



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk juni 2019

## Wat is glucose en waarom is het zo belangrijk?

**Wat is glucose nu precies? Glucose is een koolhydraat. Ons lichaam is in staat om glucose uit suikers en zetmeel te halen. De glucose komt dan in ons bloed terecht. De weefsels (vooral de spieren) nemen deze glucose dan weer op en verbranden die. Glucose is de brandstof waardoor ons lichaam kan presteren. Het is dus een onmisbaar product voor ons voortbestaan, evenals bijvoorbeeld water en zuurstof.**

### Glucosewaarden en het belang daarvan

Met een glucosemeter kunt u uw glucosewaarden bepalen. Als u nuchter bent, zal de glucosewaarde in het lichaam erg laag zijn. Na het eten van een maaltijd met koolhydraten neemt de hoeveelheid bloedglucose relatief snel toe. Dat gaat door tot ongeveer 1 of 2 uur na de maaltijd. Als de glucosewaarde in het bloed is gestegen, zorgt het hormoon insuline in het bloed dat de glucose snel door het lichaam wordt opgenomen. Op die manier worden de normale glucosewaarden weer snel bereikt. Er is ook een hormoon dat ervoor zorgt dat er weer glucose uit de weefsels wordt opgenomen als het gehalte in het bloed te laag wordt. Dit hormoon heet glucagon. Bij de gezonde mensen zorgt het lichaam ervoor dat de molaire waarde van glucose in het bloed tussen de 4 en 8 mmol per liter bedraagt.

### Verstoring van de glucosewaarde in het bloed

Een van de meest voorkomende chronische ziekten is diabetes. Deze volksziekte komt voor als type 1 en type 2. Bij type 1 maakt de

schildklier in het geheel geen insuline aan. De oorzaak van dit foutje in het lichaam is nog onbekend. De patiënt moet in dat geval door injecties of een insulinepomp dagelijks voldoende insuline krijgen toegediend om de glucosewaarde op een juist niveau te houden. Bij diabetes type 2 wordt er te weinig insuline aangemaakt. Vaak is het mogelijk met medicijnen een normaal leven te leiden. De oorzaak van type 2 is ook nog niet duidelijk, maar lijkt wel samen te hangen met een ongezonde levensstijl.

### Een te laag bloedsuikergehalte oftewel hypoglykemie

Bij diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, ontstaat meestal een probleem met een te hoge glucosewaarde in het bloed. Maar door de ontregeling van het bloedsuikergehalte kan er ook een te lage waarde ontstaan. Dan is het van belang om snel glucose aan het bloed toe te voegen. Normaal gesproken zit glucose niet als zodanig in onze voeding. Het ontstaat door de spijsvertering in ons lichaam. Maar u kunt wel glucosestroop maken of het direct eten. Het wordt dan dextrose of druivensui-

ker genoemd. Als u last heeft van hypoglykemie is het verstandig altijd een voorraadje glucose beschikbaar te hebben voor direct gebruik. Het grote belang van meten van de glucosewaarde van het bloed is iets dat diabetes type 1 patiënten dagelijks doen. Ook voor type 2 patiënten is het verstandig om de bloedglucose regelmatig te testen. Indien de molaire waarde buiten de normale glucosewaarden ligt, brengt dit schade toe aan het lichaam. Hoe langer de waarden afwijken, hoe ernstiger de schade kan worden. Als het gaat om het op de juiste wijze meten van de glucosewaarde kunt u terecht bij uw huisarts of andere specialisten op medisch gebied. Zij kunnen u ook alles vertellen over de betekenis van de metingen die u doet.

### Het gebruik van glycogeen in het lichaam

Het lichaam kan maar een beperkte hoeveelheid glucose opslaan. Dit gebeurt in de lever. De stof die daar wordt bewaard noemt men dan glycogeen en niet glucose. Als het lichaam snel energie nodig heeft, bijvoor-

beeld in een nood-situatie wordt deze hoeveelheid aangesproken. Normaal gesproken hebben gezonde mensen een voorraad glycogeen die voldoende is voor een uur sporten. Bij diabetes kan ook deze voorraad in de lever te laag worden. Het lichaam kan dan gedurende een korte periode glucose maken uit eiwit of vet. Dit gebeurt met behulp van stresshormonen zoals adrenaline en cortisol. Dit is niet goed voor het lichaam. Voor extra inspanningen die een diabetespatiënt dus zeker te zijn dat de bloedsuikerspiegel in orde is.

