



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2019

Man, bevrijd uzelf!

De 20e eeuw was de eeuw, waarin het leven van de vrouw veranderd is.
De 21e eeuw wordt de eeuw van de mannen.

–Esther Perel–



facebook.com/LijfenGezondheid

Jolien Spoelstra

GZ-psycholoog/seksuoloog
NVVS



Ooit kocht ik lingerie, waar ik eenmaal thuis toch spijt van had. Een vriendin raadde aan om het online te verkopen. Het was immers een gewild Amerikaans merk. Nadat ik een foto van het setje had geplaatst, kreeg ik dezelfde dag nog vier reacties. Tot mijn verbazing, allemaal van mannen!

In de eerste mail werd gevraagd of ik een foto kon sturen, waarop ik het setje zelf aan had. Dan kon de afzender de pasvorm beter inschatten. Daarna mailde een vriendelijke meneer dat hij niet zozeer geïnteresseerd was in nieuw ondergoed. Maar had ik misschien ook wat gedragen ondergoed te koop, dan zou hij het graag afnemen. Vervolgens ging mijn mobiel. Een man vertelde dat hij samen met zijn vriendin aan het zoeken was naar iets leuks. Of het setje echt nieuw was en de kaartjes er nog aanzaten? Of het een push-up bh betrof? En bolden mijn borsten ook mooi op in dit setje? Daarop heb ik opgehangen. Toen ik de advertentie wilde verwijderen, had een andere mogelijke koper nog net een dick-pic mijn mailbox binnen weten te krijgen.

Naast vele andere interessante vragen, riep deze ervaring toch vooral het volgende bij me op. Wat is er aan de hand met deze mannen? En wat kunnen we doen om een verandering teweeg te brengen, wanneer het gaat om seksueel overschrijdend gedrag? Uit een onderzoek van Rutgers (2017) blijkt dat 53% van de vrouwen en 19% van de mannen in Nederland te maken

heeft gehad met seksuele grensoverschrijding. Het is dus niet alleen een probleem waar vrouwen mee geconfronteerd worden, ook mannen krijgen ermee te maken. En hoewel mannen vaker over de schreef gaan, zijn ook vrouwen soms de daders.

Als we ons echter beperken tot hetgeen het meest voorkomt, ontoelaatbaar seksueel gedrag van mannen naar vrouwen, noemen verschillende denkers over dit onderwerp de 'socialisatie van de man' als oorzaak.

In zijn TEDtalk 'A call to men' beschrijft Tony Porter dat jongens opgevoed worden met het idee dat een 'echte man' hard en dominant is, iemand die de leiding neemt en vrouwen als ondergeschikt ziet, als object zelfs, met name als seksueel object. Hij noemt dit 'the collective socialization of men', of 'the Man Box'. Vastomlijnde ideeën waar een man aan moet voldoen. Ideeën die seksueel overschrijdend gedrag in de hand werken. Porter roept op om deze opvattingen over mannelijkheid te heroverwegen en jongens uit 'the Man Box' te bevrijden. Ook Esther Perel, psychotherapeut en schrijver, is van mening dat we kinderen niet groot moeten brengen binnen 'narrow boxes', krappe omschrijvingen van mannelijkheid en vrouwelijkheid. Zij pleit ervoor om vooral jongens meer ruimte te geven om gevoelens te uiten en kwetsbaarheid te tonen. Uitgaand van het idee van Porter, zal seksuele grensoverschrijding hierdoor uiteindelijk afnemen.

Jackson Katz geeft in zijn TEDtalk 'Violence against women - it's a men's issue' echter aan dat we de druk van verandering niet alleen op de schouders van onze jongens moeten leggen. Hij moedigt iedereen aan om een ander op gedrag aan te spreken, wanneer het te ver gaat. Maar met name vraagt hij de leiders van de wereld om een standpunt in te nemen. Want wanneer leiders ontoelaatbaar seksueel gedrag openlijk afkeuren, zullen daders aan status inboeten, zo stelt hij. Vrouwen laten hun stem echter al geruime tijd horen. Denk aan de suffragettes, de feministen van de jaren '60 en het huidige #MeToo. Wat mij betreft is het nu echt de man die aan zet is. Wanneer we jongens meer ruimte geven, mannen zich uit 'the Man Box' bevrijden en ook zij zich uit durven te spreken, leider of niet... Pas dan kan er een volgende stap worden gezet.

Tony Porter vat het in zijn TEDtalk uiteindelijk treffend samen: "My liberation as a man, is tied to your liberation as a woman".

Depressie

Tijdens een depressie is de biochemische balans in de hersenen langdurig verstoord. Dan heb je niet alleen depressieve gevoelens, maar heb je ook lichamelijke klachten. Zo kan het zijn dat je niet meer in beweging komt, dat je spieren stram worden en je last hebt van je darmen. Het leven is uitzichtloos geworden, de zon is totaal verduisterd en je bent ook niet meer in staat om te bedenken dat die zon ooit weer terugkomt.

Er kunnen meerdere neurotransmitters betrokken zijn bij een depressie. Je kunt denken aan serotonine, dopamine, noradrenaline en acetylcholine. In feite is een depressie niets anders dan een verstoring van die stoffjes. Dat betekent niet dat er geen andere oorzaak is. De reden dat die stoffjes onregelmatig raken kan heel erg divers zijn. Meestal denk je dan aan een emotionele oorzaak, zoals onverwerkt verdriet uit het verleden. Toch kan er ook een andere, veel voorkomende reden zijn waarom de neurotransmitterhuishouding uit balans raakt. Ik denk dan aan een erfelijke verstoring van één van de stoffen die de neurotransmitters moeten opbouwen. Neurotransmitters komen namelijk niet zomaar uit de lucht vallen. Ze moeten door je lichaam zelf gemaakt worden uit aminozuren (dat zijn stukjes van eiwitten), met behulp van diverse vitamines en mineralen. Als je een erfelijke fout hebt in de opname of transport van één van

die vitamines of mineralen, een bakfoutje dus, dan loop je de kans dat het mis gaat. Dan kan het zijn dat je depressief wordt, of de ziekte van Parkinson krijgt, of obstipatie, of problemen met het bewegingsapparaat, of verslavingsgevoelig, of nog veel meer.

