer gebruik te maken van de wetenschappelijke maar ook in de praktijk bewezen waarheid.

Het menselijk lichaam kan zichzelf bouwen, onderhouden, repareren en vernieuwen. Het lichaam genereert ook zijn eigen energie. Hiertoe heeft het lichaam bouwstoffen, energiebronnen en regulerende stoffen of micronutriënten nodig.

Vitaminen en mineralen spelen een belangrijke rol bij het afstemmen van de honderden complexe chemische processen in ons lichaam en als ze ontbreken kan dit tot ernstige verstoringen leiden.

Het menselijk lichaam kan zich op twee manieren verhongeren:

- kwantitatieve verhongering door een ontoereikende hoeveelheid voedingsstoffen, of
- kwalitatieve verhongering door onvoldoende vitamines en mineralen.

De meeste mensen lijden tegenwoordig aan een ernstige vorm van kwalitatieve verhongering! Dit komt door een dalende voedingswaarde en een sterk afgenomen aanwezigheid van micronutriënten in onze voeding.

Maar ook zorgen de veel te lage ADH-waarden (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden) voor een onderdrukking van het vitamine- en mineralen gebruik.

De conclusie kan in ieder geval getrokken worden dat wij extra micronutriënten hard nodig hebben om ons lichaam gezond te maken en te houden.

www.drlenkei.nl

Dr. Gábor Lenkei
Dokter



BEWUST HAARLEM

Platform voor duurzaam, gezond en plezierig (samen)leven



Bewustwording



Gezondheid



Welzijn



Duurzaamheid

inspiratie • informatie • verbinding • ontmoeting

Platform Bewust Haarlem wil bijdragen aan duurzaam, gezond en plezierig (samen)leven in de regio Haarlem. Bijna alles wat er lokaal gebeurt, op het gebied van persoonlijke groei, duurzaamheid, gezondheid en welzijn, is daarom nu samengebracht op één website.

Ben je op zoek naar een yogaschool, meditatiecursus, masseur of een coach? Of zoek je misschien een gezellig ecologisch restaurant, of een duurzame klusser? Op de website van Bewust Haarlem presenteren zo'n 275 lokale bewuste ondernemers hun bedrijf!

www.bewusthaarlem.nl



Carlos Lens en Lijf & Gezondheid

Het zal twee maanden geleden zijn dat mijn zoon en ik een afspraak hadden met Carlos Lens in Amsterdam om te praten over een samenwerking. De opzet was dat Carlos zijn kennis en ervaring zou delen met de lezers van de kranten die wij publiceren en de bezoekers van de site Lijfengezondheid.nl. Carlos en zijn man nager zijn, net zoals wij als uitgever, van mening dat goede informatie over gezondheid met zoveel mogelijk mensen gedeeld moet worden. Geen commerciële verhalen, maar belangeloos de lezers goed informeren en dat is wat hij nu maandelijks gaat doen voor Lijf & Gezondheid.

Waarom Carlos Lens?

De specialisatie van Carlos is fitness en hij heeft met succes een eigen stijl en visie ontwikkeld. Met zijn succesvolle trainingssysteem By Carlos traint hij al jaren bekende Nederlanders zoals Linda de Mol, Anouk en Bridget Maasland. Hier kunnen we sinds kort de nieuwste fitnesshype Intensity Workout by Carlos Lens aan toevoegen. De naam zegt het al; het is een intensieve totaal body workout waarbij vooral het eigen lichaam wordt ingezet. Het is bedoeld voor de sporter die tot het uiterste willen gaan. Vanuit Florida bracht hij bovendien de fitnessrage Thai Bo met zich mee en introduceerde dat in Nederland. Daarnaast was Carlos ook te zien op tv bij onder andere Big Diet en De Gouden Kooi. Zijn video is de best verkochte van Nederland.

Frits Raadsheer

Bellen of mailen

0251-292546

secretariaat@bodyswitch.nl

www.bodyswitch.nl

Natuurlijk gezond

BodySwitch

Actief werken aan uw gezondheid

BodySwitch helpt mensen hun gezondheid te optimaliseren en te behouden.

Zij onderscheid zich door het preventieve karakter. Uitgangspunt is een totaal aanpak gebaseerd op een strikt persoonlijke invulling. Deze aanpak is gebaseerd op het boek 'Kerngezond' (2e druk) van Frank Jonkers. Hierin leest u o.a. verhalen van cliënten en wat u zelf kunt doen om gezond te worden en te blijven. BodySwitch helpt cliënten vooral - maar niet uitsluitend - bij overgewicht, maag/darmklachten, diabetes, hart- en vaatziekten, Burn-out, (chronische) vermoeidheid, herstel van ernstige ziekte maar ook sporters die hun presentaties verder willen verbeteren.

✓ Voeding

Goede voeding verhelpt en voorkomt veel gezondheidsklachten. BodySwitch kan u helpen bij het opstellen van het, voor u, meest geschikte voedingspatroon.

✓ Beweging

Beweging is veel meer dan de sportschool of hard hollen in het bos. Op basis van uw behoefte en gesteldheid wordt een individueel bewegingsplan opgesteld.

✓ Mindset

Begrippen als motivatie, ambitie en discipline zijn bepalend voor uw gezondheid. BodySwitch helpt u bij het verkrijgen van een passende nieuwe leefstijl.

✓ Supplementen

Waar nuttig en wenselijk en wederom geënt op uw persoonlijke behoefte, wordt het hele proces ondersteund door de toevoeging van voedingssupplementen.



Praktijk BodySwitch is aangesloten bij de MBOG, Maatschappij ter bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde.

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

Stoptober: Nederland gooit de peuk d'r in!

Op 1 oktober barst voor het eerst in ons land Stoptober los: in heel Nederland zullen rokers én niet-rokers elkaar helpen om gedurende 28 dagen te stoppen met roken. Via nationale en regionale media moedigen bekende en onbekende Nederlanders rokers aan tijdens hun stoppoging. Op de website stoptober.nl kunnen rokers zich vanaf nu aanmelden.



Gijs Staverman: "Ik ben zelf dit jaar gestopt met roken en heb dat met de steun van luisteraars gedaan. Ik heb gemerkt dat die steun erg helpt om het stoppen vol te houden. Daarom wil ik Stoptober onder de aandacht brengen bij rokers. Een periode van 28 dagen is te overzien en als heel Nederland je aanmoedigt is het makkelijker vol te houden."

Positieve aanpak

In Engeland is Stoptober al enkele jaren een groot succes. In het eerste jaar deden maar liefst 268.000 rokers mee.

Het grote succes heeft alles te maken met de positieve aanpak van Stoptober. In Nederland wordt Stoptober voor het eerst georganiseerd. Ook in Nederland staat de positieve aanpak centraal.



Ondersteuning voor deelnemers

Op de website stoptober.nl kunnen deelnemers kiezen welke steun ze eventueel willen tijdens Stoptober.

Daar hebben ze ook toegang tot persoonlijke hulp. Ze kunnen zich bijvoorbeeld aanmelden voor begeleid stoppen met roken of voor telefonische ondersteuning bij hun stoppoging.

Daarnaast kunnen deelnemers een gratis app downloaden (vanaf 22 september beschikbaar). Deze app zorgt ervoor dat een deelnemer dagelijks persoonlijke aanmoedigingsberichten en tips krijgt. Hoe je de dag rookvrij doorkomt, wat je kunt doen tijdens de moeilijke momenten of hoeveel geld je al hebt bespaard. Het zijn positieve bevestigingen die het besluit om 28 dagen te stoppen met roken ondersteunen.

Ook via Facebook en Twitter ontvangen deelnemers persoonlijke aanmoedigingen. Deze kunnen komen van mensen uit hun eigen netwerk, maar ook van andere - bekende en onbekende - Nederlanders.

Initiatief

Initiatiefnemers van Stoptober Nederland zijn het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Trimbos-instituut, GGD GHOR Nederland en de Alliantie Nederland Rookvrij.

De komende weken worden Tv- en radiocommercials met Gijs Staverman ingezet om zoveel mogelijk rokers te motiveren zich voor 1 oktober aan te melden.

stoptober.nl

**Sports
Health
Squash**

WORK OUT
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470

Visrestaurant De Meerplaats

Het visrestaurant in de regio, waar u 7 dagen in de week van verse vis - rechtstreeks van de afslag - kunt genieten.



SEPTEMBER SPECIAL****

Bij uw aperitief:

een amuse en stokbrood met room- en kruidenboter

Hoofdgerecht:

Noordzeetong ca. 400 gr.
(2 x 200 gr.)

€17,75*



uiteraard geserveerd met verse groenten, salade, gebakken aardappelen, huisgemaakte frites en verse compote.

*Aanbieding geldig tot en met 30 september 2014. Reserveren gewenst



Tijdens de lunch (tussen 12.00-16.00 uur) is bovenstaand menu inclusief een gratis kopje koffie per persoon. Op zaterdag is er geen lunch.