### Symptomen van diabetes

Diabetes type 1 wordt vaak snel ontdekt omdat de symptomen zeer heftig zijn en de patiënt raakt op den duur bewusteloos. Diabetes type 2 wordt ook wel een sluipmoordenaar genoemd omdat de symptomen vaak niet erg duidelijk zijn of niet herkend worden. Vaak is een test van het bloed noodzakelijk en ook in dat geval is de uitslag vaak niet eenduidig. De meest duidelijke aanwijzingen voor diabetes type 2 zijn

- veel voorkomende vermoeidheid
- problemen met de ogen, zoals branderigheid en slecht, wazig of dubbelzien
- slecht genezende wonden
- tintelende handen en voeten/minder of geen gevoel meer in de voeten
- kortademigheid

Ga bij twijfel even langs bij uw huisarts voor een bloedtest. Een normale bloedsuikerspiegel is belangrijk voor een gezond lichaam.

Bron: Bloeddrukmeterswebshop.nl

## Verder in deze uitgave:



LEEFSTIJL

# Jolanda Burgers Leefstijlcoach

**Jolanda Burgers komt oorspronkelijk uit Kudelstaart en is woonachtig in de Hornmeer. Aan de keukentafel in haar gezellige woning vindt het gesprek plaats. En ze heeft veel te vertellen.**

Eerst het begin: "Ik kom uit de mode. Was accountmanager in een groot modebedrijf. Twee jaar geleden voelde ik dat die commerciële functie totaal niet meer bij mij paste en ik heb het roer volledig omgegooid. Ik wil mét en vóór mensen werken. Daar ben ik achter gekomen door een traject waar ik in belandde. Alle puzzelstukjes pasten stap voor stap in elkaar. Vooral toen ik de NLP training ben gaan doen." NLP? Leg uit. "NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren. Met NLP leer je hoe je door middel van taal en communicatie invloed krijgt op onbewuste breinprocessen. Zo kun je NLP gebruiken om je beter te leren voelen, beter te leren communiceren of betere strategieën te maken voor het werk dat je uitvoert. Het pakte mij. De eerste cursusdag was echt een van de mooiste dagen van mijn leven. Dat zegt toch wel wat. Ik ben doorgegaan met mijn master en ik blijf leren. Daarnaast ben ik vorig jaar begonnen met een HBO opleiding leefstijlcoach. In oktober ga ik mijn diploma halen!" Jolanda is vastberaden.

## Wandelen

Maar Jolanda heeft meer opleidingen en cursussen gevolgd: 'ademhalingstechnieken', 'mindfulness', 'hypnose' en 'wandcoach' en ze heeft haar eigen koudwater fit- en krachttrainingen ontwikkeld. "Die geef ik op het surfeiland. Ja het is veel, maar alles klopt. Dit is wie ik ben, waar ik voor sta en hoe ik leef. En dit gevoel wil ik graag overdragen aan anderen." Concreet betekent dit dat je een afspraak kunt maken als je tegen dingen aanloopt als drukte, stress, niet lekker in je vel zitten, lusteloosheid, slaapproblemen, etc. Zij kan je inspireren en motiveren door middel van de verschillende trainingen en coachgesprekken. Dit kan individueel of in een groep (niet groter dan acht personen). Jolanda: "Samen maken wij jou probleem inzichtelijk en helder. Ik bied de mogelijkheid een nieuw pad in te slaan of om oude gewoontes om te zetten in nieuwe, andere, blijvende en gezonde gewoontes. Pak dus eens een ander pad en kijk wat dit jou brengt!" Aan het enthousiasme van de nieuwe leefstijlcoach zal het niet liggen.



## Actie

De fit- en trancewandelingen duren anderhalf uur per keer. Je kunt een achtrittenkaart aanschaffen die vier maanden geldig is en normaal 125 euro kost. Deze maand biedt Jolanda de wandelrittenkaart aan voor slechts 105 euro. Er zijn verschillende routes. Geen wandeling is hetzelfde en in elke wandeling komen diverse aspecten aan bod. Je bent lekker met hoofd en lijf bezig. Alle delen van je lichaam komen

aan bod. Het is geschikt voor alle leeftijden. Weekend- en meerdaagse trainingen behoren tevens tot de mogelijkheden. En uiteraard kunnen er een-op-een gesprekken plaatsvinden in een praktijkruimte. Jolanda tot slot: "Bewegen en gezonde voeding is hêt medicijn voor de toekomst dus graag tot ziens!" Kijk voor alle informatie op de website [www.leefstijlcoachaalsmeer.nl](http://www.leefstijlcoachaalsmeer.nl) of bel 06-53184345.

**Door Miranda Gommans**



LEEFSTIJL COACHING

Voeding en bewegen,  
is het medicijn  
voor een gezonde leefstijl.

## Gezonder, fitter, minder stress of kilo's?

Verandering van jouw leefstijl is dan de sleutel. Doorbreken van oude gewoontes en nieuwe paden vinden. Laat je inspireren en pak eens een andere route. Individuele coaching op locatie of bij jou thuis, bijvoorbeeld met hulp van mindfulness en NLP.