Jammer genoeg denkt er bijna niemand aan vitamines en mineralen als je last hebt van een depressie. Nee, erger nog, er worden meestal meteen anti-depressiva voorgeschreven door de arts. Het starten met chemische stoffen die ingrijpen in je hersenstofwisseling is echter niet zonder gevaren. Je beïnvloedt namelijk niet alleen je gevoelsleven, maar ook diverse andere lichamelijke processen. Het komt veel voor dat je juist je bewegingsapparaat beïnvloedt, dan krijg je last van ongecontroleerde bewegingen als gevolg van de pillen.

Iets wat veel mensen niet weten, is dat met name in de opbouwfase van de anti-depressiva het risico op zelfdoding toeneemt. Daar wordt bijna nooit iets over gezegd door de voorschrijvend arts, omdat je er anders natuurlijk niet aan gaat beginnen. Ik zeg niet dat het daarom onverstandig is om aan anti-depressiva te beginnen. En ik zeg al helemaal niet dat je er om die reden maar acuut mee moet stoppen. Nee, mijn boodschap is dat je voordat je eraan begint eerst goed geïnformeerd moet worden over de risico's en de bijwerkingen. Het opbouwen én het afbouwen is iets wat onder hele goede begeleiding zou moeten gebeuren. Maar wat ik zou toejuichen is, dat er voordat je eraan begint, eerst onderzoek gedaan zou worden naar de vita-

minen en mineralen status.

De belangrijkste bakfoutjes die betrokken zijn bij depressie vind je in de vitamines B12, foliumzuur, vitamine B6 en magnesium huishouding. Het is alleen niet zo eenvoudig om met een simpele bloedtest inzicht te krijgen in de werkzaamheid van vitamines zoals B12. Een goede bloedwaarde zegt niet alles, en de normen voor normale waarden liggen zo laag dat alles al gauw als goed beoordeeld wordt. Aardig om te weten is dat met name het sporenelement lithium essentieel is om vitamine B12 de cel in te transporteren. Het is daarom niet gek dat lithium ingezet wordt bij manische depressiviteit.

Als jij (of iemand in je omgeving) wil starten met anti-depressiva, zou ik eerst aandringen op onderzoek naar de vitamines- en mineralenstatus. Stop nooit zomaar met het innemen van anti-depressiva en bouw niet op eigen houtje af. Als je hulp nodig hebt bij het onderzoeken van je vitamines- mineralenstatus kun je ook bij orthomoleculaire artsen terecht. Zij leveren maatwerk in plaats van protocollengeneeskunde.

Yvonne van Stigt

Master in de klinische
psycho neuro immunologie



Mitochondriën: biljoenen leuke oplaadbare batterijtjes in je lichaam

Mitochondriën. Een woord waar nog maar weinig mensen van hebben gehoord, laat staan op googelen. Ik verwacht dat dit de komende jaren flink gaat veranderen. Mitochondriën zijn namelijk verantwoordelijk voor het hoog houden van ons energieniveau én het gezond houden van ons lichaam. Het is mijn passie om zoveel mogelijk vrouwen zoveel mogelijk energie te geven. Daarom ga ik je vandaag vertellen over je mitochondriën. Dit wil je echt weten, ook al weet je nog niet dat je dit echt wilt weten!

Marjolein Dubbers



Alleen de zon gaat voor niets op

Bijna niemand weet waar levensenergie in ons lichaam vandaan komt. We gaan er gewoon maar vanuit dat deze er iedere ochtend weer is, net zoals iedere ochtend ook de zon weer opkomt. We gaan er ook vanuit dat deze energie 's nachts ook wordt geproduceerd want we willen graag dat 's nachts ons hart blijft kloppen en onze ademhaling niet al te lang stilstaat. We staan er weinig bij stil, maar ook daarvoor is energie nodig. Voor niets gaat alleen de zon op.

Waar wordt levensenergie eigenlijk gemaakt?

Waar komt al deze levensenergie eigenlijk vandaan? Energie wordt aangemaakt in je mitochondriën, die zich bevinden in vrijwel al je lichaamscellen. Je hebt er biljoenen van en je kunt ze zien als minuscule kleine batterijtjes. Oplaadbare batterijtjes gelukkig, anders zouden we het niet lang volhouden op deze planeet. Door middel van een ongelooflijk complex proces dat celademhaling wordt genoemd, worden in je mitochondriën bepaalde voedingsmoleculen samen met zuurstof omgezet in energie. Voeding plus zuurstof is dus de brandstof voor energie. Het valt me vaak op dat veel kennis van over ons lichaam nog zo jong is. Pas in de zeventiger jaren ontdekte professor Peter Mitchell hoe dit complexe proces van energieproductie in een menselijk lichaam in zijn werk gaat. Hij kreeg hiervoor in 1978 de Nobelprijs voor Scheikunde.

ATP; levensenergie én energie voor fun

De energie die je mitochondriën produceren wordt ATP ofwel adenosinetrifosfaat genoemd. ATP wordt voor een groot deel (bij een gezond persoon zo'n 70%) gebruikt voor vitale levensfuncties. Met andere woorden: dit is nodig om jou in leven te houden. Alles wat extra wordt geproduceerd kan jij gebruiken om leuke dingen mee te doen. Ben jij te moe om volop leuke dingen te doen, dan betekent dit dat je mitochondriën te weinig energie produceren. Overmatige vermoeidheid is een eerste signaal van je lichaam dat er iets aan de hand is: vrijwel alle ziektes beginnen met gebrek aan energie.

Ziektes beginnen vaak met slecht werkende mitochondriën

Recent onderzoek over de belangrijke rol van onze mitochondriën wijst dan ook uit dat als iemand lijdt aan een chronische ziekte, de kans heel groot is dat het probleem begonnen is met minder goed functionerende mitochondriën. Dit betekent dat niet alleen vermoeidheidsziektes zoals CVS en ME maar ook ziektes als diabetes type 2, allergieën, auto-immuunziektes en zelfs neurologische problemen als depressies en dementie lijken te starten met mitochondriën die het niet meer zo naar hun zin hebben. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk je mitochondriën zijn voor je vitaliteit en gezondheid. Problemen met mitochondriën worden ook steeds meer in verband gebracht met vroegtijdige veroudering.

