



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. Het 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:



RECEPT

Geitenkaas maaltijdsalade

Ingrediënten per persoon:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 wortel | 3 theelepels azijn |
| 1/2 rode ui | 1 theelepel honing |
| 1 plak geitenkaas | Zout (naar smaak) |
| 2 eetlepels pijnboompitten | 75 gram (gemengde) sla |
| 1,5 eetlepel mayonaise | Zwarte peper (naar smaak) |
| 1 theelepel mosterd | 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



Positieve leefstijlverandering

Mijdrecht - SLIMNESS heeft weer een nieuw certificaat behaald. In deze masterclass stond positieve leefstijl verandering centraal. Een positieve leefstijl verandering levert mensen veel op: gezondheid, energie en vitaliteit. De gedragsverandering die hiervoor nodig is, blijkt voor veel mensen een flinke uitdaging. SLIMNESS biedt nu alle handvatten om een leefstijlverandering uit te lokken en mensen daarbij te ondersteunen en te begeleiden naar een gezonde(re) leefstijl.

zijn ervaren een gevoel van tevredenheid, plezier, vreugde en liefde. Zij ervaren relatief meer positieve dan negatieve emoties en ze evalueren hun leven positief. Ongelukkige mensen bewegen minder, eten ongezonder en roken meer. Het is dus niet alleen "afvallen" maar het is zoveel meer dan dat! We weten allemaal dat een gezond gewicht (BMI) veel ziektes kan voorkomen. Wanneer je met afvallen bezig bent zal je uiteindelijk ook beter slapen, meer conditie hebben, lekker in je vel zitten, jezelf accepteren, vrolijk zijn, meer kennis van gezondheid hebben, je grenzen kennen etc.

Tijdens de masterclass kwamen onder meer de volgende onderwerpen aan bod:

- hoe staan we er in Nederland voor?
- leefstijl als onderdeel van positieve gezondheid;
- motivatie voor leefstijlverandering;
- redenen om wel/niet te veranderen;
- uitdagingen bij leefstijlverandering;
- bijzondere doelgroepen: mensen die over weinig gezondheidsvaardigheden beschikken.

Wil jij je leefstijl veranderen en daarbij de rest van je leven op gewicht blijven? Dan moet je heel kritisch naar jezelf kijken en daar kan SLIMNESS jou bij helpen! Neem daarom nu de stap naar een gezondere leefstijl en neem contact op met SLIMNESS. Mail info@slimness.nl of bel 0297-765027. Liever in een groep? De groepen starten weer na de zomer op 18 september. Opgeven doe je via de website www.slimness.nl. Op zaterdag 14 september tussen 09:00 en 14:00 uur heeft SLIMNESS weer een open dag.

Gezond zijn en gelukkig voelen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Mensen die gelukkig



Ontdek de impact van voeding

Wist jij dat je darmproblemen, instabiele bloedsuikers, emotionele disbalansen of een burn-out met voeding kunt verbeteren? Kennis over voeding voor het hele gezin zorgt ervoor dat jij en je gezin meer energie hebben. Verkrijg de juiste kennis zodat je zelf gezonde voeding kunt bereiden die je nodig hebt.

Maak een afspraak voor een persoonlijk advies:
annette@fysikosvoeding.nl

Kies voor een gratis quickscan



Lees meer op www.fysikosvoeding.nl

Ontdek wat de impact van voeding kan zijn

Regio - Veel mensen hebben regelmatig gezondheidsvragen. Gebeurt het jou ook wel eens dat je je afvraagt of je jouw darmen, instabiele bloedsuikers en emoties met andere voeding beter onder controle kunt houden?

Wil jij weten of voeding bij een burn-out een sneller herstel kan geven? Voeding kan vaak een grotere bijdrage leveren dan veel mensen denken. Over voeding wordt veel geschreven, waardoor ik vaak hoor dat mensen soms door de bomen het bos niet meer zien.

Kennis

Krijg kennis over wat eiwitten, vetten, vitamines en mineralen voor je doen en hoe je dit kunt eten. Dan kun je zelf op basis van ken-

nis en gegevens de juiste voeding maken. Je leert het lekker, leuk en praktisch te maken met voldoende mogelijkheden om te variëren. Krijg de juiste handvatten zodat je op basis van kennis voeding in de winkel kunt kiezen en weet hoe je die kunt maken.