Trawlerkade 80 1976 CC IJmuiden Tel. 0255-510806 www.meerplaats.nl

Openingstijden: maandag t/m vrijdag vanaf 12.00 uur • Zaterdag vanaf 16:00 uur. Zondag vanaf 12:00 uur
Ruime gratis parkeermogelijkheden voor de deur!

BEWEGEN

Bewegen helpt borstkanker voorkomen

Vrouwen die veel bewegen verkleinen daarmee de kans op borstkanker. Dat blijkt uit jarenlang Amerikaans onderzoek. Een grote groep vrouwen die de menopauze achter de rug heeft werd jarenlang gevolgd en periodiek ondervraagd over de mate van fysieke inspanning. Daaruit kwam naar voren dat het risico op borstkanker voor vrouwen die veel bewegen gemiddeld 10% lager ligt. Bij vrouwen met een normaal lichaamsgewicht is zelfs sprake van 30% minder kans op borstkanker. Uitgangspunt is hierbij dat er sprake moet zijn van intensieve beweging, zoals rennen, tegen een helling op fietsen of aerobics. Ook bij intensief huishoudelijk werk, zoals het lappen van de ramen, is sprake van intensieve beweging. De onderzoekscijfers hebben betrekking op vrouwen die minimaal een half uur per dag aan intensieve beweging deden. Overgewicht, alcoholgebruik en hormoontherapie bij de menopauze zijn andere risicofactoren voor vrouwen met betrekking tot borstkanker. Gemiddeld krijgt één op de negen vrouwen te maken met deze vorm van kanker.

Colofon



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 Heemstede, 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 Venen,
Driehuis, Heemskerk, Heemstede,
Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht,
Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg,
Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uitgeest,
Velsen-Noord, Velsen-Zuid,
Uithoorn, Velsbroek, Vinkeveen,
Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan Zee,
Wilnis, IJmuiden en Zevenhoven.

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
Tel. 06-11951223
danielle@lijfengezondheid.nl

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

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.

PSYCHE

Mens erger je niet

Marnie Krom
Mindcoach



We zijn allemaal pionnetjes in het leven en proberen daar te komen waar ons doel is. Zo ook bij het wereldberoemde spel, Mens erger je niet.

Een spel die je iedere keer weer van je doel afhoudt. Je wilt het liefst zo snel mogelijk jouw eindpunt behalen maar je wordt opgehouden of van het bord geveegd. Helaas hebben we de rollende dobbelstenen niet in machte.

Hoe je er ook op blaast, tegen praat of kusjes geeft. De dobbelsteen leidt zijn eigen leven. Een gezellig spel maar er zijn altijd fanatiekelingen die koste wat het kost de beker willen winnen. Niets mis mee om te willen wedijveren. Maar drijft het je naar sjacherijigheid en schoppen tegen de tafel dan is het misschien een moment om je af te vragen waar deze gedrevenheid vandaan komt. Het is toch immers maar een spelletje.

Stoom uit de oren

Laatst reed ik bij de visafslag in IJmuiden om op weg naar huis nog een lekker visje te scoren. Ik zag op mijn weg een auto met alarmlichten staan. De weg was verder vrij dus reed er omheen en prompt uit het niets doemt er een busje op die zijn bolide zo neerzet dat hij mijn weg versperd. Daardoor moest ik resoluut op de rem. Eenmaal uit zijn bus gestapt vroeg deze meneer nogal geërgerd, of ik niet uit mijn doppen kon kijken. Er was alle ruimte om de stilstaande auto te passeren dus ik begreep het niet. Ik vroeg hem rustig wat het probleem was. Hij ergerde zich op dat moment nog meer aan mij. Schijnbaar zo erg dat de stoom uit zijn oren leek te komen. Met een volgende vraag van mijn kant leek het of hij mij uit de auto wilde trekken.

Ik zei hem dat het mij speet dat ik die irritatie in hem los maakte. Mijn auto in z'n achteruit gezet en bij het weggrijden kreeg de auto nog ferme pets op z'n achterste van meneer. Nog steeds is het mij een compleet raadsel. Maar was ik wel hetgeen waar hij zo tekeer tegen ging?

Emotionele druk

Wanneer er zaken in ons leven spelen die vooral negatief zijn kan het zijn dat we onze emoties niet zo goed in de hand hebben. Snel geïrriteerd om kleine dingetjes. Je herkent het vast. Uit je

slof schieten om een pen die het weer niet doet. Niets kunnen hebben van een paar spelende kinderen om je heen. Sjacherijig reageren op je partner om iets onbenulligs.

Dit is wat je aan de oppervlakte laat zien maar hier onder zit meestal de echte narigheid, verdriet, teleurstelling etc.

Door hier niet eerlijk naar te kijken en een oplossing voor jezelf in te vinden zal het de emotionele druk alleen maar opvoeren.

Kijk eens naar wat er nu echt speelt waardoor je je iedere keer zo ergert.

Want het is niet jouw omgeving die jou ergert maar je bent het namelijk zelf.

www.minddrops.nl



Jouw slowjuice traiteur

NO ADDITIVES
ORGANIC
RAW



1 flesje staat gelijk
a/h eten van
1kg
groente &
fruit

Bestel online:
www.Frexious.nl

Dikke kleuters pesten vaker

Jonge kinderen met overgewicht blijken niet alleen vaak te worden gepest, maar ook zelf vaker te pesten. Dat concluderen onderzoekers van het Erasmus MC en de GGD. Ze bestudeerden de groei, ontwikkeling en gezondheid van een groep vijf- en zesjarige kinderen en hun leraren op scholen in de regio Rotterdam. Uit het onderzoek kwam naar voren dat kinderen met overgewicht al in de eerste klassen van de lagere school gepest worden en zelf ook meer pestgedrag vertonen. Zo komt het bijvoorbeeld regelmatig voor dat dikkere kinderen hun leeftijdsgenootjes slaan, schoppen of duwen. Met name jongens van die leeftijd blijken dergelijk gedrag te vertonen. Meisjes pesten met name door kinderen buiten te sluiten, te negeren of over ze te roddelen, maar dat heeft niet aantoonbaar te maken met eventueel overgewicht. De antipestprogramma's van basisscholen richten zich veelal op de kinderen in de bovenbouw, maar schieten tekort bij het voorkomen van pesten in de laagste klassen.

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

Havermoutkoeken

12 grote koeken

300 gr havermout
200 gr bruine rijstmeel of boekweitmeel
250 gr (biologische) roomboter
2 losgeklopte eieren
sap van een halve citroen
een beetje vanille uit een vanillestokje
eventueel een reep pure (min. 72%) chocola in kleine stukjes
eventueel 1 à 2 tl groene Steviapoeder

Doe alle ingrediënten bij elkaar en meng/kneed alles krachtig tot er een stevig deeg ontstaat. Vorm hier 12 grote koeken van. Leg de koeken op een met bakpapier beklede bakplaat en zet deze in het midden van een voorverwarnde oven op 150 graden. Bak ze in ongeveer 35 minuten af. De koeken zijn nog een klein beetje zacht als ze uit de oven komen. Ze worden vanzelf hard als ze afgekoeld zijn.



Sinds 2002
steeds meer een begrip
in Haarlem en omgeving;
De praktijk voor
Body Stress Release Haarlem.

Wanneer u last hebt van fysieke klachten
die maar niet (vanzelf) over lijken te gaan
of wanneer u zich in een stressvolle situatie bevindt,
denk dan eens aan Body Stress Release Haarlem
voor een beter welzijn van lijf en leden.

www.BSRHaarlem.nl

Special health

Santpoort

Exclusive

Cardiofitness / All sports training
Onder begeleiding



September 1 week gratis sporten

GRATIS

bidon en sporttas
bij jaar abonnement

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



Ajna Tempel

www.ajnatempel.nl

VOEDING

Hormoonbalansdieet in het kort

Hormonen beïnvloeden uw gewicht en u beïnvloedt uw hormonen door wat u eet. In dit overzicht ziet u de negen hormonen waarvan het meeste bekend is met betrekking tot de energiehuishouding van het lichaam. Door deze negen hormonen te optimaliseren, optimaliseert u al uw hormonen over de hele linie. Elk van de hormonen heeft verschillende functies, maar om het overzichtelijk te houden, noem ik alleen de functies en problemen met betrekking tot uw gewicht en figuur. Verder geef ik per hormoon kort aan hoe u het via uw eetpatroon kunt beïnvloeden.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog



Insuline

Zorgt ervoor dat het bloedsuikergehalte niet te hoog wordt, dat energie als vet in uw cellen wordt opgeslagen en dat uw spieren groeien. Probleem: Bij de meeste mensen wordt te veel insuline aangemaakt, waardoor de bloedsuiker instabiel wordt en eetbuien op de loer liggen. Oplossing: Minder koolhydraten en suiker eten en de inname van voeding rijk aan chroom, resveratrol, visolie en fosfatidylserine verhogen.