Mitochondriën; ook heel belangrijk voor gezonde hersenen

Ook in je hersenen zijn je mitochondriën heel belangrijk:

alleen al je hersenen in rust gebruiken 20 procent van de geproduceerde ATP. Ook terwijl je slaapt! Dromen bestaan omdat je hersenen 's nachts heel actief zijn.

Je mitochondriën bepalen niet alleen je energieniveau, maar zijn in feite beslissers over leven en dood van al je cellen. Toen ik dit zo'n twee jaar geleden ontdekte, besepte ik pas hoe ongelooflijk belangrijk mitochondriën zijn. Ik vroeg me af waarom ik nog nooit eerder van mitochondriën had gehoord. Waarom heeft niemand me ooit iets over ze verteld?

Hoe zorg je goed voor je mitochondriën?

Ik werd enorm getriggerd door deze biljoenen oplaadbare batterijtjes in mijn lichaam. Ik werd er helemaal enthousiast over! Hoe kon ik er nou voor zorgen dat ze zoveel mogelijk energie voor me zouden blijven produceren, ook (en misschien wel vooral) bij het ouder worden. Ik ben heel diep gedoken in dit mega-interessante onderwerp en ontdekte dat, net zoals op mijn hormonen, ik grote invloed kon uitoefenen op mijn mitochondriën.

Hoe? Met mijn voeding!

Welke voeding is gezond voor je mitochondriën? Zo langzamerhand begint het tot ons door te dringen hoe belangrijk voeding is voor onze gezondheid. Ook al spreken artsen er nog weinig over, we voelen allemaal het verschil in ons lijf, als we een tijdje gezonder (of slechter) eten dan we normaal gesproken gewend zijn.

In mijn eerste boek, Het Energieke Vrouwen VoedingsKompas, heb ik beschreven hoe je met voeding invloed hebt op je hormonen. Ik hoop dat je dit boek hebt gelezen. Gelukkig blijkt deze voeding ook gezond te zijn voor onze mitochondriën! Maar toch bleek dat ik nog meer kon doen. Ik kon wat puntjes op de i zetten.

Waarom weet niemand dit?

Het bleek dat mijn mitochondriën van vetmoleculen uit voeding twee keer zoveel energie kunnen produceren als van glucosemoleculen. Eiwitmoleculen spelen nauwelijks een rol als het gaat om de productie van energie. Gezonde vetten blijken dus hele belangrijke energieleveranciers te zijn! Laten we nou juist de afgelopen tientallen jaren gezonde vetten hebben geschraapt van ons dagelijks menu. We zijn bang gemaakt voor gezonde vetten want ze zouden ons dik maken en hart- en vaatziektes veroorza-

ken. Zou dit de reden zijn dat zoveel mensen zo moe zijn? Of erger: dat zoveel mensen een chronische ziekte onder de leden hebben?

Is de wereld dan toch plat?

Er komt steeds meer onderzoek naar buiten dat het eten van gezonde vetten belangrijk is als het gaat om onze gezondheid en veel minder slecht als altijd is gedacht. Ze blijken gewoon gezond te zijn. Ook de verzadigde vetten. Veel mensen geloven dit nog niet. Dat begrijp ik. Het is een beetje alsof een klein groepje mensen opeens gaat beweren dat de aarde toch plat is in plaats van rond. Maar hoe meer ik hierover lees, hoe meer ik hierover leer en misschien wel het belangrijkste: hoe meer ik ze op mijn dagelijkse menu zet, hoe meer ik voel dat dit inderdaad hele belangrijke energiegevers voor me zijn! En nee, ik word er niet dikker van!

Hoe veranderen we hardnekkige mythes?

Ik heb mezelf tot taak gesteld om deze nieuwe boodschap de wereld in te brengen. Niet omdat ik zo nodig mythes wil ontzenuwen maar omdat deze mythe, dat vetten slecht voor ons zijn, ons zoveel gezondheid en energie kost. Onze mitochondriën snakken naar gezonde vetten en de mensheid snakt naar meer energie. Is er een verband? Absoluut! Wil je hier meer over weten, bestel en lees dan vooral mijn boek Eet meer energie. Hier ga ik veel dieper in op dit belangrijke onderwerp, laat ik je zien welke onderzoeken hieraan ten grondslag liggen, wat je beter kunt vermijden als het gaat om voeding en deel ik 30 van mijn favoriete, heerlijke, recepten met je. Recepten die je volop energie zullen geven

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers • Oprichtster
Energieke Vrouwen Academie
Rosmalen
www.energiekevrouwenacademie.nl

Ziekenhuiszorg, maar dan thuis

In een ziekenhuis wil je het liefst zo kort mogelijk verblijven. Dat geldt eigenlijk voor alle patiënten. Het Medisch Technisch Handelen Team (MTH-team) van het ZorgContactCentrum van ViVa! Zorggroep maakt dit in veel gevallen ook mogelijk. Met gespecialiseerde verpleegkundigen die 7 dagen per week 24 uur per dag inzetbaar zijn voor het verlenen van hoog complexe zorg.

Vanaf 17.00 uur tot de volgende ochtend nemen wij alle contacten waar', vertelt MTH-verpleegkundige Annika van Haften. 'Alle telefoontjes naar ViVa! Zorggroep worden dan naar ons doorgeschakeld. Dat geldt ook voor meldingen die we krijgen van patiënten met een hals- of polsalarmer. Bij hen staan we binnen een halfuur binnen; we hebben daartoe de sleutel van hun huissleutelkuisje. Bij deze meldingen kan het gaan om eenvoudige zaken, maar ook om een infuus, sonde, katheter of drainage. Doordat ons team ook deze hoog complexe zorg kan bieden, hoeft iemand niet hals over kop naar het ziekenhuis.'

Nauw samenwerken

Naast het voorkomen van ziekenhuisopname is ook het eerder worden ontslagen al langer een trend binnen de zorg. Er wordt wel eens gedacht dat dit is om kosten te besparen, maar dat is niet de reden. In bijna alle gevallen is dit de wens van de patiënt.