Afspraak

Maak een afspraak voor een gratis quickscan waarin ik je inzichten geef in je persoonlijke eetgewoonten. Hoe zit het met je eiwitten, vetten en mineralen? Hoeveel triggers gebruik je voor je darm en hoe los je dat op? Op basis van gerichte vragenlijsten stel ik een persoonlijk advies samen. Stuur een e-mail naar annette@fysikosvoeding.nl en geef aan welk onderwerp voor jou interessant is.



Gewichtsconsulent & Bewegingscoach

AFVALLEN IN GROEPSVERBAND

START 18 SEPTEMBER

OPGEVEN VIA DE WEBSITE! 1^e GROEP 19.00 UUR, 2^e GROEP 20.30 UUR

SLIMNESS is aangesloten bij de BGN.
Dit houdt in dat de kosten van deze cursus door meerdere zorgverzekeraars vergoed worden!

info@slimness.nl | 0297-765027
Bozenhoven 19 | Mijdrecht

www.slimness.nl   

Bekend van:



Périne... dat is andere huid

Een uniek winkelconcept dat nog niet in Nederland bestaat wordt vanaf 22 juni in Mijdrecht een feit. Op deze dag opent Instituut Périne aan de Genieweg nummer 8 de deuren van haar vernieuwde Skin Store, evenals het bekendmaken van de aangepaste bedrijfsnaam. Wij zouden ons vereerd voelen als u de honneurs van de officiële opening zou willen waarnemen.

Périne

Eigenaresse Périne Heerrooms is sinds 1992 als ondernemer in de beautybranche actief in de gemeente Ronde Venen en wordt door haar vakgenoten in Nederland gezien als vooruitstrevende en trendsettende ondernemer. Met haar beauty-instituut Périne is zij inmiddels een begrip in de weide omgeving van Mijdrecht op het gebied van natuurlijke huidverbetering. Ze wordt dan ook gevolgd door vele andere beauty-bedrijven.

Périne Skin Store

Périne Skin Store is een winkel waar mensen uit de gemeente Ronde Venen en omgeving naar toe zullen komen voor alles op het gebied van natuurlijke huidverbetering. Daar stappen zij even uit de hectiek van alle dag om in een ontspannen ambiance verrast te worden door producten die op verschillende manieren bijdragen aan een betere huid. Dit zijn niet alleen skin care producten waarmee thuis de huid verzorgd kan worden, maar ook producten die bijdragen aan een leefstijl die

zorgt voor meer vitaliteit en ontspanning en dus een betere huid.

Bewust assortiment

Om voor de Skin Store het beste assortiment samen te stellen wordt de hele wereld over gereisd en worden vele (vak)beurzen bezocht. Alle producten zijn uiterst zorgvuldig geselecteerd op hun bijdrage aan een betere huid én hun bijdrage aan een betere wereld. Dit kan zijn vanwege het milieuvriendelijke productieproces en duurzame gebruik of vanwege de goede doelen die gesteund worden met de verkoop ervan.

Samenwerken maakt sterk

Ook voor ondernemers uit de regio met producten die tot deze categorie behoren heeft Périne een plaatsje gereserveerd in haar Skin Store. Zij gelooft namelijk in het succes van het bundelen van krachten in de retail om zo elkaars reikwijdte te vergroten. Daar wordt door deze ondernemers enthousiast op gereageerd en gebruik van gemaakt.

Welkom

Mijdrecht, gemeente Ronde Venen, heeft de Nederlandse primeur op zaterdag 22 juni. Na de feestelijke officiële opening is er vanaf 11.30 uur een gezellige inloop is volop verrassingen.

Genieweg 8, 3641 RH Mijdrecht
Tel. (0297)273121
www.perine.nl

Wat is myopie?

Myopie, oftewel bijziendheid, is een oogafwijking waarbij het zicht op afstand onscherp is. Dit komt voor bij kinderen vanaf zes jaar die veel computeren, veel op hun mobieltje of tablet kijken of intensief lezen.