Schildklierhormoon

Stimuleert de vetverbranding, versnelt de stofwisseling, helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en verlaagt het cholesterol. Probleem: Een tekort is wijdverbreid. Oplossing: Extra inname van calorieën (bij een zeer lage energie-inname) en voeding met voldoende jodium, zink, selenium, de vitamines B en C en het weglaten van allergenen.

Testosteron

Stimuleert de spieropbouw en de vetafbraak (vermindert ook cellulitis!). Probleem: Een tekort komt zowel bij mannen als vrouwen veel voor. Oplossing: Extra inname van eiwitten, vet (cholesterol), voeding rijk aan zink, magnesium en resveratrol; het weglaten van alcohol en het vetpercentage van het lichaam verlagen.

Oestrogeen

Gaat osteoporose tegen, veroorzaakt borstvorming (ook bij mannen) en is potentieel dikmakend bij een tekort aan progesteron. Probleem: Zowel veel mannen als vrouwen kampen met een teveel. Na de overgang kampen vrouwen juist met een tekort. Oplossing: Extra inname door vrouwen van plantaardige oestrogenen uit bijvoorbeeld soja en hop, voeding rijk aan resveratrol, indo-3 carbinol, DIM, kelp, leverreinigende voeding en het

vermijden van bestrijdingsmiddelen, leidingwater en voeding die candida-overgroei veroorzaakt. Ook het vetpercentage verlagen is belangrijk, omdat in het vetweefsel testosteron deels naar oestrogeen wordt omgezet.

Progesteron

Zorgt ervoor dat het lichaam minder vocht vasthoudt (borsten, buik, benen, enkels) en kan in diverse andere hormonen worden omgezet (waaronder cortisol). Probleem: Een tekort komt veel voor. Oplossing: Extra inname van voeding rijk aan vitamine B6 en vitamine A en het vermijden van voeding met veel suiker, allergenen, chemische E-nummers en bestrijdingsmiddelen.

Groeihormoon

Geeft spieren stevigheid, zorgt voor vetverbranding, energie en herstel. Probleem: Een tekort komt veel voor. Oplossing: Extra inname van eiwitten en voeding rijk aan arginine, ornithine, vitamine B6, zink, magnesium, kalium, GABA en vitamine C.

DHEA

Stimuleert spieraanmaak, ondersteunt vetver-

branding, kan in verschillende hormonen worden omgezet, ondersteunt het immuunsysteem.

Probleem: Een tekort komt veel voor.

Oplossing: Vetten (cholesterol) en voeding rijk aan vitamine C.

Cortisol

Zorgt voor snelle energie bij stress, laat de bloedsuikerspiegel stijgen, is ontstekingsremmend, stimuleert activiteit en daadkracht, stimuleert vetopslag in de buikstreek, verzacht allergieën.

Probleem: Zowel een teveel als een tekort komt veel voor.

Oplossing: Lagere suikerconsumptie en het vermijden van allergenen, chemische E-nummers en bestrijdingsmiddelen.

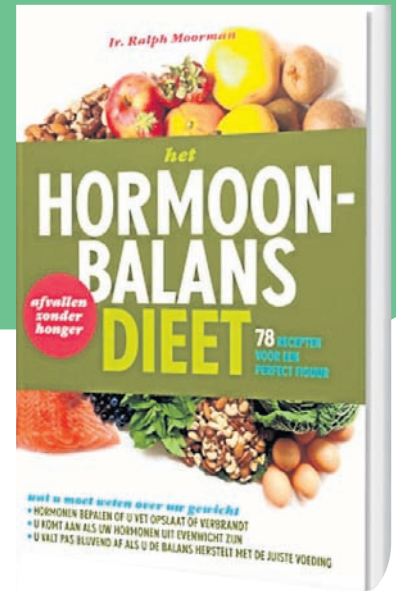
Melatonine

Ondersteunt de nachtrust, is een sterke antioxidant, ondersteunt het immuunsysteem.

Probleem: Een tekort komt veel voor.

Oplossing: Een goede serotoninewerking en geen insulineresistentie, door het volgen van het hormoonbalansdieet.

www.ralphmoorman.com



PSYCHE

Pak uw stressklachten aan

Door Fonds Psychische Gezondheid

Ieder mens ervaart in zijn of haar leven momenten van stress. Stress is niets anders dan spanning of druk en is niet per definitie ongezond. Denk aan het gespannen gevoel dat u ervaart wanneer u een sollicitatiegesprek heeft of een examen moet afleggen. Het helpt u be-

ter te presteren. Na zo'n spannende gebeurtenis neemt de stress weer af.

Als de spanning echter niet afneemt en de stress langer duurt of op meerdere momenten kort achter elkaar terugkomt, dan hebben we het over ongezonde stress. Er is dan onvoldoende gelegenheid om tussendoor tot rust te komen en te herstellen. Volgens arbeidsdeskundigen melden steeds meer werknemers zich ziek vanwege stressklachten door een te hoge werkdruk, vaak gecombineerd met een druk privéleven.

Wat is een burn-out?

Een burn-out ontstaat als gevolg van langdurige stressklachten die steeds erger zijn geworden en waaraan u te weinig aandacht heeft besteed.

Mensen die een burn-out hebben zijn opgebrand. Ze voelen zich lichamelijk en geestelijk totaal uitgeput. 13 procent van de Nederlandse beroepsbevolking zou last hebben van burn-outklachten. Dit betekent niet dat zij allemaal een burn-out hebben, maar zij kunnen er wel tegenaan zitten. Des te meer reden om met aanhoudende stressklachten aan de slag te gaan. Meer informatie over burn-out vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid: www.psychischegezondheid.nl/burnout.

Tips tegen stress

Fonds Psychische Gezondheid benadrukt dat het belangrijk is iets aan stressklachten te doen. Dit is niet alleen beter voor de huidige gezondheid, maar dit kan ook voorkomen dat stress leidt tot een burn-out. Er zijn manieren om de spanning te verlichten, zoals:

1. Stel grenzen: het is erg belangrijk dat u grenzen voor uzelf stelt en 'nee' zegt als het u te veel wordt.
2. Beweeg: bewegen versterkt niet alleen uw lichaam, maar ook uw geest. Door regelmatig te sporten en beweging in te passen in uw dagelijks leven door bijvoorbeeld te wandelen of de trap te nemen op uw werk, raakt u beter bestand tegen stress.

FONDS PSYCHISCHE GEZONDHEID

3. Accepteer: ook al is het soms moeilijk, probeer te accepteren dat niet alles in uw leven loopt zoals u dat wilt. Er zijn zaken waar u geen enkele invloed op kunt uitoefenen. Het heeft dan geen zin om er veel energie in te steken. Meer tips vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid: www.psychischegezondheid.nl/stress. U kunt hier ook de stresstest doen om te zien hoeveel stress u ervaart en op welke momenten. U kunt dan gericht met uw stressgevoelens aan de slag.

Komt u er zelf niet uit en vormen uw stressklachten een ernstige belemmering in uw dagelijks leven? Neem dan contact op met uw huisarts. Hij of zij kan u helpen bij het vinden van passende hulp.

Is vastgezette spierspanning: *jouw plaaggeest?*



Wat doe je als de reguliere zorg je niet meer kan helpen bij je pijnklachten? Laura Sinnema van de praktijk voor Body Stress Release Kennemerland in Haarlem.

"Gezondheidsklachten; 'Ik kan er helaas zelf over meepraten. Ik ben in de afgelopen jaren door de ziekte van mijn partner en mijn eigen lichamelijke klachten in aanraking gekomen met vele vormen van natuurgeneeskunde. Ik was erg verbaasd en enthousiast over de resultaten. Gevoed door nieuwsgierigheid en de drang om andere mensen te helpen, heb ik in 2009 het roer omgegooid. Ik heb mijn carrière in de verzekeringswereld vaarwel gezegd en ben vertrokken naar Zuid Afrika om daar een full-time studie te volgen aan de Body Stress Release Academy.

Sinds vier jaar heeft zij een eigen praktijk aan Heussensstraat 2a in Haarlem. "Body Stress Release is er voor iedereen, voor jong en oud. Mijn jongste cliënt is nog geen 3 maanden en de oudste tellt

92". Laura benadrukt dat Body Stress Release niets zweverigs is. "BSR onderscheidt zich doordat het geen alternatieve geneeswijze is maar een aanvullende gezondheidstechniek. Het kan prima naast reguliere zorg. Wij behandelen geen ziekten, wel de stress/spierspanning die daardoor is ontstaan".