Daarnaast blijkt uit diverse onderzoeken dat mensen thuis sneller herstellen en daar ook beter eten. Om deze redenen werkt het Medisch Technisch Handelen Team nauw samen met het Rode Kruis Ziekenhuis. De transferverpleegkundigen aldaar zorgen dat patiënten tijdig worden overgedragen aan het MTH-team zodat ze naar huis kunnen.

Weer naar huis

MTH-verpleegkundige Martin Lambooij: 'Een oudere dame was op vrijdagavond gevallen waarbij ze haar schouder brak. Zij werd dezelfde avond in het ziekenhuis behandeld en bleef daar 's nachts. In de oude situatie zou ze daar het hele weekend blijven, maar door deze samenwerking namen wij de zorg de volgende dag over waardoor deze dame zaterdagochtend weer naar huis kon.'



Dag en nacht

Daarnaast zijn er terminale patiënten waar het MTH-team over waakt. Deze mensen kiezen ervoor om thuis in alle rust te sterven. In hun laatste levensfase kunnen zij rekenen op een team

dat dag en nacht voor hen klaarstaat met het bieden van comfort en pijnbestrijding.



Wil jij je ook inzetten voor mensen met een zorgvraag? Ga naar www.werkenbij.vivazorggroep.nl, mail naar solliciteren@vivazorggroep.nl of bel 088 - 995 80 00

Aanbod voor hotelgasten nog completer Landgoed Duin & Kruidberg opent wellness

Hotelgasten van Landgoed Duin & Kruidberg kunnen voortaan genieten van luxe faciliteiten op het gebied van wellness. Direct grenzend aan het landhuis is Spa & Wellness 't Princenbosch gerealiseerd. Afgelopen maandag vond de officiële opening plaats.



Met een totale oppervlakte van 350 vierkante meter biedt de nieuwe faciliteit alle mogelijkheden voor de hotelgasten om volledig tot rust te komen. Er zijn vier sauna's, waaronder een biosauna en een infraroodsauna, maar ook een stoomcabine en een whirlpool ontbreken uiteraard niet. Een team van gespecialiseerde wellnesstherapeuten staat klaar om hoogwaardige, holistische wellnessbehandelingen aan te bieden, waarbij gebruik wordt gemaakt van etherische oliën, geurende balsems en 100% natuurlijke en biologische verzorgingsproducten. Het Franse bedrijf Cinq Mondes is partner van 't Princenbosch en levert de produc-

ten die hier worden gebruikt. Speciaal voor de opening was Marlène Dessus vanuit Parijs naar Santpoort afgereisd. Na een korte introductie van deze producten mocht ze, samen met manager Bernard Lensink en projectcoördinator Mirjam Swart het lint doorknippen en daarmee de nieuwe faciliteit officieel openen. Voor Landgoed Duin & Kruidberg zijn de afgelopen tien jaar niet gemakkelijk geweest. De economische recessie van 2009 hakte er flink in en in financieel opzicht braken er zware tijden aan. 'We wisten het schip echter op koers te houden en boekten steeds vooruitgang', aldus Lensink in zijn openingswoorden. Hij

blikte terug op de ontwikkelingen die in de afgelopen jaren hebben plaatsgevonden, zoals de realisatie van een kantoorvleugel (2014), de opening van het koetshuis als ruimte voor bijeenkomsten (2015) en de bouw van een parkeergarage (2016). De uitbreiding met wellness was al geruime tijd een wens binnen de organisatie: 'Als de zon schijnt, is het hier altijd al goed toeven geweest. Maar bij slecht weer konden we onze gasten te weinig bieden.' Naast de fraaie natuur en de culinaire hoogstandjes waarom het landgoed bekend staat, is het aanbod voor de hotelgasten nu nog completer geworden. (Bos Media Services, foto: aangeleverd)



Marlène Dessus (Cinq Mondes), Mirjam Swart (projectcoördinator) en Bernard Lensink (manager).



DA heeft iets nieuws! De cholesterol check

DA Ritskes heeft aandacht voor gezondheid. Daarom kan iedereen op 15, 20 en 26 maart van 09.00 tot 12.00 uur bij DA Ritskes aan de Frans Naereboutstraat 66-68 in IJmuiden checken hoe het met het cholesterolniveau zit.

Iedereen heeft cholesterol nodig. Maar een hoog cholesterol is een risico voor hart- en vaatziekten. De DA-drogist geeft daarom iedereen de mogelijkheid zijn of haar cholesterol te checken. De mensen die dat doen ontdekken binnen enkele minuten of hun cholesterolniveau in orde is. Een zorg minder als het

goed is. En heeft het cholesterolniveau aandacht nodig, dan is het belangrijk om dat te weten! Op basis van meting krijgt men een persoonlijk leefstijladvies over eventuele vervolgacties.

Waarom een cholesterol check bij de DA drogist? Als mensen met een verhoogd

cholesterol tijdig worden opgespoord, kunnen onnodige gezondheidsrisico's worden voorkomen. Met aanpassingen in voeding, meer bewegen en stoppen met roken kan het risico op hart- en vaatziekten worden verlaagd. Da-drogist Ritskes ondersteunt iedereen daar graag bij. Tel: 0255 - 515207



Zorgorganisaties in de regio bieden werkgarantie

Een mijlpaal op het gebied van de regionale aanpak van de personeelstekorten in de zorg: 22 zorgorganisaties in de regio Kennemerland, Amstelland en Meerlanden bieden een werkgarantie aan zij-instromers en jongeren na het succesvol afronden van hun leerwerktraject.