Coaching in groepen: In de natuur: fit- en trancewandelingen in de buurt van Aalsmeer. Voel je fitter door koud-water trainingen met behulp van ademhalingsoefeningen.

Meerdaagse weekenden: Groen Licht. Ontdek je patronen, levenswaarden en overtuigingen.

**Wil je meer weten?** Kijk eens op [leefstijlcoachingaalsmeer.nl](http://leefstijlcoachingaalsmeer.nl). Of kom eens langs voor een vrijblijvend gesprek, ik vertel je er graag meer over.

Jolanda Burgers • 06-53184345



**Jouw inspirator in leefstijl**



M. DE GROOT

Fysio &  
OnsTweedeThuis

## VALPREVENTIE EN VITALITEIT

- Fitness voor 55+
- Onder begeleiding fysiotherapeut en bewegingsdeskundige
- Oefenprogramma op maat
- Oefeningen in groepsvorm
- Val preventie
- Ongedwongen, gezellige sfeer



Komt u ook langs voor een gratis proefles?  
Op maandag en donderdag bent u van harte welkom tussen  
15.30 en 16.30 uur, na proefles 35 euro per maand

Locatie: Zwarteweg 98, Aalsmeer  
Voor informatie kunt u contact opnemen met:  
Ons Tweede Thuis Locatie Mendel 0297 75 39 00  
of M. de Groot Fysio 06-22284097



# voorlichtingsavond artrose aan de schouder



Fanne Scheerder  
Orthopedisch Chirurg

**Ervaart u al lange tijd klachten aan de schouder? Deze klachten kunnen het gevolg zijn artrose aan de schouder.**

Als orthopedisch chirurg en schouderspecialist bij Annatomie mc Amsterdam-Amstelveen ben ik gespecialiseerd in de behandeling van deze artroseklachten. Op de voorlichtingsavond op donderdag 20 juni vertel ik u over de oorzaak van artroseklachten aan de schouder, hoe u voorkomt dat ze verergeren en hoe ze te verhelpen zijn met zowel niet-operatieve als operatieve behandelingen of door het plaatsen van een schouderprothese.

Meld u aan op [www.annatommie.nl/evenementen](http://www.annatommie.nl/evenementen) of bel met 088 022 0600. Deelname is gratis. Ik ontvang u graag bij Annatomie mc Amsterdam-Amstelveen.

**Donderdag 20 juni**  
18.30 - 20.30 uur  
deelname is kosteloos

**Annatomie mc Amsterdam-Amstelveen**  
Burgemeester Haspelslaan 131  
1181 NC Amstelveen



**annatomie mc**  
voor orthopedie en beweging

*de medisch specialist in beweging*

THERAPIE

# Kwalitatief beter leven door Shiatsu

**Paula Andersen vertelt mij graag waarom zij iedereen Shiatsu therapie bij Petra van der Knaap gunt, maar eerst wil ik weten: Waarom ben jij naar Petra gegaan?**

'Mijn halve gezicht, van mijn achterhoofd tot aan mijn neus, voelde net of ik een verdoving bij de tandarts had gehad. Mijn mondhoek hing een beetje en ik had een raar gevoel in mijn hoofd. Uiteraard heb ik allerlei onderzoeken gehad, maar daar kwam niets uit. In het reguliere circuit kon ik alleen nog medicijnen krijgen, verder wisten ze het niet meer. Toen las ik het stukje van Petra in de krant en hoopte dat zij mij zou kunnen helpen.' Paula oogt fit, haar bijna 70 jaar is haar niet aan te zien en van verlammingachtige verschijnselen is helemaal niets meer te vinden. Nu, na een jaar, heeft ze nergens last meer van. Enthousiast gaat ze verder: 'De behandeling bestaat uit drukpuntmassage waarbij Petra lichte druk uitoefent op energiepunten. Geen gekneed of pijnlijke oefeningen, dus in principe geschikt voor iedereen, en je hebt gewoon je kleren aan.'