Hoe ontstaat Body Stress

Door teveel trainen, overbelasting door werk, een ongelukkige val/ongeluk of je maakt bijvoorbeeld een emotioneel zware tijd mee, dan verdedigt het lichaam zich met het vastzetten van spierspanning, ook wel Body Stress genoemd. Zodra de overbelasting geweken is en je rust neemt, begint het loslaten en herstellen. Maar als de spierspanning er al lang zit, dan registreert je lichaam de spierspanning niet meer en kan het dus niet meer loslaten. Denk maar aan een horlogebandje dat je lichaam ook niet meer registreert. Door deze body stress wordt de efficiëntie van je lichaam verlaagd waardoor je minder snel hersteld en je minder lekker in je vel zit.

Hoe werkt een behandeling?

BSR is een behandeltechniek waarbij we kijken naar de gehele mens, de voorgeschiedenis is net zo belangrijk als de klachten. Het aantal behandelingen is sterk afhankelijk van klachten en de

persoon. Bij recente body stress of een acuut probleem zal het proces van loslaten snel verlopen. Als klachten al langer bestaan duurt de behandeling ook langer. Bij kinderen is het proces vaak verrassend kort. De techniek zet een proces in gang van spanning loslaten en herstellen. Standaard wordt daarom begonnen met 3 behandelingen: op dag 1, dag 4, en dag 11.

Is Body Stress bij jou de plaaggeest? Body Stress Release kan effectief zijn wanneer spierspanning klachten geeft als:

- Pijnklachten of tintelingen in rug, nek, schouders of ledematen
 - Hernia
 - Onrustige benen
 - Whiplashklachten
 - Migraine, duizeligheid of oorsuizing
 - Blaasproblemen zoals: vaak plassen, blaasontsteking
 - Menstruatie-, zwangerschaps- of overgangsklachten
 - Vaginisme
 - Brandend maagzuur
 - Darmklachten
 - Huil baby
 - Groeipijnen bij kinderen
 - Problemen met zindelijk worden
 - ADHD, ADD, Autisme of PDD-NOS
- Body Stress Release kan tevens een ondersteuning zijn bij (soms ongeneeslijke) ziekte als kanker, reuma of MS. Door de behandeling geven deze ziektes vaak minder klachten omdat het lichaam in het geheel minder belast is.

Goed om te weten:

1. Body Stress Release wordt inmiddels door vele zorgverzekeringsmaatschappijen vergoed.
2. Laura Sinnema is Erkend Body Stress Release Practitioner en lid van BSRAN (Body Stress Release Associatie Nederland) en tevens aangesloten bij de VBAG en SRBAG.
3. Laura Sinnema is naast BSR practitioner gespecialiseerd in TRE (Trauma Release Exercises), Orthomoleculaire geneeskunde en Natuurgeneeskunde.

Nieuwsgierig geworden?

Kijk dan op www.bsrkennemerland.nl of bel 06-17407274



**BODY
STRESS
RELEASE
KENNEMERLAND**

**BSR Kennemerland
Heussensstraat 2a
2023 JR Haarlem
06-174 072 74
info@bsrkennemerland.nl
www.bsrkennemerland.nl**

VOEDING

Wat eten we vandaag?



Ja hoor, "het is weer voorbij die mooie zomer, de zomer die begon zowat in..." maar geloof ik.

De zomervakantie is nu ook afgelopen en het lekker uitslapen of rustig aan doen zit erop. Het is weer tijd om vroeg op te staan, te ontbijten, onze lunch klaar te maken en gauw de deur uit te zijn om op tijd op je werk of school te zijn.

Ontbijten jij en/of je kinderen eigenlijk wel goed? Veel mensen doen dat niet. In mijn praktijk hoor ik het ook steeds weer: geen tijd, geen honger of men vindt het niet belangrijk. Dat is het natuurlijk wel! Of je nou gaat werken of je moet naar school, je lichaam en je hersenen hebben echt wel energie nodig hoor. Er zijn veel theorieën over voeding waardoor het soms een beetje onoverzichtelijk wordt. Zolang je niet in mijn praktijk bent geweest en je geen persoonlijk voedingsplan hebt, zal ik het je niet te moeilijk maken. Hieronder mijn tips.

Ontbijt

We kennen het wel van vroeger, de papjes. Wanneer je pap lust, koop dan eens haver-mout en doe hierin wat havermelk, rijstmelk of amandelmelk. Het is heel simpel, warm maken en klaar. Vind je de smaak saai, dan is wat kaneel, anijs en/of honing erin heerlijk. Ben je niet zo van de papjes, dan zou je ook een smoothie kunnen maken. Doe je fruit in de blender en klaar. Ook een gezonde biologische muesli is een mogelijkheid. Misschien ben je meer een broodmens, bak het dan eens zelf. Onderaan zie je het recept voor een heerlijk en gezond groentebrood. Als je niet van bakken houdt, dan koop altijd volkoren brood. Let op dat er wel echt "volkoren" op de verpakking staat, anders zit er gewone bloem in en dat berooft je lichaam van mineralen. Ook kun je er later op de dag een inzinking door krijgen want dat doet witte bloem, net als suiker. Neem je volkoren speltbrood, dan is dat zeker een beter alternatief dan tarwe. Wat eet je altijd op je brood?

Wist je dat de meeste mensen in de ochtend al beginnen te snoepen. Jij niet? Nou, als jij hagel-slag, chocopasta, gewone jam, stroop of andere zoetigheid eet, dan hoor je bij de snoepers hoor. In deze producten zit zoveel suiker verwerkt dat je suikerspiegel en je zuurbalans er niet blij van worden. Neem eens wat gezonders op je

Irene Lelieveld,
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



brood. Pak suikervrije jam en stroop en let op: niet met kunstmatige zoetstoffen, dat is in mijn ogen niet verantwoord. Neem verder notenpasta, tahin, groentespread, pesto, een eitje, wat vis of rund/kipvlees. Stap eens een natuurvoedingswinkel in. Hier vind je ontzettend veel verantwoord en gezond brood en beleg. Neem daar dan ook meteen een pot kokosolie mee. Op kamertemperatuur is het een smeerbare boter voor je brood. Je kunt er ook mee bakken. Het geeft meteen energie af voor de hersenen.

Lunch

Dan de lunch, wat neem je mee en wat geef jij je kinderen mee naar school? Het beste is om twee keer per dag groenten te eten want je hebt 300 gram per dag nodig, ook kinderen. Het hangt wel van de leeftijd af. Eet zelfgemaakte groentesoep, die kun je meenemen in een thermoskan. Een salade neem je mee in een bakje en apart een gezonde dressing. Als je dat allemaal echt teveel moeite vindt of voor je kinderen niet handig, dan kan ik me daar best wat bij voorstellen. Eet dan het groentebrood of het speltbrood en doe daar gezond beleg op zoals groentespread, een tomaatje en drink er groentetap bij zoals tomatensap of wortelsap.

Tussendoortje

Voor tussendoortjes neem je altijd 2 stuks fruit en een handje noten mee. Laat de koffie nou eens staan en neem wat meer water en kruidenthee.

Wanneer je zo eet en in de avond veel groenten met een eiwitbron, ben je heel goed bezig!

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

Groentebrood

500 gram groenten (courgette, wortel, pompoen, bataat)
350 gram meel naar keuze (rijstmelk, havermeel, speltmeel)
1 flinke eetlepel (wijnsteen) bakpoeder
5 eieren
Tuinkruiden en himalayazout

- Rasp de groenten fijn en voeg alles bij elkaar. In een keukenmachine gaat dit heel snel.
- Vet een cakeblik in en doe het beslag erin. (of bakpapier)
- Bak het brood op 200 graden in 40/50 min gaar.



Rust in je hoofd is fijn! Het zorgt dat je veel gelukkiger in het leven staat en beter bestand bent tegen stress. Rust zorgt dat je prettiger in je vel zit, je blijer voelt, beter kunt nadenken en genieten. Kortom, rust zorgt er gewoon voor dat je beter in balans bent. Hoe je rust in je hoofd krijgt, lees je hieronder. Ga aan de slag met de tips en verban de onrust.

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonnevelt Opleidingen



PSYCHE

Rust in je hoofd: 5 tips om je onrust te verbannen!

Tip 1: Schud dat eeuwige schuldgevoel van je af

Heb je de neiging steeds achterom te kijken? Die oude kooien telkens weer uit de sloot te halen? Voel je je schuldig vanwege beslissingen uit het verleden? Maar, waarom? Veranderen kun je het niet. Dus, haal je schouders op en schud die schuldgevoelens van je af. Toen, op dat moment, was het de juiste keuze. Richt je op het hier en nu en besteed daar je tijd en energie aan. Aan het verleden kun je niets veranderen. Het nu en de toekomst heb je in je eigen handen. Leer van je beslissingen in het verleden, maar blijf er niet in hangen. Je zult ontdekken dat er een last van je schouders valt. Je komt luchtiger in het leven te staan, krijgt rust in je hoofd en bent minder gestresst.