Afgelopen donderdag zetten de bestuurders van 22 zorgorganisaties in de regio KAM hun handtekening onder het convenant 'Werkgarantie in zorg & welzijn' in het Haarlemmerhout Theater in Haarlem. Deze organisaties bieden studenten (zij-instromers en jongeren) een leer-werkovereenkomst met een werkgarantie na het met goed functioneren behalen van hun diploma. Voorafgaand aan de ondertekening vond een interview plaats met Ilona, een leerling die op dit moment gebruik

maakt van de werkgarantie. Ilona: „Het geeft rust om te weten dat ik een baan heb als ik slaag voor de opleiding”. Als 54-jarige reageerde zij via social media op een vacature van Kennemerhart. In september 2018 startte zij met een leer-werkovereenkomst voor drie maanden, met een startsalaris. „Mijn salaris groeit mee met de twee volgende stappen in mijn leerwerkperiode,” aldus Ilona. „De opleiding wordt betaald en de werkgarantie komt nog bij dit pakket aan arbeidsvoorwaarden, waar-

over ik heel positief ben.” De werkgarantie is een resultaat vanuit de regionale samenwerking om de personeelstekorten in de zorg aan te pakken. Werkgeversorganisatie samen Voor Betere Zorg (VBZ) coördineert deze samenwerking. Het convenant werkgarantie in zorg & welzijn wordt ondersteund door ROC Nova College, UWV, CNV Zorg & Welzijn, Hogeschool InHolland, zorgkantoor Zilveren Kruis, zorgkantoor Zorg en Zekerheid en gemeenten. (foto: aangeleverd)

Lincherie Santpoort nu ook voor borstprotheses

Vrouwen uit de regio kunnen bij Lengerique, onderdeel van Lincherie Santpoort, lingerie en badmode specialist in de Hoofdstraat in Santpoort-Noord terecht voor het aanmeten van borstprotheses. Eigenaar Debby Thijssen: „Met deze nieuwe service willen wij onze klanten in een vertrouwde en smakvolle omgeving van dienst zijn.”

Volgens Debby Thijssen zijn er de omgeving weinig mogelijkheden om borstprotheses in een vertrouwde en smakvolle omgeving te laten aanmeten. „Dames hebben al een gevoelig verleden achter de rug. Ik krijg veel reacties van bestaande klanten dat ze het niet prettig vinden om protheses in een winkel te moeten laten aanmeten, waar hoofdzakelijk allerlei protheses en medische hulpmiddelen te koop zijn.” Met het aanbieden van deze nieuwe service gaat een lang gekoesterde wens in vervulling van Debby, Susan en Gina.

Zowel Susan, werkzaam geweest bij Jolie, als Gina, werkzaam geweest bij Lingerieland in Schalkwijk, hebben al jaren ervaring in het aanmeten van borstprotheses. De kennis, ervaring én benodigde SEMH certificaten zijn in huis om borstprotheses te mogen aanmeten.

Gina: „Wij hebben een speciaal ingerichte, sfeervolle en af te sluiten kamer achterin onze winkel gecreëerd, waarin de vrouwen ongestoord alle vragen kunnen stellen en kunnen passen. Wij beschikken over diversiteit in merken, soorten en maten protheses, die ze in deze veilige huiskameromgeving kunnen passen.

De grote voorraad en korte levertijden zorgen ervoor dat de dames niet te lang hoeven te wachten om weer vol zelfvertrouwen het leven in te gaan.”

Debby luistert en kijkt trots naar Gina en Susan. Ze is onder de indruk van hun betrokkenheid. „Met deze

dames verwacht ik dat we aan een grote vraag uit de regio kunnen voldoen.”

Voor aanvullende vragen kunt u langs komen in de winkel of bellen met Susan, Gina of Debby, 023-5375822. Of een mail sturen naar info@lengerique.nl. Zie ook: www.lengerique.nl.



Vanaf heden is het mogelijk om borstprotheses aan te laten meten en aan te schaffen in een speciaal daartoe ingerichte af te sluiten kamer bij Lincherie in de Hoofdstraat in Santpoort. Aanmeten is mogelijk op afspraak van dinsdag tot en met zaterdag. Informeer gerust naar de mogelijkheden (foto: aangeleverd)

‘De hulp heb ik hier gevonden!’

Erkenning door internist voor Afslankstudio Velserbroek

Annet van de Afslankstudio kan het nog steeds niet geloven... Vorige week donderdag kreeg ze een telefoontje van internist T. de Nijs van het Rode Kruis Ziekenhuis. Hij complimenteerde Annet met haar werk. ‘Daar kan geen pilletje tegenop’, aldus de internist.

Op een woensdagmiddag in oktober kwamen Gerda en Arnold Grapendaal uit Beverwijk de afslankstudio binnen, voor een vrijblijvend intakegesprek. Gerda liep al jaren bij een diëtiste en in het ziekenhuis bij de internist, zij moest nu 4 keer per dag insuline gaan spuiten vanwege haar suikerziekte. En nu wilde ze hulp gaan zoeken bij het afvallen en om te voorkomen dat zij de rest van haar leven insuline moest gaan gebruiken. Ze zag de advertentie van Afslankstudio Velserbroek in de krant en besloot samen met haar man ervoor te gaan. Na het intakegesprek zijn zij gelijk begonnen, een kuur op de Cryolipolyse, de presso en de BIO HCG. Binnen

vier weken waren alle waarden naar beneden en hoefde zij niet meer vier keer per dag te prikken. Gerda is 24 kilo en haar man Arnold 25 kilo lichter binnen 5 maanden. „We hebben een heel nieuwe levenswijze en genieten elke dag”, vertelt Gerda. „We zijn zelfverzekerder en voelen ons goed. Het leven is een feestje, we gaan af en toe gewoon uit eten en zijn ons veel bewuster van wat we eten. Ik had lievelingsvesten in maat 52, het kostte moeite om daar afstand van te doen maar ik ben er trots op dat ik nu maat 40 pas. We zijn blij dat we de stap genomen hebben om hulp te zoeken en die hulp hebben we hier gevonden”. Toen de internist van Gerda

het verhaal hoorde besloot hij naar de Afslankstudio te bellen om hen te complimenteren. Annet is nog steeds onder de indruk. „We vinden het fantastisch om mensen te helpen in hun strijd tegen overgewicht, vooral buikvet is gevaarlijk voor ons lichaam, daardoor ontstaan allerlei ziektes en dan zo’n erkenning, daar ben ik trots op”, aldus Annet. Wilt u ook hulp om van uw overgewicht af te komen u bent van harte welkom voor een vrijblijvend intakegesprek!

Afslankstudio Velserbroek, Klompenmakerstraat 7 in Velserbroek. Tel. 023-5490556. (foto: aangeleverd)



ReStart2Run bij Fysiotherapie Maas

Vorig jaar heeft Fysiotherapie Maas een succesvolle eerste editie van het ReStart2Run programma gedraaid. Dit jaar in april gaan zij van start met een vernieuwde editie van het ReStart2Run programma. Wederom wordt een afwisselend programma samengesteld met trainingen op verschillende locaties, waaronder een hardlooptraining op het strand en de Zuidpier.