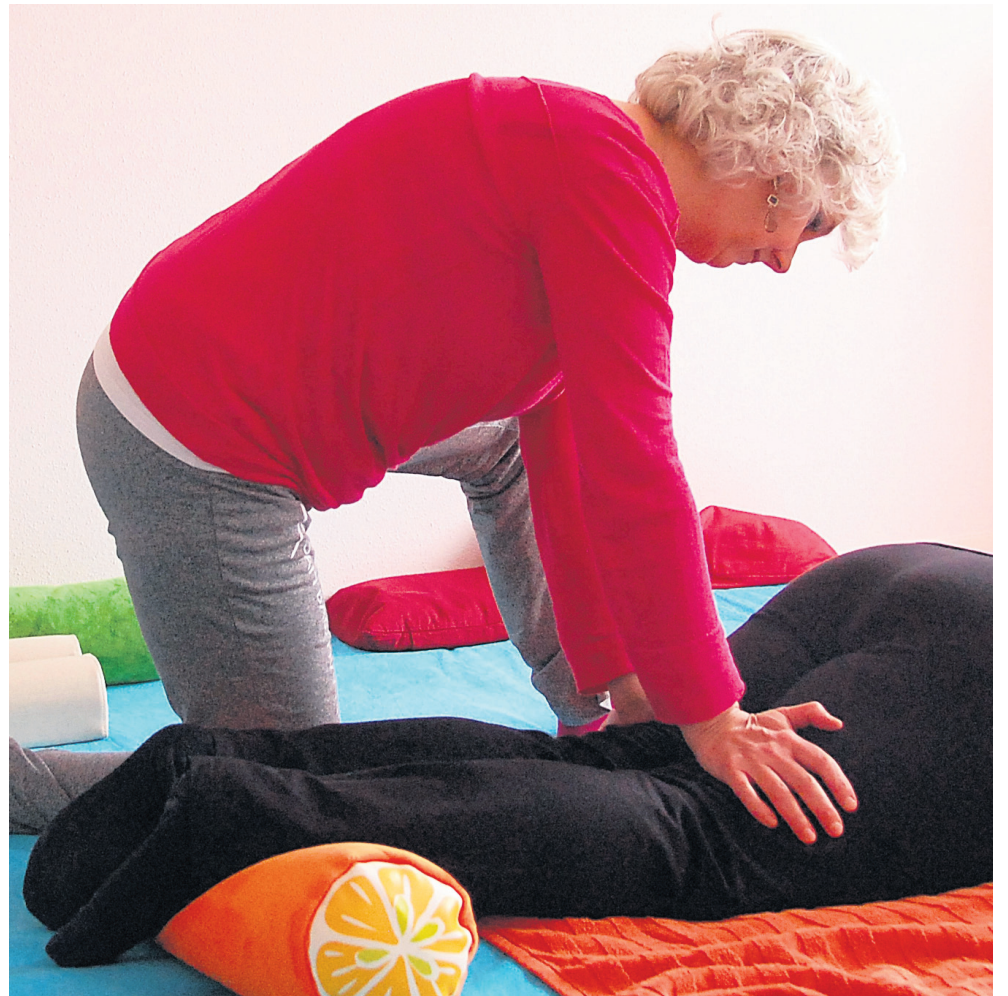
**Wat is Shiatsu eigenlijk?**

Shiatsu is een traditionele Chinese behandelwijze waarbij met lichte druk op het lichaam blokkades of stagnaties in energiebanen worden opgelost. Drukpunten zitten niet altijd op de pijnlijke plek zelf. Het kan zijn,

bijvoorbeeld bij hoofdpijn, dat alleen de benen worden behandeld. Maar ook op het mentale vlak kan Petra helpen, want emoties kunnen ook stagnaties in het lichaam veroorzaken. Door het opheffen van de blokkades kunnen angsten, boosheid en verdriet bijvoorbeeld een stuk minder worden, waardoor er een significante verbetering is in de kwaliteit van het leven. De energiebanen stromen dan beter door waardoor het niet blijft 'hangen.'

**Voor iedereen geschikt**

Voor wie zouden deze behandelingen het beste zijn, vraag ik aan Paula: 'Voor iedereen. Echt waar... Mensen hebben tegenwoordig bijna allemaal stress, of zijn zwaar vermoeid. Dan is Shiatsu ideaal omdat het naast ontspannend ook preventief werkt. Bovendien kan Shiatsu helpen bij zware hormonale klachten, of onverklaarbare pijnen. Vaak kunnen deze, deels, of soms helemaal verholpen worden, dit verschilt wel per persoon. Mijn overtuiging is dat iedereen aan de Shiatsu zou moeten omdat het de maatschappij enorm veel medische kosten bespaart.'



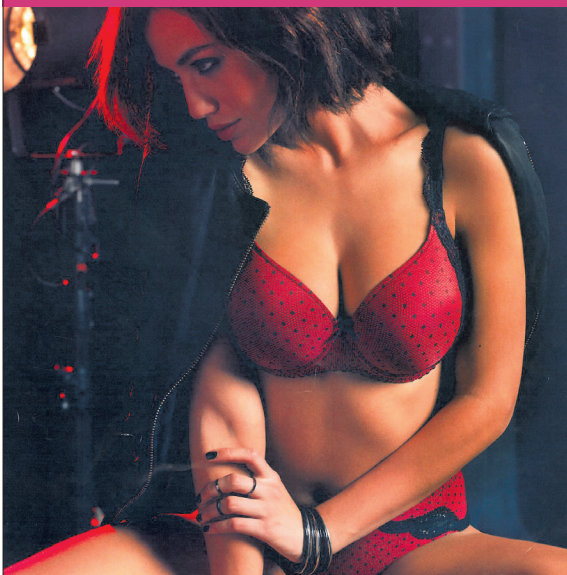
**Frequentie van de behandelingen**

Paula legt uit wat er in eerste instantie gebeurt: 'Petra begint met een uitgebreid intakegesprek en brengt alle klachten in kaart. De eerste paar weken kom je elke week voor een behandeling, daarna zit er meer tijd tussen de behandelingen. Men kan, als de klachten verminderd zijn of helemaal