Tip 2: Creëer quality time voor jezelf en krijg rust in je hoofd

Tijd maken voor jezelf en je eigen ding doen, is ontzettend belangrijk. Iedereen heeft nu en dan zo'n moment voor zichzelf nodig, om bij te tanken en helemaal tot rust te komen. Zorg daarom dat je regelmatig wat quality time voor jezelf creëert. Lees dat ene boek waar iedereen over praat, neem een heerlijk ontspannen bad, luister naar je favoriete muziek, zoek je vrienden op of wandel een flink eind. Het helpt je rust in je hoofd te krijgen en meer ontspannen in het leven te staan.

Tip 3: Kies voor willen en niet voor moeten

Moeten straalt dwang uit. Het geeft onrust en zorgt voor stress. Je moet die ene klus voor morgen klaren, je moet je huis opruimen, je

moet naar de verjaardag van... et cetera. Maar, hoezo moet je? Het zijn vaak taken en activiteiten die je jezelf hebt opgelegd. Of niet soms? Of heb je moeite met 'nee' zeggen? Ook dan ontstaat er vaak de druk van moeten. Probeer jezelf aan te leren dat je dingen wilt. Straalt een bezigheid moeten uit? Vraag je dan af van wie het moet. Jezelf? Of komt het voort uit je gevoel van geen 'nee' durven te zeggen? Of is het gewoon een bezigheid die je fijn vindt om te doen en dus ook graag wilt doen. Door minder te moeten en meer te willen, krijg je rust en voel je minder stress.

Tip 4: Leg je lat lager

Onrust en stress ontstaan nogal eens doordat je de lat te hoog legt; te veel eisen stelt en te hoge verwachtingen hebt. Vermoeiend hé? Want, de angst om te falen werkt je minderwaardigheidsgevoel in de hand. Accepteer dat je niet overal de beste in kunt zijn. We maken allemaal fouten en dus jij ook. Doe liever een stapje terug en stel jezelf haalbare doelen. Dat is veel motiverender, zorgt voor minder stress en draagt bovendien bij aan rust in je hoofd.

Tip 5: Focus je op 1 bezigheid

Doe wat je wilt doen met al je aandacht. Of je nu luncht, een huishoudelijke klus klaart, een werktaak verricht of praat met een collega, partner, vriend of familielid. Focus je daar voor de volle 100% op. Het voorkomt dat je meerdere dingen tegelijkertijd wilt doen, dat je dingen maar half afmaakt of haastig afraffelt met alle gevolgen van dien. Door je steeds met 1 ding bezig te houden voorkom je bovendien fouten en dus ook spanning die de rust in je hoofd verstoort. www.albertsonneveld.nl

Holistisch komt van holos wat "heel" betekent. Een holistische neemt dan ook het hele mens als uitgangspunt. Een mens heeft niet alleen een fysiek lichaam maar bestaat ook uit een emotioneel, mentaal sociaal en spiritueel deel.

Op een inspirerende plek van buitenplaats Plantage staat een Kirgizische yurt waarin veel activiteiten plaats vinden.

WOE 14.00 - 15.00 KINDERYOGA 4- 7 JAAR
DO 11.00 - 12.00 INLOOP MEDITATIE
VRIJ 9.45 - 11.00 EASY FLOW YOGA

Verder op afspraak: - Creatieve workshops - Kinderfeestjes
- Mindfulness wandelingen - Meditaties - Holistische massages

Nieuw Avalon bij Buitenplaats Plantage
Vogelenzangseweg 49B, Vogelenzang
Alice de Jong 06-15291567
e-mail alicedejong68@gmail.com

NIEUW AVALON



BEWEGEN

Catwalk slank is uit Dames willen billen

Carlos Lens
Fitness specialist



Als ik kijk naar de aanvragen die ik tot dit jaar op mij af kreeg, waren dit vragen als "Hoe krijg ik een six-pack?" en "Hoe kom ik van mijn kip-filets af?", maar sinds de komst van social media en een aantal Amerikaanse sterren is het mode- of ideaalbeeld naar een ander niveau gebracht. De aanvragen die ik steeds vaker krijg gaan namelijk over billen. "Hoe krijg ik rondere billen?", "Hoe krijg ik grotere billen?" en "Hoe krijg ik hogere billen?" Billen, billen, billen dus...! Het begon eigenlijk met Jennifer Lopez, natuurlijk Kim Kardashian en op het moment is 'Instagram magneet' Jen Selter erg bekend om haar 'behind'. De laatste heeft zelfs een groot contract met een sportmerk binnengesleept. Ik moet jullie natuurlijk wel de waarheid vertellen en dat is dat goede genen een hoop helpen. De gemiddelde Surinaamse vrouw heeft van nature al een beter gevormde bil dan de doorsnee Hollandse vrouw. Je moet de bil zien als een spier met vet eromheen. Meer spier met vet eromheen (wel strak in het vel, hahaha) geeft meer volume. De kunst is om op de juiste manier te trainen. De bilspeer zit vast

(hecht aan) de hamstring, die loopt vanuit je kuit tot aan de onderkant van je bil. Je onderrug is ook belangrijk, want als we praten over 'curves' speelt deze ook een rol. Als je kijkt naar dames uit de ballet- en danswereld of zelfs turnen dan zie je dat deze dames een holle onderrug hebben. Door deze holling staan de billen automatisch naar achteren. Deze dames hebben dus een voordeel qua looks.

Maar wat willen de dames nu eigenlijk...? Slanke benen en dan poeffff zo'n bolletje er bovenop. Dit is best wel een opgave, omdat we allemaal horen: "Dan moet je squatten." Dat is gedeeltelijk waar. Het probleem bij squatten (een soort kniebuiging, red.) is dat de beenspieren meer belast worden dan de bilspeer. De bilspeer bestaat uit verschillende delen, het is de kunst om alle hoeken te trainen. Er is een aantal oefeningen waarbij je de benen kunt uitschakelen en meer focus op de bilspeer alleen kunt leggen. Als je goed kijkt naar de dames met goede billen dan zie je dat bij de meeste dames de benen ook iets voller zijn. Dit komt mede door het squatten. Wij mannen hebben hier geen problemen mee, maar de meeste vrouwen willen wél de billen, maar niet de benen mee ontwikkeld hebben. Voor deze dames is het dus de kunst om geïsoleerde oefeningen te doen voor de billen. Er zijn tegenwoordig veel sportscholen. Schroom je niet, stap op de fit-

nessinstructeur af en vraag om een goed trainingsschema. Leg uit wat je wilt en wat je niet wilt. Belangrijk is dat je niet elke dag je billen gaat trainen, want teveel trainen zonder rust zorgt ervoor dat je niet herstelt. Je herstel is net zo belangrijk als de training. Het lichaam zie ik als één spier, balans is super belangrijk. Bijvoorbeeld, sterke buikspieren omdat je een 'sixpack' wilt en een zwakkere rug zorgt voor blessures. Train daarom het lichaam in balans. Wees wel altijd reëel en eerlijk voor jezelf, er is veel mogelijk maar als je brede heupen hebt en aanleg voor zware benen, focus je dan niet op smalle heupen want je kunt er moeilijk een paar centimeter afzagen. Je kunt wel hard trainen en op je voeding letten zodat je strak wordt.

Dames, zoveel bil is een voordeel. Dit kun je namelijk aftrainen naar vol en strak of minder vol en strak. Heb je totaal geen bil, dan zul je er meer moeite voor moeten doen dan wanneer je meer vet op je billen hebt zitten. Zie de bilspeer als elke andere spier en heb geduld...! Voor welke trainingsvorm je ook kiest, je moet je wel realiseren dat het niet gaat zonder een gezonde manier van eten. Rust, training en voeding zijn de drie pijlers die in balans horen te zijn voor het behalen en behouden van je doelstellingen. Dat geldt dus ook voor de billen...!
www.carloslens.nl
[twitter@carlos_lens](https://twitter.com/carlos_lens)

MEDISCH | ZORG

Meldpunt Hartpatiënten een groot succes!

ROERMOND – Het is alweer ruim een jaar geleden dat Hartpatiënten Nederland een Meldpunt begon voor mensen die zich slecht behandeld voelen door ziekenhuizen en behandelaars. Het Meldpunt Hartpatiënten maakte direct na de instelling ervan in november 2012, een vliegende start.

Al binnen twee maanden belden en mailden enkele honderden mensen met het nieuwe Meldpunt. Ook nabestaanden van overleden patiënten deden hun beklag bij het Meldpunt. Een delegatie van Hartpatiënten Nederland reisde, samen met haar juridisch adviseur Rob Vermeeren, met deze klachten en meldingen onder de arm naar een ziekenhuis, maar ving daar bot bij een arrogante en hooghartige Raad van Bestuur. De klagende patiënten werden duidelijk niet serieus genomen door het ziekenhuis.