Wanneer je start met hardlopen is het belangrijk om dit op een verantwoorde manier te doen, zodat blessures voorkomen worden. Voor iedereen die een beetje extra begeleiding nodig heeft of juist als u

wilt voorkomen dat die oude blessure weer terugkomt heeft Fysiotherapie Maas het ReStart2Run programma ontwikkeld. De doelstelling van dit programma is het vertrouwen in hardlopen terug te winnen en blessurevrij je doel te behalen. ReStart2Run is een 8 weken durende hardlooptraining. Eén keer per week vindt een groepstraining plaats gericht op het verbeteren van de looptechniek, oefeningen ter blessurepreventie en het opbouwen van de conditie. Naast het volgen van de wekelijkse groepstrainingen krijgen de deelnemers een individueel loopschema

om de loopafstand geleidelijk op te bouwen. Daarnaast wordt jouw sportbelasting in de gaten gehouden en wordt een inschatting gemaakt of je gevoelig bent voor het oplopen van een blessure. Op donderdag 28 maart van 19.30 tot 20.30 uur organiseert Fysiotherapie Maas een informatiebijeenkomst over ReStart2Run aan de Grahamstraat 105.

Deze informatiebijeenkomst is kosteloos en vrijblijvend. Aanmelding wordt op prijs gesteld. Aanmelden kan via: info@fysiomaas.nl of telefonisch: 0255-532211. (foto: aangeleverd)



10 KILO KWIJT IN 4 WEKEN TIJD

Vet verliezen door bevriezen

Super trots op....
Gerda & Arnold!
-24 kilo -25 kilo



KOM OOK NAAR
ONZE OPEN DAGEN
EN MAAK DE START
NAAR EEN GEZOND
EN SLANK LICHAAM!

Ma 11 en di 12 maart

- Gratis intakegesprek t.w.v. € 29,50
- Gratis BMI meting en advies
- Gratis begeleiding
- Gratis demonstraties

Ook u kunt het!!!

Erkenning door Dhr. drs. T. de Nijs! Een bekroning op ons werk!

CRYOLIPOLYSE & BIO HCG KUUR

Binnen 5 maanden dit mooie resultaat! Wat bij de diëtisten en het ziekenhuis niet lukte! Geen maagverkleining en geen insuline meer spuiten!

**Verlies tot
8 cm per
behandeling!!**



**6 apparaten,
geen wachttijden**

**Cryolipolyse
IJSKOUD DE BESTE!**

**Voor Hem
Voor Haar**
Succes
gegarandeerd!



vanaf €99,-



Bio HCG kuur. 10% van uw gewicht kwijt in 21 dagen!!

• Geen hongergevoel • Snel resultaat • Makkelijk vol te houden



BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsersbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL

“Wat me het meest verbaast bij de westerse mens is dat hij zijn gezondheid opoffert om veel geld te verdienen.

Vervolgens offert hij het geld weer op om zijn gezondheid te herstellen.

En dan is hij weer zo bezorgd over de toekomst, dat hij niet geniet van het heden, met als gevolg dat hij niet in het heden, maar ook niet in de toekomst leeft.

Hij leeft alsof hij nooit zal sterven en sterft terwijl hij nooit geleefd heeft.”

Dalai Lama

Healthyjeltje's wraps met avocado en tonijn!

Deze wraps met avocado en tonijn zijn een lekker gerechtje als lunch of als bijgerecht als je bijvoorbeeld groentesoep eet zoals wij nu. Zo heb je een volwaardige maaltijd met de goede koolhydraten [wel volkorenwraps gebruiken!], eiwitten en goede vetten.

Ik heb eerst de avond van tevoren een mooie tomaten groentesoep gemaakt met een doosje zoete tomaten, tomatenpuree, 2 courgettes, 1 stengel bleekselder, ui, knoflook en verse gember. Uitje en knoflook even fruiten in de olijfolie en daarna gewoon alles in een pan doen, water en biologisch bouillonblokje [zonder smaakversterker!] erbij, even laten koken, op smaak brengen met peper en kurkuma en klaar!

Voor de wraps heb je het volgende nodig voor 3 grote wraps:

- volkoren wraps
- blikje tonijn, beetje mayo, beetje ketchup, wat kurkuma en zwarte peper
- 1 ons fricandeau
- 1 grote rijpe avocado
- 1 grote bosui
- beetje goede olijfolie

Meng de tonijn met een lepel mayonaise en een lepel ketchup en een beetje peper, zout en kurkuma tot je een smeuge tonijnsalade hebt. Snij de bosui in dunne ringetjes en de avocado in plakjes. Besmeer 3 wraps eerst met de tonijnsalade, leg er vervolgens 3 plakjes fricandeau op, plakjes avocado, bosui en druppel er wat olijfolie over. Oprollen en in stukken snijden en opeten bij de soep. Soms maak ik per persoon 1 wrap en verwarm deze eventjes in een grillpan, dat is ook heel erg smakelijk!!

www.healthyjeltje.com



VOEDING



EET BETER IN 28 DAGEN MET HUISARTS TAMARA DE WEIJER

Gezonder Energieker Slanker

Interview met Tamara de Weijer, huisarts en oprichter van Vereniging Arts en Voeding'

Als hbo-verpleegkundige was ik erg geïnteresseerd in voeding en leefstijl. In combinatie met de studie 'Orthomoleculaire geneeskunde en voedingsleer' kreeg ik nog meer inzicht in de vele voedingsgerelateerde oorzakelijke verbanden. Dit gaf mij een hele andere kijk op gezondheid, die ik kon gaan toepassen in een praktijk voor integrale/orthomoleculaire geneeskunde. Met behulp van o.a. een uitgebreide vragenlijst en ontlasting- en bloedonderzoeken kan ik oorzaken van klachten achterhalen, om deze vervolgens aan te pakken door het aanpassen van de voeding en leefstijl.