weg zijn voor onderhoud blijven komen.' Op de website van Petra, [www.sanbaopraktijk.nl](http://www.sanbaopraktijk.nl) staat veel meer informatie. Ook uitgebreidere beschrijvingen van de behandelingen of wat u kunt verwachten. De kosten worden grotendeels vergoed door de meeste zorgverzekeraars omdat zij aangesloten is bij beroepsvereniging Zhong.

**DE KELDER IS WEER OPEN**

**VEEL KORTINGEN**



Volop koopjes bad-strand-lingerie en onderkleding

Extra aandacht voor de heren:

**ONDERGOED TOT 75% KORTING**

Speciaalzaak • Corsetterie • Lingerie • Badmode • Borstprotheses

**Mirande lingerie**

Schans 1 - 1421 BA Uithoorn  
Tel. 0297-564106 E-mail [mircors@xs4all.nl](mailto:mircors@xs4all.nl)  
f Mirande Lingerie

maandag gesloten  
dinsdag t/m vrijdag 9.30-17.30 uur  
zaterdag 9.30-17.00 uur  
Voldoende gratis parkeerplaatsen

**SAN BAO PRAKTIJK**

**SHIATSU MASSAGE THERAPIE**

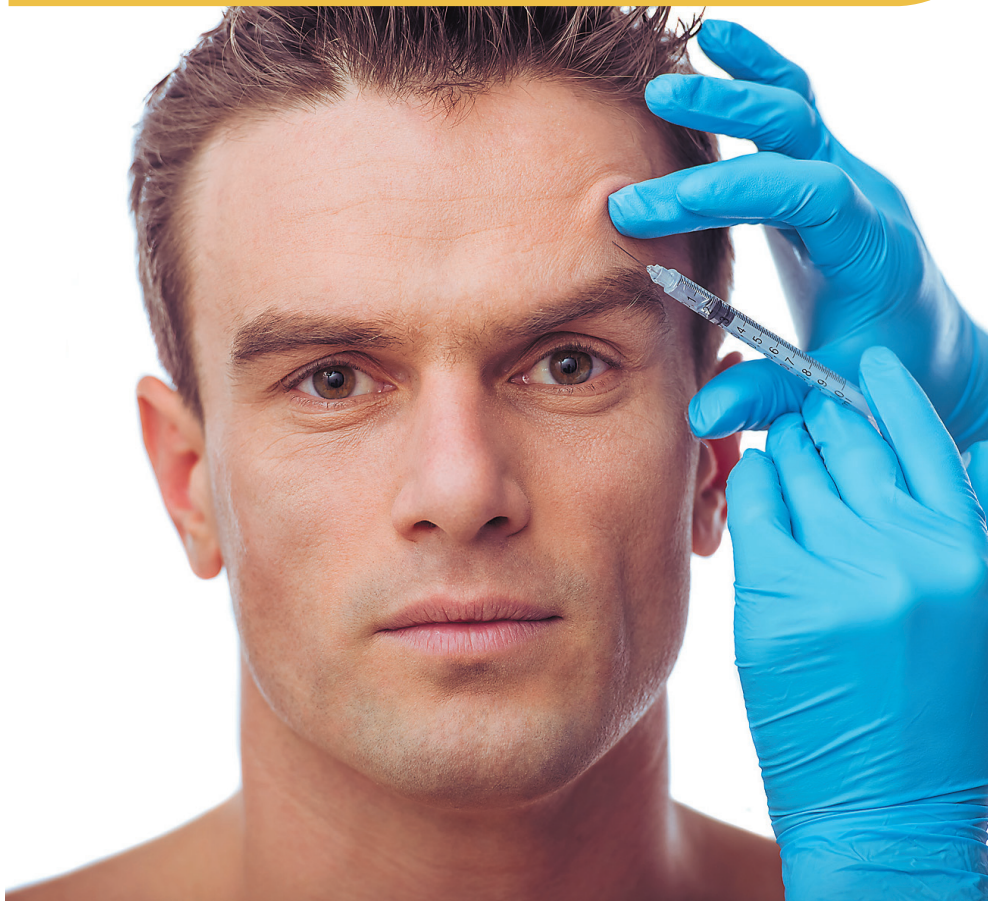


Shiatsu therapie is een effectieve behandeling voor veel klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid, overgangsklachten, menstratieproblemen (pijn en/of heftig bloedverlies), vermoeidheid, burn-out, stress, pijn in rug, schouder, nek of andere pijnklachten, darmklachten en emotionele problemen. Shiatsu versterkt uw weerstand en is zeer ontspannend. Het geeft uw lichaam een echte oppepper!

De behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

Kijk voor meer informatie:  
**[www.sanbaopraktijk.nl](http://www.sanbaopraktijk.nl) of bel 06 1528 0701**

# Botox als middel tegen depressie



**Botox wordt voornamelijk gebruikt voor cosmetische doeleinden: het tegengaan van rimpels in het gezicht. Onderzoekers hebben ontdekt dat het ook een effectief middel is tegen depressie.**

Aan het onderzoek namen 30 chronisch depressieve patiënten deel. De deelnemers werden verdeeld in 2 groepen; 15 patiënten ontvingen een injectie met botox en de andere 15 patiënten ontvingen een injectie met placebo (zoutoplossing). Zowel behandelaar als patiënt waren niet op de hoogte over de inhoud van de injectie.

Bij mensen die de botox geïnjecteerd hadden gekregen werden na twee weken al positieve resultaten gevonden, en na 6 weken waren de depressie symptomen met gemiddeld 47,1% afgenomen. Bij de andere groep waren amper verbeteringen te zien. Deze bevindingen zijn inmiddels ook gezien in 5 andere grote wetenschappelijke studies waar in totaal 194 patiënten aan deelnamen (Parsaik et al., 2016)

Reden om het onderzoek te starten was voor de wetenschappers de signalen van cliënten die na een botox behandeling aangaven beter gehumeurd te zijn. Botox verlamt de zenuwen die de gelaatsspieren aansturen: de (boze) frons verdwijnt. De studies lijken het idee te bevestigen dat gezichtsuitdrukkingen er niet alleen zijn om emoties op andere over te brengen, maar belangrijk zijn voor de geëmotioneerde persoon om eigen gevoelens te identificeren en te ervaren.

#### Weinig bijwerkingen

De behandeling heeft volgens de artsen relatief weinig bijwerkingen en is efficiënt. Eén spuitje heeft meerdere maanden effect in tegenstelling tot antidepressiva die dagelijks ingenomen dienen te worden

Saskia Bouwens



en waarbij de kans op bijwerkingen relatief groot is.

#### Worden de kosten vergoed door de zorgverzekering?

Behandelingen van botox tegen overmatig zweten en bijvoorbeeld migraine worden, afhankelijk van de specifieke situatie, vergoed. De behandeling tegen depressie, waar dit artikel over handelt, staat nog in de kinderschoenen. Kijk in de polis van uw zorgverzekering of een botox behandeling voor therapeutische toepassingen een optie is, en informeer naar de mogelijkheden voor een vergoeding. Een positieve referentie van een bevoegde behandelaar kan helpen de verzekering te overtuigen van de medische noodzaak van de behandeling.

Indien u meer wilt weten, neemt u dan contact op met Saskia Bouwens, MSc. (Specialist Wet BIG), tel. 06-37611599, info@sbcare.nl

#### OVER DE AUTEUR

**Saskia Bouwens** • Klinisch expert  
Castricum  
[www.sbcare.nl](http://www.sbcare.nl)



Zaterdag 22 juni van 10.00 tot 16.00 uur

## Zomerdag Retreat dichtbij

Wil jij een hele dag voor jezelf? Voor iedereen die zich een hele dag in yogasferen wil onderdompelen. Je kunt je aanmelden voor de Zazen Zomerdag retreat op zaterdag 22 juni van 10.00 tot 16.00 uur. Kom tot jezelf op het werelderfgoed tussen de fruitbomen en met de voeten op het gras.

Er is van alles te doen. Er zijn verschillende yogaleraren die je meenemen op jouw innerlijke reis. Iedereen kan meedoen, als je soepel en sterk bent en ook als je minder makkelijk beweegt. We hebben prachtige lessen die zo zijn afgestemd dat iedereen kan meedoen.

Yoga is meer dan alleen de fysieke oefeningen. Daarom is ook gedacht aan de innerlijke mens. Je kunt aanschuiven voor een overheerlijke veganistische lunch. En de hele dag door is er yogi tea. Als je niet de hele dag door yoga wilt doen kun je ook meedoen aan een andere workshop om eens helemaal in op te gaan. Maak van de ruwe wol van de boerderij en met de touwtjes van de stobalen een mooie creatie. En gewoon lummelen mag ook, lekker zittend op de steiger met je voeten in het water, alles mag en niets moet.

De dag wordt afgesloten met iets lekkers. Er is rust en ruimte. Met mooi weer zijn alle workshops buiten en met minder mooi weer wordt je omarmd door de dikke muren van het Fort. Je hoeft niet ver te reizen om tot rust te komen.