Gelukkig waren andere ziekenhuizen wel geneigd een luisterend oor aan Hartpatiënten Nederland te bieden naar aanleiding van klachten bij het Meldpunt. Medewerkster Marly van Overveld coördineert het Meldpunt en luistert naar de mensen die met hun klacht bellen en hun verhaal doen. 'Daar zitten vaak schrijnende verhalen bij', zegt Marly. 'Wij stellen vervolgens alles in het werk om bij het ziekenhuis opheldering te krijgen en ervoor te zorgen dat deze mensen alsnog recht gedaan wordt, samen met onze letselschade advocaat Rob Vermeeren.' 'Wat je dus ziet is dat ziekenhuizen heel ver-



schillend omgaan met Hartpatiënten Nederland en met het Meldpunt en daardoor dus ook met de patiënten', gaat Marly verder. 'De meeste ziekenhuizen nemen ons serieus, maar een ziekenhuis probeerde ons in de pers zelfs verdacht te maken als een schreeuwend onbeduidend actiegroepje.'

Bron: Hartpatiënten Nederland, uit Hartbrug-Magazine 2014-01 www.hartpatienten.nl.



Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Met of zonder afspraak 06-40739287

www.massageheemskerk.nl



www.lijfengezondheid.nl



0251 kappers

uw thuiskapster

Mariëlle 06-12 59 46 09

knippen al vanaf €15,-

www.0251kappers.nl

perfectie tot in de puntjes!

Fitness...? Alleen met de juiste begeleiding...!

Veel mensen kiezen ervoor om door middel van fitness te werken aan conditie en gezondheid. Een prima keuze, want deze sport leent zich bijzonder goed voor het weer in balans brengen van het lichaam. In feite is fitness een verzamelnaam van diverse activiteiten die leiden tot het opbouwen van spiermassa en het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Ze hebben bovendien een positief effect bij rug- en gewrichtsklachten en worden om die reden veelal door fysiotherapeuten geadviseerd. Belangrijk is echter wel dat men zorgt voor een goede, professionele begeleiding.

Het lijkt vaak relatief eenvoudig. Je trekt wat aan gewichten, zet een roeimachine in beweging of trapt wat kilometers weg op een spinning bike. Maar zo eenvoudig ligt het niet. Wie onvoorbereid en zonder duidelijk plan aan het werk gaat met dergelijke apparaten, doet het lichaam eerder kwaad dan goed. Fitness heeft alleen het gewenste effect wanneer het volledig is afgestemd op de persoonlijke situatie. Een gediplomeerd fitnessinstructeur verstaat

zijn vak en is constant bezig met het bijsturen van zijn cliënten. Alleen met voldoende correcties en aanwijzingen, in combinatie met de juiste trainingsschema's, voorkom je vitaliteitsverlies. Dat fitness slechts gebaseerd zou zijn op simpele krachtoefeningen berust op een hardnekkig misverstand. Door een uitgekende combinatie van oefeningen, die zowel qua type als qua intensiteit volledig op de persoon worden afgestemd, wordt het juiste resultaat behaald.

Waar moet je als consument op letten? Op de eerste plaats is van belang om vast te stellen of een sportcentrum beschikt over voldoende gekwalificeerd personeel. Wanneer een sportcentrum het keurmerk van brancheorganisatie Fit!vak voert is dit bijvoorbeeld altijd het geval. Alle ondernemers die aangesloten zijn bij Fit!vak garanderen kwaliteit in een veilige en hygiënische omgeving. Informeer naar de mogelijkheid tot het volgen van een proefles, zodat je kunt toetsen of het gekozen sportcentrum aan je verwachtingen voldoet. Besluit pas daarna om wel of niet een abonnement af te sluiten. Kies voor een sportcentrum waar je per maand kunt opzeggen. Een goed sportcentrum werkt immers vanuit kwaliteit aan zijn ledenbestand en niet vanuit langlopende overeenkomsten. Let ook op de veiligheid, is er bijvoorbeeld een Automatische Externe Defibrillator (AED) aanwezig om snel te kunnen ingrijpen bij een noodsituatie?

Het allerbelangrijkste blijft natuurlijk je eigen gezondheid. Wanneer fitness op de juiste manier en onder goede begeleiding wordt beoefend, vormt het een basis voor een gezonde leefstijl. Een bewegingsdeskundige van een sportcentrum kan de verschillende mogelijkheden uitleggen en stelt vervolgens samen met de cliënt het meest geschikte programma samen. Een programma dat voldoet aan de persoonlijke wensen en dat bovendien verantwoord sporten garandeert. Loop geen onnodige gezondheidsrisico's door 'zomaar wat' te doen. Niet voor niets bestaan er specifieke opleidingen voor fitnessstrainers. Bij de betere sportcentra beschikken de fitnessstrainers over de diploma's A en B, hetgeen inhoudt dat ze zich 'personal trainer' mogen noemen en gekwalificeerd zijn om gevorderde sporters en mensen met specifieke klachten zoals overgewicht of gewrichtsklachten te begeleiden.

Jan Deudekom

RECEPT

VAN MARNIE KROM

Gezonde Zomerse Likkers

Benodigheden

*Wat je nodig hebt zijn ijsvormpjes.
Deze kun je vinden bij een winkel in jouw omgeving denk aan Blokker, Hema.
Deze hebben plastic stokjes en die vervang ik zelf altijd door houten ijsstokjes.
Gezelliger om te zien en van te smikkelen.
Deze vind je vaak ook in doe het zelf zaken.*

Sinaasappels

*1 limoen of citroen om het sap wat pit te geven
Biologische kokosmelk
Rauwe honing van plaatselijke imker*

Naar aanleiding van hoeveel ijsjes je wilt maken en hoe groot je vormpjes zijn kan je zelf het beste inschatten hoeveel sap en kokosmelk je nodig hebt.

Bereiding

Pers een aantal sinaasappels. Zeef je sap zodat de vezels niet in je ijsje komen. Als je wilt dat je kokosmelk een zoetje heeft dan kan je dit doen door wat rauwe honing te smelten en dit naar jouw smaak aan te vullen bij kokosmelk.

De vormpjes giet ik half vol met sinaasappelsap en dan laat ik het zo'n 20 minuutjes opvriezen in de diepvries.

Dat het al wat is bevroren maar nog niet helemaal zodat als ik daarna de kokosmelk er op giet deze mooi blijft liggen op het sap en dat ik het houten stokje er nog in kan steken. Dit laat je dan aantal uren in vriezer en wanneer het moment aanbreekt om ze lekker te gaan smikkelen dan kan je ze even met een warme hand de ijsvorm vast houden en je kan het ijsje zo bevrijden uit z'n jasje.

Wat het leuke is van deze gezonde likkers dat je met allerlei prachtig zomerfruit de meest heerlijke ijsjes kan maken.



www.lijfengezondheid.nl

VOEDING

Extra vitamines en mineralen; ook als de R uit de maand is

Marjolein Dubbers
Oprichter Energieke
Vrouwen Academie



Als kind ben ik opgegroeid met 'pillen en knollen'. De pil was een vitamine C tabletje en de knol een ronde levertraancapsule. Iedere avond bij het toetje kregen mijn zes zussen en ik een pil en een knol. In mei verdwenen ze maar op 1 september zette mijn moeder ze weer op tafel, want dan was de R weer in de maand. Ik slik nog dagelijks pillen en knollen. Ook in de zomer.

Waarom zou je voedingssupplementen nemen?

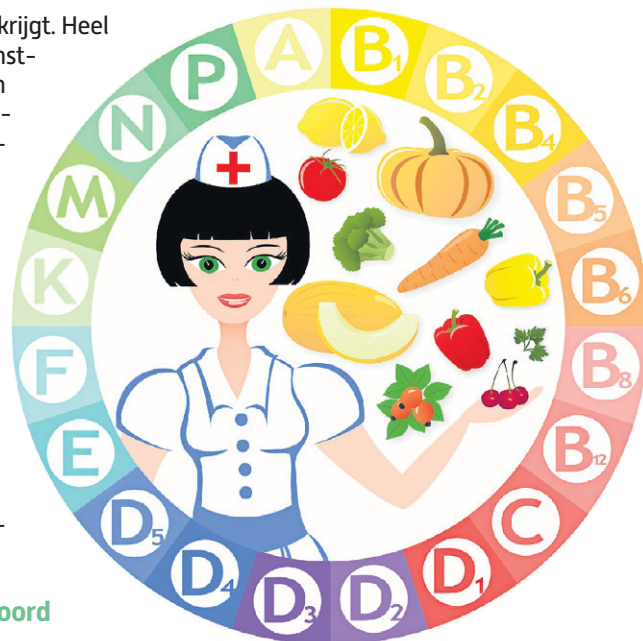
Ik hoor het van veel vrouwen in mijn praktijk: "ik eet twee stuks groenten en twee stuks fruit per dag, waarom zou ik extra vitamines en mineralen nemen?" Mijn antwoord is simpel: "omdat we uit onze voeding onvoldoende bouwstoffen halen voor ons hectische leven anno 2014." Zelfs het Voedingscentrum in Den Haag onderschrijft dit in een rapport uit 2011. Iedereen die zich netjes houdt aan de door hen voorgestelde schijf van vijf komt zes belangrijke bouwstoffen tekort: vitamine A, vitamine D, ijzer, selenium, foliumzuur en zink. Overigens eten veel mensen veel slechter dan de schijf van vijf. Er zijn ook officiële onderzoeken gedaan in Nederlandse ziekenhuizen, ook hier blijken veel mensen ondervoed te zijn. Niet in calorieën maar in bouwstoffen.