Cherelle Oosterveen

Hbo-verpleegkundige en Orthomoleculair therapeut



Ik kwam er achter dat er ook in de reguliere geneeskunde meer verschuiving plaatsvindt. Ik sprak met Tamara de Weijer, huisarts en oprichter van Vereniging Arts en Voeding, waarbij zij artsen en andere zorgprofessionals helpt inspireren om patiënten, met leefstijl gerelateerde klachten, te helpen met de eerste interventie volgens de NHG-richtlijnen, namelijk: het aanpassen van de leefstijl. Bij veel aandoeningen staat de interventie 'aanpassen voeding en leefstijl' als eerst genoemde behandeling, alleen is deze stap in de afgelopen jaren overgeslagen en wordt er sneller overgestapt op medicatie, waardoor de NHG standaard niet goed wordt toegepast.

Ongeveer 6 jaar geleden is Tamara anders gaan eten nadat zij 20 kilo zwaarder was dan nu na haar zwangerschap. Alle bekende diëten heeft zij geprobeerd, zonder blijvend resultaat. Tamara is meer groenten, fruit, zaden en noten gaan eten, bleef van de snelle suikers af en is toen binnen 3-4 maanden 15 kg afgevallen. Maar wat ze nog belangrijker vond is dat ze zich veel fitter voelde en beter in haar vel zat. Ook haar Prikkelbare darm Syndroom verdween na 15 jaar. Deze eigen ervaring is Tamara gaan delen met een nieuwe aangemelde patiënt met diabetes, die geen medicatie wilde, maar graag geholpen wilde worden met zijn leefstijl. Deze patiënt werd hierin begeleid, viel af en had na 3 maanden geen diabetes meer. Dit smaakte naar meer en hierdoor is Tamara tijdens het laatste jaar van haar opleiding zich gaan verdiepen in voeding en leefstijl, wetenschappelijke onderzoeken gaan lezen en er ging een wereld voor haar open. Ze heeft sinds 5 jaar in de praktijk ervaren dat ze vaker brandjes aan het blussen was dan het daadwerkelijke probleem van de patiënten aan te pakken en kreeg hier steeds meer weerstand tegen. "Medicatie voor een hoge bloeddruk of diabetes wordt gezien als een "geneesmiddel", maar je geneest niet de aandoening met een pil. Dit wil niet zeggen dat je het wel kan genezen met voeding en leefstijl, maar je kan er wel van je klachten af komen/dit in remissie brengen".

Tamara streeft er naar om achter de oorzaak van een probleem te komen en heeft dit aangepakt door inzicht te krijgen door het uitvragen van een leefstijlanamnese (stress factoren, sport/beweging, voedingsinname). Hierdoor krijgt Tamara duidelijkheid over de manier van leven en het eetpatroon zodat de juiste interventie, gericht op voeding en leefstijl, kan worden ingezet. Dit betekent niet dat ze zelf alle leefstijl- en voedingsadviezen hoeft te geven, maar dat ze de patiënten wel kan doorverwijzen naar de juiste disciplines, zoals een diëtiste, fysiotherapeut of praktijkondersteuner die voeding en leefstijl ook als basis in hun behandelplan hebben staan. Tamara heeft hierdoor meer een signalerende rol, in preventie, in behandeling en in het motiveren van patiënten, waarna patiënten na een aantal weken/maanden worden gebeld om te vragen hoe het gaat. De ervaring van patiënten is dat zij dit erg prettig vinden en Tamara ziet blijere patiënten op het spreekuur.

Tamara geeft aan dat ze bijvoorbeeld veel patiënten ziet met vermoeidheidsklachten. Door inzicht te krijgen in voeding en leefstijl zag ze bij een patiënte van 17 jaar dat ze geen groenten at, omdat zij dit niet lekker vond en alleen witte broodjes met Nutella at. Tamara heeft haar doorverwezen naar een diëtiste en na 3 maanden zag zij een positief veranderd meisje op de stoel zitten. Hiervoor hoeft een arts geen diëtiste te zijn, maar is die signalerende rol dus enorm belangrijk om vervolgens door te verwijzen. Dit geldt ook voor de groep patiënten met diabetes en darmklachten. Tamara zegt "Je geeft de patiënten letterlijk de regie over hun leven terug." Hierdoor is Tamara er van overtuigd dat alle leefstijl gerelateerde problematiek met leefstijl moet worden aangepakt en niet met medicatie.

Tamara geeft aan dat er binnen de opleiding 'Geneeskunde' sinds een tijd meer aandacht is voor voeding/leefstijl met een 3 maanden 'keuze-onderwijs'. Ook binnen haar vereniging zijn nu ongeveer 850 zorgprofessionals aangesloten sinds de start 2 jaar geleden, met veel huisartsen, specialisten, geneeskunde studenten en verpleegkundigen. Hierdoor is een beweging gaande richting gezond eten en leefstijl. De sceptische zorgprofessionals worden nu min of meer gedwongen om zich meer te verdiepen in voeding en leefstijl, omdat patiënten hier steeds meer om vragen.

Tijdens lezingen vraagt Tamara bijvoorbeeld wie er patiënten krijgt die om advies vragen over voeding en leefstijl, waarbij bijna iedereen hun hand opsteekt, maar de artsen vervolgens vaak niet weten hoe zij hier mee om moeten gaan. De mooie verandering wordt steeds groter en breder gedragen. Via de website www.artsenvoeding.nl is bijvoorbeeld ook te zien welke huisartsen zijn aangesloten bij Vereniging Arts en voeding. Zoals de website beschrijft, zijn deze artsen niet zozeer opgeleid tot leefstijlarts, maar staan ze open om mee te denken in het aanpassen van voeding en leefstijl.

Tamara denkt dat de grootste winst de behalen valt in de leefstijl geneeskunde en wil dat mensen de keuze krijgen tussen het kiezen van medicatie of aanpassen van leefstijl. Tamara heeft een kookboek geschreven dat op 4 september 2018 is uitgekomen. Dit boek moet gezien worden als een onderdeel van een totaalpak en om andere gewoontes aan te leren. Het is niet zozeer gericht op afvallen, maar bevat veel natuurlijke voeding en recepten waarin groenten de boventoon voeren om o.a. meer energie krijgen en gezonder te worden. Tamara hoopt dat er een revolutie ontstaat waarbij patiënten zelf initiatief gaan nemen om te vragen naar leefstijladviezen bij artsen. Tamara geeft aan dat er in een onderzoek uit 2016 staat beschreven dat 95% van de mensen vindt/denkt dat de huisarts/arts de hoogste autoriteit is op het gebied van voeding. Hieruit blijkt dan ook dat de huisartsen/artsen zich daarom zo snel mogelijk moeten gaan verdiepen in dit onderwerp!

info@artsenvoeding.nl

Cherelle Oosterveen

Littekens ontsierend?