De ogen zijn dan ingesteld op een punt dichtbij waardoor de ontwikkeling van het zien in de verte achterblijft. Als kinderen myopie ontwikkelen is het belangrijk dat dit op tijd wordt gesignaleerd, want dan is het nog goed te behandelen met een min-bril of contactlenzen.

Wat je er zelf aan kan doen is de '20-20-2'-regel toepassen. Na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden ver weg kijken. De 2 staat voor 2 uur buiten spelen. Mocht u hierover vragen hebben dan kunt u mailen naar e.roorda@opsisoogziekenhuis.nl.

Elianne Roorda heeft ruime ervaring op het gebied van orthoptie en optometrie. Zij werkt op woensdag en vrijdag bij Opsis Oogziekenhuis in Alkmaar. Voor algemene informatie: opsisoogziekenhuis.nl, of bel 088-6649674.



PÉRINE
SKIN STORE
OPENT HAAR
DEUREN,
KOM JE OOK?



OP ZATERDAG 22 JUNI

OPENT

het totaal nieuwe, unieke en onderscheidende winkelconcept Périne Skin Store haar deuren.

Dé conceptstore met een uitgelezen selectie van beauty & lifestyle musthaves die allen bijdragen aan een gezondere, betere huid én een betere wereld.

Je bent van harte welkom om kennis te maken met the ultimate customer experience in een oase van skin essentials.

Vanaf 11.30 uur - 16.00 uur is er een gezellige inloop volop verrassingen en openingsacties

SKIN STORE *Périne*
DAT IS ANDERE HUID

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.'

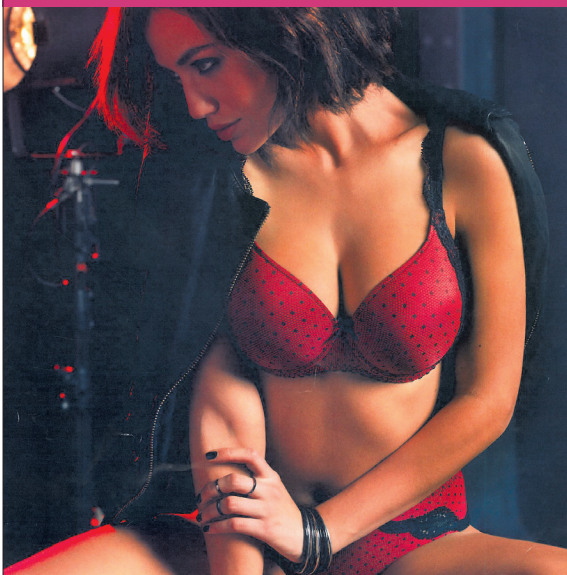


Frequentie van de behandelingen

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 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 • Corsetterrie • Lingerie • Badmode • Borstprotheses

Mirande lingerie

Schans 1 - 1421 BA Uithoorn
Tel. 0297-564106 E-mail 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