Als je er oog voor hebt hoe onze landbouw tegenwoordig eruit ziet, dan zul je begrijpen dat

je onvoldoende bouwstoffen binnenkrijgt. Heel veel fruit en groentes groeien op kunstmest. Kunstmest bestaat bijna alleen uit kalium, stikstof en fosfor. Dat is alles. En dat terwijl er in goede, gezonde aarde maar liefst 92 verschillende mineralen kunnen zitten. Allemaal mineralen die ons lichaam ook nodig heeft zoals zink, selenium, chroom, magnesium. Als deze mineralen niet in de grond zitten, komen ze ook niet in de plant, en dus ook niet op jouw bord, en dus ook niet in jouw lichaam. Daarom adviseer ik zoveel mogelijk biologisch te eten. Volgens de vooraanstaande Harvard Medical School hebben we allemaal voedingssupplementen nodig.

Misschien heb je al wel eens gehoord van vrije radicalen?

Een vrije radicaal is een agressief atoompje in je lichaam dat veel schade kan aanrichten omdat het een 'los handje' heeft. Met dit losse handje trekt het alles kapot wat het in zijn omgeving vindt: ze beschadigen allerlei moleculen, cellen en zelfs je DNA. Vrije radicalen kunnen worden onschadelijk gemaakt door anti-oxidanten. Anti-oxidanten zitten in voeding (onder andere knoflook, broccoli, blauwe bessen) en kruiden (onder andere groene thee en mariadistel) maar ook veel in vitamines en mineralen. Denk hierbij aan vitamine C, vitamine E, vitamine A, Beta-caroteen, Vitamine B6 en B2, koper, mangaan, selenium en zink. Het is dus van belang om voldoende anti-oxidanten binnen te krijgen om die vrije radicalen onder de duim te



houden. Tenzij je het niet erg vindt om snel veel rimpels te krijgen.

We leven in een wereld vol stressoren of we het nu leuk vinden of niet. De kunst is om ze enerzijds zoveel mogelijk te verminderen en anderzijds ervoor te zorgen dat ons lichaam de resterende stress goed kan hanteren. Daarvoor zijn veel bouwstoffen ofwel vitamines en mineralen onmisbaar. Veel bouwstoffen. Als je eet en drinkt conform mijn aanbevelingen in mijn gratis e-book Eet meer Energie dan ben je al een aardig eindje op de goede weg. En tot slot adviseer ik enkele voedingssupplementen te nemen.

Mijn advies is om altijd te beginnen met een goede, orthomoleculaire multi. Een multi is een goed mix van vitamines en mineralen. Orthomoleculaire multi's zijn niet goedkoop maar ze bevatten veel meer bouwstoffen dan de multi's die je bij de doorsnee drogist aantreft. Bovendien bevatten orthomoleculaire multi's veel meer bouwstoffen dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Goede orthomoleculaire merken zijn o.a. Bonusan, Orthica, Ortholon, Plantina en AOV. Naar mijn mening is het aan te bevelen om deze multi aan te vullen met extra vitamine C, vitamine D, omega 3 vetzuren en magnesium. Hou er rekening mee dat je lichaam de eerste weken na het gebruik van supplementen ontgiftingsverschijnselen kan vertonen. Laat je hierdoor niet ontmoedigen.

Wil je meer lezen hierover?

Bestel dan vooral Het Gouden Boekje voor de gezondheid van Dr. Gert Schuitemaker.

www.energiekevrouwenacademie.nl



SPORTCENTRUM
SANTPOORT

- GROEPSLESSEN
- VRIJE FITNESS
- JEUGD/STUDENTEN SPECIAAL TARIEF
- GEZINSPAS
- DAMES SAUNA
- HEREN SAUNA

WWW.SPORTCENTRUMSANTPOORT.NL

1 MAAND GRATIS SPORTEN
WORDT LID EN ONTVANG
1 MAAND GRATIS SPORTEN

DEZE AANBIEDING IS
GELDIG T/M OKTOBER
2014

VOEDING

Vette vis, gezond of niet?

We horen vaak dat teveel vet niet gezond is. Tegelijk wordt ons verteld dat vette vis juist heel gezond is. Dat klinkt nogal tegenstrijdig. Wat is nu werkelijk waar...? Het antwoord op die vraag schuilt in het type vet dat we binnen krijgen. Ons lichaam heeft namelijk niet alleen koolhydraten en eiwitten, maar ook vetten nodig. Maar vetten zijn er in verschillende soorten. De verzadigde vetzuren zijn ongezond, terwijl de onverzadigde vetzuren juist bijdragen aan een goede werking van ons lichaam. Vette vis bevat Omega 3, een vetzuur dat kan bijdragen aan de werking van ons lichaam door bijvoorbeeld cholesterolverlagend te werken. Ze zijn daarmee essentieel in ons voedingspatroon. Vooral de hersenfuncties halen profijt uit de vetten van vis. Uit diverse studies blijkt dat mensen die geen vette vis eten meer kans hebben op depressies, uitingen van geweld of neigingen tot zelfmoord. Ook de intelligentie van mensen die geen vis eten zou aanzienlijk lager zijn dan die van viseters. Bovendien blijkt dat mensen

die vaak vette vis eten 20 tot 30 procent minder kans hebben op sterfte door hart- en vaatziekten. Ook de kans op dementie of een hartstilstand wordt drastisch kleiner voor mensen die vaak vette vis eten. Zwangere vrouwen verkleinen door het eten van vette vis het risico op een te vroeg geboren of onderontwikkeld kind.

Betekent dit dan ook automatisch dat niet-vette vis ongezond is...? Nee! In tegendeel. Het is in elk geval gezonder dan voedsel met verzadigde vetzuren. Toch blijft de visconsumptie flink achter bij die van andere Europese landen. Onze zuiderburen eten bijvoorbeeld al ruim twee keer zoveel vis, terwijl de Italianen met geka vier tot vijf keer zoveel vis naar binnen werken. Nederland scoort een gemiddelde van ongeveer 70 gram per persoon per week. Dit komt overeen met eens in de twee tot drie weken een stukje vis. De gezondheidsraad adviseert al jaren om twee keer per week vis te eten. Naast de eerder genoemde vetzuren is vis ook een belangrijke

bron van B-vitamines, mineralen en goed verteerbaar eiwit. Niet voor niets staat in veel diëten regelmatig vis op het menu. Het is voedzaam, gezond en natuurlijk ook erg lekker...! Het verdient aanbeveling om elke week een stuk magere vis en een stuk vette vis te eten. Magere vis is meestal witte vis, zoals kabeljauw, tilapia, schelvis, rog, victoriabaars, schol, heilbot of heek. Deze vissoorten bevatten veel proteïne en weinig vet en calorieën. Bij vette vis kan worden gedacht aan ansjovis, haring, makreel, zalm, sardine, sprot, tonijn en forel. Informeer gerust eens bij een goede visspecialzaak of een goed visrestaurant naar de vele mogelijkheden voor een lekkere gezonde vismaaltijd...!



MEDISCH | ZORG

Rugpijn kan je vaak voorkomen

Vier van de vijf mensen hebben wel eens rugklachten. Dat is een enorme groep. Wie kent het niet? Je zit op een verjaardag en hoort de buurman zeggen: „Ik had vorige week toch een aanval van spit!“, of „Mijn dochter zit momenteel thuis, ze heeft ischias.“ Er zijn in de volksmond veel verschillende benaming voor rugklachten. Spit, ischias, lumbago, hernia, we hebben ze allemaal wel een keer voorbij horen komen. Toch is er wel degelijk verschil tussen verschillende vormen van rugpijn. Hier een korte informatieve uiteenzetting.

Jerry Jansen
Fysiotherapeut



Spit wordt meestal gebruikt als de rugpijn er spontaan 'in schiet'. Meestal gebeurt dit bij het tillen in combinatie met gedraaide bewegingen van de romp. Een veel voorkomend voorbeeld is het oppakken van een pen of het recht leggen van de dekens op het bed. Qua gewicht weinig tot niets, maar de houding in combinatie met de beweging is de boosdoener. De klachten van spit uit zich als lokale pijn in de onderrug, vaak samengaan met een hoge spierspanning van de rugspieren aldaar.