**Inschrijven: [info@zazaenyoga.nl](mailto:info@zazaenyoga.nl)  
of bel 06 - 24 767 468**



#### RECEPT

## Geitenkaas maaltijdsalade

#### Ingrediënten per persoon:

1 wortel  
1/2 rode ui  
1 plak geitenkaas  
2 eetlepels pijnboompitten  
1,5 eetlepel mayonaise  
1 theelepel mosterd

3 theelepels azijn  
1 theelepel honing  
Zout (naar smaak)  
75 gram (gemengde) sla  
Zwarte peper (naar smaak)  
Nog 2 theelepels honing

#### Bereidingswijze:

Rasp de wortel en snipper het halve rode uitje fijn. Doe dit in een kom. Zet de heteluchtoven op 150 graden Celsius en haal het rooster er uit. Leg een stuk bakpapier op het rooster en leg daar het stuk geitenkaas op. Als de oven warm is, doe je dit op het rooster in de oven. Laat de kaas maximaal 20 minuten in de oven warm worden. Doe in de tussentijd de pijnboompitten in een pan en zet het vuur zachtjes aan. Houd ze tussendoor goed in de gaten, anders verbranden ze! Doe de mayonaise, mosterd, azijn en honing in een bakje, roer het door elkaar en breng het op smaak met wat zout. Schep de dressing door de wortel en ui heen. Snijd de tomaat in blokjes en schep dit voorzichtig door de wortel, ui en dressing heen. Check je pijnboompitten en schud ze om!

Was de sla en maak de sla droog in een slacentrifuge. Leg de sla vervolgens op een bord. Check je pijnboompitten en schud ze om!

Doe over de sla het 'prakje' met wortel, ui, tomaat en de dressing. Leg daarop de plak geitenkaas. Strooi er vervolgens wat (versgemalen zwarte) peper overheen.

Check je pijnboompitten en schud ze om! Zijn ze bruin? Doe dan 2 theelepels honing bij de pijnboompitten in de pan. Roer het geheel door en doe dit over de geitenkaas en de rest van de salade.

Tadaaaa, eet smakelijk!  
[www.combivitaal.nl](http://www.combivitaal.nl)



# Je vetverbranding weer op gang krijgen

Meer dan de helft van de vrouwen boven de 50 worstelt met overgewicht (zeggen de statistieken) en ik krijg regelmatig mails van vrouwen die me bijna in paniek schrijven: "Marjolein, help! Ik eet minder en beweeg meer maar ik val niet meer af! Wat moet ik doen?" Ik leg het je uit. Zet je schrap want mijn verhaal is anders dan wat je altijd te horen hebt gekregen.



Marjolein Dubbers

## Richt je focus op méér energie, niet op afvallen

Om te beginnen zeg ik tegen iedere vrouw (of man) die wil afvallen altijd de focus te richten op het krijgen van méér energie, niet op afvallen. Als je focust op méér energie heb je in ieder geval je focus op het verbeteren van je gezondheid. Méér energie vertelt je of je op de goede weg bent. Afvallen wil lang niet altijd zeggen dat je gezond bezig bent: veel vrouwen worden er doodmoe van.

Er wordt vaak gezegd: je moet afvallen om gezond te worden. Ik zeg: je moet éérst gezond worden, dan volgt afvallen bijna altijd als vanzelf (of aankomen als je te mager bent.) Deze twee hebben namelijk veel meer met elkaar te maken dan je denkt.

## Er zijn vele redenen waarom je niet kunt afvallen

Laat ik voorop stellen dat er vele redenen kunnen zijn waarom het soms onmogelijk lijkt om af te vallen. De wereld om ons heen vertelt het verhaal dat het makkelijk is: minder eten en meer bewegen. Zo simpel is het absoluut niet. Afvallen is een complex proces omdat ons lichaam een uitermate complex organisme is en ieder lichaam uniek.

In mijn boek *Het Energieke Vrouwen Voedingskompas* beschrijf ik tien oorzaken waarom iemand niet afvalt ondanks minder eten en meer bewegen. Om er enkele kort uit te lichten:

- Dikmakende bacteriën in je darmen hebben de overhand gekregen (echt waar!)
- Je alvleesklier maakt steeds te veel insuline aan
- Je lever heeft moeite met ontgiften en afvoeren van hormoonverstorende

stoffen die worden opgeslagen in je vetcellen

- Je stofwisseling staat als gevolg van jarenlang (crash)diëten in de overlevingsstand en slaat zoveel mogelijk vet op
- Je lichaam mist enkele belangrijke voedingsstoffen die nodig zijn om vetten te verbranden, zoals magnesium en zink
- Je gebruikt medicijnen (denk ook aan de pil) die maken dat je moeilijk kunt afvallen

Vandaag wil ik er een belangrijke aan toevoegen: je valt niet af omdat je je lichaam voortdurend laat branden op glucose in plaats van vetten. Ik ga je dit uitleggen. Het goede nieuws is dat veel van deze oorzaken met één slimme omschakeling verdwijnen als sneeuw voor de zon: de omschakeling van glucoseverbranding naar vetverbranding.