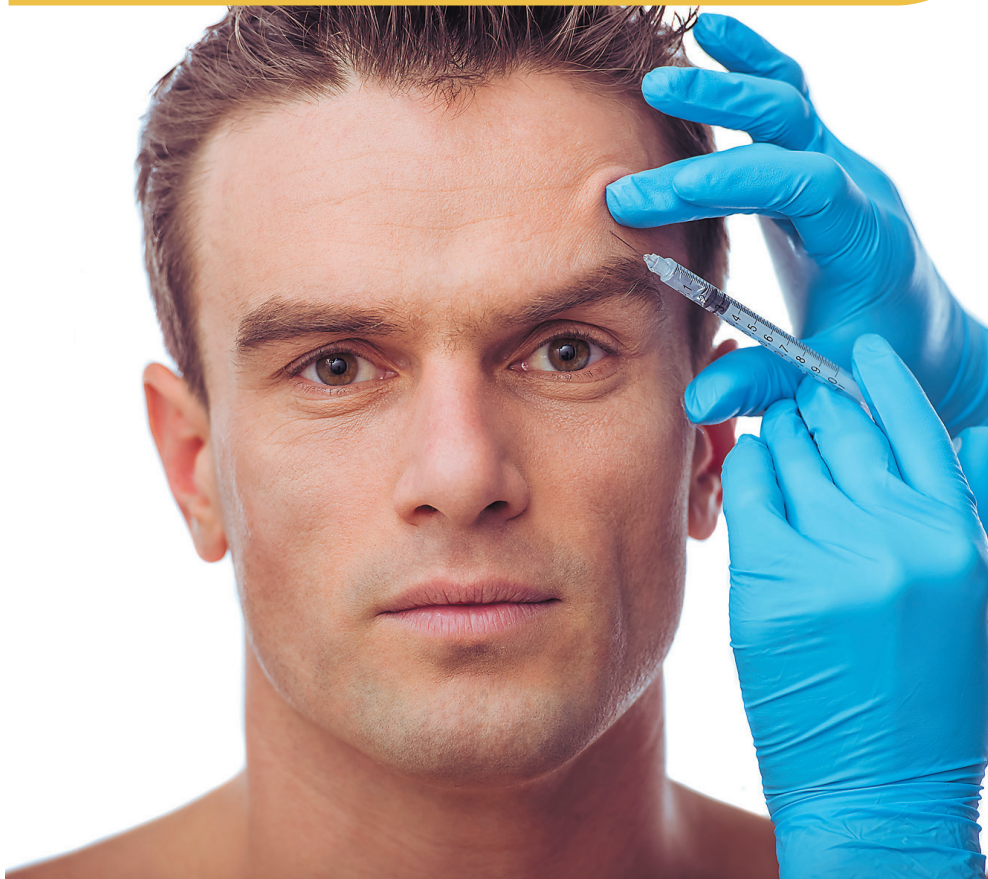


Shiatsu therapie is een effectieve behandeling voor veel klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid, overgangsklachten, menstratieproblemen (pijn en/of heftig bloedverlies), vermoeidheid, burn-out, stress, pijn in rug, schouder, nek of andere pijnklachten, darmklachten en emotionele problemen. Shiatsu versterkt 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 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 gelaatspielen 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



reddot design award
winner 2019

Testpersonen gezocht voor meest complete hooroplossing ter wereld. Gratis en vrijblijvend

Oorwerk is wederom geselecteerd om de nieuwste hoortechniek van Signia, leverancier van Siemens hoortoestellen, in de praktijk te testen. Hiervoor zijn we op zoek naar mensen die reeds een hoortoestel dragen maar ook naar mensen die merken dat hun gehoor tekort schiet en daar iets aan willen veranderen.

Wilt u als eerste kennis maken met de nieuwste hoortechnologie?

Het nieuwe hoortoestel zorgt volgens klinische studies voor het beste spraakverstaan in gezelschappen en zorgt voor een aanzienlijke vermindering in de luisterinspanning. Verder is er naast de directe koppeling met uw smartphone ook een mogelijkheid om uw toestel door de audiciens op afstand bij te laten stellen.

Uw medewerking is belangrijk.

Nieuwe technieken zo goed mogelijk laten aansluiten op ieders wensen en behoefte; dat is waar Oorwerk naar streeft. En daar kunt u een bijdrage aan leveren. In de praktijktest wordt u dan ook gevraagd om diverse luistersituaties te beoordelen in direct contact met uw audiciens.

Neem nu contact op met onze gecertificeerde audiciens voor meer informatie.

Oorwerk Uithoorn

Schans 2
1421 BB Uithoorn
T: 0297 520 100
E: uithoorn@oorwerk.nl

Oorwerk Aalsmeer

Stationsweg 2
1431 EG Aalsmeer
T: 0297 320 478
E: aalsmeer@oorwerk.nl

Bij: Ed Kriek Optiek



Hearing
Systems

SIEMENS



Openingstijden: zie www.oorwerk.nl

voorlichtingsavond artrose aan de schouder



Famke 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 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

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 zoetheit of koolhydraten heeft gekregen.

Lees verder op www.lijfengezondheid.nl

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers

• Oprichtster *Energieke Vrouwen Academie*
Rosmalen
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 verou-

dert 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