Dan hebben we het veelvoorkomende ischias. Eigenlijk beschrijft ischias pijnklachten in de onderrug in combinatie met uitstraling naar de bil en/of het been. De pijnklachten bevinden zich in een gebied waar een grote zenuw loopt, de nervus ischiadicus genoemd. Vandaar de benaming ischias: pijn in het gebied van de ischiadicus. Ischias zegt dus nog niets over de onderliggende oorzaak van de pijnklachten.

Vaak is men bij rugklachten bang dat er sprake is van een hernia. Een hernia is eenvoudig gezegd een scheurtje in de schijf tussen de wervels (tussenwervelschijf). De kern van deze schijf, een soort bal, komt dan naar buiten en kan op een zenuw drukken. De klachten kenmerken zich meer als uitval van gevoel en tintelingen in het been en verlies van kracht, vaak gepaard gaande met hevige pijn. In het verle-

den werden mensen met een hernia vaak geopereerd. Uit onderzoek is gebleken dat op langere termijn er weinig tot geen verschil is tussen wel of niet opereren.

Voorkomen beter dan genezen?

Er is een aantal risicofactoren bekend die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van lage rugklachten. Zoals eerder vermeld is het tillen in combinatie met een gedraaide romp vaak een boosdoener bij het ontstaan van rugklachten. Daarnaast is het rechtstandig tillen van zware gewichten in een voorovergebogen houding zwaar belastend voor de rug, met name de tussenwervelschijven, en verantwoordelijk voor rugklachten. Lang zitten en lang staan is ook erg belastend voor de rug en geeft vaak een vermoeid gevoel in de onderrug. In beweging blijven is de beste manier om rugklachten te voorkomen, maar ook om te herstellen van rugklachten. Uiteraard dient men rekening te houden met wat het lichaam aankan, een opbouw is dus essentieel.

Wie niet zeker weet hoe er met rugklachten moet worden omgaan of als onzeker is betreffende het herstel, kan gerust een fysiotherapeut om advies vragen. Zij zijn immers 'specialisten in beweging'.

www.fysio-krommenie.nl

UITERLIJK

Huidklachten in het kort

Wanneer je huidklachten hebt, is dat ontzettend vervelend. Er zijn veel verschillende soorten huidaandoeningen die door heel veel verschillende oorzaken ontstaan. Dat maakt het ook zo moeilijk om er weer vanaf te komen. Want wat is nu jouw oorzaak?

Irene Lelieveld
[Auto] Kinesiologische
voedingstherapeut



Huidklachten kunnen ontstaan door stress maar ook door emotionele, lichamelijke of hormonale problemen. Voeding is hierin een hele grote boosdoener, net zoals lifestyle. Spanningen binnen het zenuwstelsel, waaronder onze gemoedstoestand, hangen ook nauw met onze huid samen. Ook lichamelijke klachten als allergieën, voedselovergevoeligheden, leveroverbelasting of darmproblemen kunnen huidklachten geven. In de puberteit zijn de hormonen de hoofdveroorzaker van acne, maar hormonen kunnen op latere leeftijd ook voor vervelende huidreacties zorgen.

Teveel aan afvalstoffen

De huid is het grootste orgaan van het lichaam en een 'verlengstuk' van de lever in de strijd om het lichaam te ontgiften en 'schoon' te houden. Door een teveel aan afvalstoffen kunnen veel huidproblemen ontstaan. De darmen kunnen het de lever ook extra moeilijk maken. Want wanneer door stoorfactoren de darmflora niet meer optimaal functioneert, wordt de barrière van de darm beschadigd en kunnen schadelijke stoffen door de darmwand in het bloed terecht komen. Vooral de lever krijgt het dan extra zwaar te verduren om deze stoffen te verwijderen (ontgiften). Tussentijdse opslag van afvalstoffen en toxinen vindt plaats in het bindweefsel van de huid. Wanneer een teveel aan afvalstoffen en toxinen wordt aangevoerd, vervuult als het ware het bindweefsel waardoor dit tussencelweefsel overbelast wordt. Dit kan een oorzaak zijn van veel huidklachten in het algemeen.

Bijkomende oorzaken zijn de moderne productietechnieken in de voeding. Door het wijzigen, toevoegen en verhitten van ingrediënten kunnen de producten dusdanig veranderen dat er schadelijke stoffen ontstaan. Dit moet de lever allemaal verwerken en dit verstoort de lever en dus ook de huid.

Vooral vetten worden aangetast door verhitting en in onze voeding zitten vaak de verkeerde

de vetten die helemaal niet verhit mogen worden, zoals zonnebloemolie. Ook chemischetoevoegingen (vele E-nummers) belasten de huid enorm en spelen een rol bij huidproblemen.

Een slechte huid is een teken van:

- tekort aan voedingsstoffen
- ongezonde voeding
- teveel zon of zonnebank
- verzuring
- teveel afvalstoffen
- verkeerde cosmetica
- teveel stress
- roken
- darm- of leverproblemen

Om de huid te verbeteren moet je altijd van binnenuit werken

De huid verbeter je door:

- het immuunsysteem te versterken
- de hormoonhuishouding te verbeteren
- de darmflora te herstellen
- te ontgiften
- te ontzuren
- een ondersteunende gezichtsbehandeling
- tekorten aan te vullen
- gezonde voeding te gebruiken

In 'Lijf & Gezondheid' zal ik elke maand een huidklacht uitlichten, er wat meer over vertellen en specifieke tips en adviezen geven. Kun je hier niet op wachten, dan vind je alle informatie in het dikke huidboek 'Een mooie en vitale huid'.

Algemene adviezen bij huidklachten

Hieronder kun je alvast wat algemene regels lezen over wat je kunt doen met voeding. Er zijn namelijk producten die een zeer negatief effect hebben op de huid.

Geheel vermijden:

- koffie, zwarte thee en frisdranken
- roken
- tarwe (eet spelt of glutenvrij)
- alcohol
- geraffineerde suiker

De gezonde eter EEN MOOIE EN VITALE HUID



DOOR GEZONDE VOEDING EN GOEDE VERZORGING

- ongezonde voeding (koek, snoep, gebak, chips)
- teveel verzadigde vetten en transvetten

De meesten nemen vaak een snackje en wat lekkers. *Advies:* kies voor fruit of noten.

De meesten eten niet van wat het land en seizoen ons bieden. *Advies:* eet biologisch van wat ons land te bieden heeft (boek: 'Te koud? Te warm? Eet wat bij je past')

Velen eten teveel transvetten en verzadigde vetten. *Advies:* kies gezonde, onverzadigde vetten zoals noten, koudgeperste olie en superfood.

Overal zit geraffineerde suiker en witte bloem in. *Advies:* kies alles volkoren (spelt of glutenvrij) en suikervrij

Zowat alles wat we eten is kant en klaar en bewerkt. *Advies:* maak alles zelf met gezonde ingrediënten.

We eten dagelijks chemisch stoffen, zoals bestrijdingsmiddelen, synthetische E-nummers. *Advies:* kies biologische producten en maak alles of zoveel mogelijk zelf.

We drinken vaak veel te weinig. *Advies:* Drink minimaal 1,5 liter en maak zelf smoothies of groentesappen. Ook een detox kan enorm goed helpen, maar niet bij elke aandoening. In het huidboek vind je een mooie detox en alle informatie.

www.persoonlijke-voeding.nl



Beantwoord de volgende vragen:

1. Noem een bekende Nederlander die door Carlos Lens wordt getraind.
2. Hoeveel gram vis eet een Nederlander gemiddeld per week?
3. Wie heeft het boek De Hormoonfactor geschreven?

Stuur uw antwoord in voor 1 oktober 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

3x

Pakket Frexious Slow Juice
met 21 flesjes t.w.v. €90,-

**FREXIOUS
SLOW JUICE**

www.frexious.nl

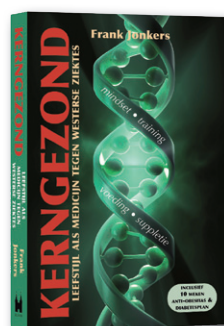


2x

Holistische Massage van 1 uur t.w.v. €60,-
bij Nieuw Avalon in Vogelenzang

NIEUW AVALON

www.nieuwavalon.nl



5x

Boek van
Frank Jonkers
van BodySwitch
'Kerngezond'
t.w.v. €22,95
www.kerngezond-boek.nl

Dinercheque t.w.v. € 150,-
van Visrestaurant de Meerplaats

Visrestaurant  *De Meerplaats*

Trawlerkade 80 1976 CC IJmuiden Tel. 0255-510806
www.meerplaats.nl



Set van 4 boeken van Ralph Moorman,
Ir. Levensmiddelentechnologie
& gezondheidscoach

www.ralphmoorman.com