## De grootste vijand van de waarheid is een mythe

John F. Kennedy heeft ooit gezegd dat de grootste vijand van de waarheid meestal niet een bewuste leugen is maar een hardnekkig mythe. Als het gaat om afvallen zijn we allemaal gaan geloven in de mythe dat we dik worden van het eten van vetten. Ik heb het ook jarenlang geloofd.

Vanaf de jaren 50 van de vorige eeuw hebben we vetten in de ban gedaan en zijn we nu als mensheid dikker, vermoeider en zieker dan ooit. Overgewicht neemt extreme vormen aan en hart- en vaatziekten zijn nog steeds doodsoorzaak nummer 1. Diabetes type 2 wordt een wereldwijde epidemie genoemd en steeds meer mensen worstelen met chronische ziektes. Hoe kan dit? Dit komt doordat het verhaal dat we dik en ziek worden van het eten van



gezonde vetten een mythe is. Het is onzin. **Je lichaam heeft een natuurlijke aanleg om vetten te verbranden (!)**

Al in de vijftiger jaren ontdekte dr. Alfred W. Pennington, een onderzoeker op het gebied van obesitas, dat het lichaam ongekende hoeveelheden vet kan verbranden. Het vet dat we eten wordt grotendeels gelijk verbrand en gebruikt als energie: ons lichaam heeft een natuurlijk aanleg om vetten te verbranden. Ja, lees deze laatste zin nog maar eens een keer: ons lichaam heeft een natuurlijke aanleg om vetten te verbranden!

Je lichaam kan energie maken van koolhydraten en vetten die je eet. Het verbranden van vetten is echter een veel 'schoner' proces waarbij veel minder vrije radicalen worden aangemaakt. Vrije radicalen liggen ten grondslag aan chronische ontstekingen die op hun beurt zorgen voor chronische ziektes. Daarnaast kan je lichaam van een vetmolecuul meer dan twee keer zoveel energie maken als van een glucosemolecuul. Glucosemoleculen maakt je lichaam aan zodra het zoetigheid of koolhydraten heeft gekregen.

Lees verder op [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)

### OVER DE AUTEUR

#### Marjolein Dubbers

• Oprichtster *Energieke Vrouwen Academie*  
Rosmalen  
[www.energiekevrouwenacademie.nl](http://www.energiekevrouwenacademie.nl)

# Genieten van de zon



Karin Rutte

**Zeker in de zomer moet de huid gedurende de hele dag extra beschermd en verzorgd worden tegen de schadelijke effecten van de zon; van zonsopgang tot zonsondergang. Maar wat is goed beschermen want de zon heeft ook een positief effect op mensen. Warmte en licht zorgen ervoor dat we ons goed voelen.**

De zon geeft ook UV-straling af. Hierdoor maakt het lichaam vitamine D aan. Dit is goed voor sterke botten. UV-straling helpt ook bij het verminderen van bepaalde huidziekten zoals psoriasis. De zon kan echter ook schadelijke gevolgen hebben zoals huidveroudering en huidkanker. Zonnebrand zorgt ervoor dat schadelijke UV-straling de huid niet beschadigt en zorgt ervoor dat de huid niet snel verouderd. Voor het beste advies over zonbescherming, afgestemd op jouw huidtype, ga je naar de schoonheidsspecialist. De zon produceert UV-A stralen en UV-B

stralen. Van te veel UV-A stralen verouderd je huid sneller. Van teveel UV-B stralen, kun je verbranden. Een goed zonnebrandproduct beschermt tegen beide. Hoe hoger de factor, hoe langer de zonnebrand beschermt tegen de schadelijke stralen van zon. Lees in ieder geval goed de verpakking. Het hangt van je huidtype af hoe lang je veilig in de zon kunt zitten zonder zonnebrand. Smeer je in ieder geval in voordat je in de zon gaat liggen. Smeer opnieuw nadat je gezwommen hebt. Een peeling verwijdert de dode huidcellen en zorgt voor een mooiere tint. Hiervoor zijn

diverse producten voor thuis verkrijgbaar. Voor een goed product of een intensievere peeling, bijvoorbeeld microdermabrasie, ga je naar de schoonheidsspecialist.

### OVER DE AUTEUR

#### Karin Rutte • Schoonheidsspecialiste

Caring, praktijk voor huidverzorging Santpoort  
[www.caringsantpoort.nl](http://www.caringsantpoort.nl)