Voor en na het smeren met de Staudt litteken crème

Ons hele lichaam is omgeven met huid; een uniek en fascinerend orgaan. Hoe gezond of ongezond iemand eruit ziet, wordt voor een groot deel bepaald door de kwaliteit van de huid.

Bij elke aanraking speelt de huid een zeer belangrijke rol en de huid beschermt ons tegen bacteriën, die constant proberen ons lichaam binnen te dringen. Bovendien heeft de huid een belangrijke functie in onze temperatuurregulatie, is het elastisch waar dat nodig is en sterk genoeg om niet zomaar te scheuren bij een val of takverwonding. Mocht de huid toch beschadigen dan ontstaat er een korstje en geneest de huid daaronder weer snel. Kortom: de huid is een essentieel onderdeel van ons lichaam en heeft een onvoorstelbaar regeneratie vermogen.

Littekens

Als er een beschadiging van de huid plaatsvindt, dan herstelt het lichaam dit weer.

Het precieze proces van wondgenezing en littekenvorming bestaat uit verschillende fasen en is zeer complex; dit biochemische proces valt buiten de context van dit stuk. Heel in het kort komt het erop neer dat er uiteindelijk collageen wordt afgezet in het wondgebied, wat uiteindelijk resulteert in een litteken. Dat gebeurt overigens alleen als de wond tot in de zogenaamde lederhuid of dieper rijkt; beschadigingen in de opperhuid genezen over het algemeen probleemloos.

Door de afzetting van collageen verandert het aspect van de

huid; er ontstaat een litteken. Deze zorgt ervoor dat de huid weer net zo sterk is als voorheen en ons lichaam weer kan beschermen tegen mechanische of microbiotische bedreigingen van buitenaf. Dit neemt niet weg dat een litteken soms ontsierend kan zijn.

De plastisch chirurgen van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk (Brandwondencentrum Beverwijk) hebben met jarenlange ervaring een onderzoek naar littekens gedaan. Dit heeft ertoe geleid dat zij een bijzondere, cosmetische crème ontwikkelt hebben. Deze 'Staudt' litteken crème wordt inmiddels al jarenlang door collega plastisch chirurgen ingezet voor de verzorging van littekens.

De Staudt litteken crème (zonder parabenen en allergenen) is geschikt voor alle uitwendige littekens op het lichaam, zoals:

- littekens na operaties;
- littekens na ongevallen, waaronder schaafwonden;
- littekens van brandwonden;
- littekens na bestraling;
- littekens na acne, waterpokken en andere huidproblemen.

www.staudt.nl

Blooming Plastische Chirurgie, Spaarne Gasthuis –Noord, 3e verdieping, Vondelweg 999, 2026 BW Haarlem, info@bloomingpc.nl



mka kennemerland



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

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

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

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

Spaarne  Gasthuis

Rode Kruis  ziekenhuis

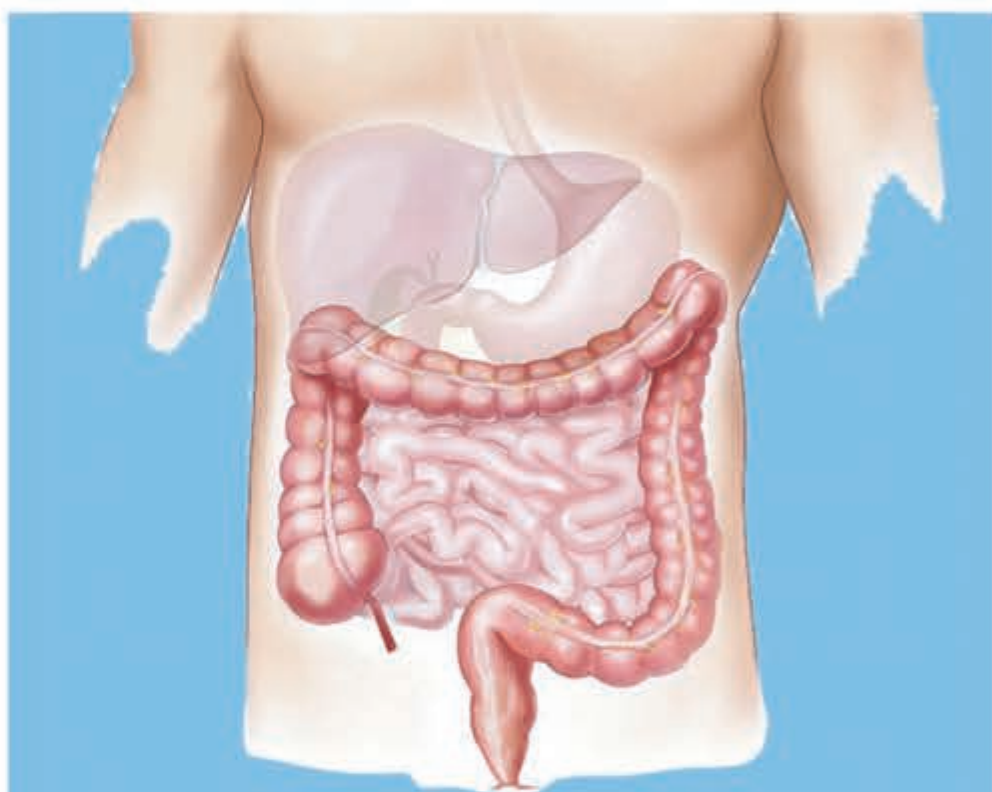
Onze aandachtsgebieden zijn:

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

MKA-chirurgen Kennemerland:

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

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



Welk orgaan is de belangrijkste basis van uw weerstand?
Het goede antwoord is:
Darmen

Het darmslijmvliesstelsel is het grootste lichaamseigen afweerorgaan. Juist in de darmen komen we met een grote hoeveelheid lichaamsvreemde stoffen in aanraking, zoals micro-organismen. Daarom is in het darmslijmvlies een krachtige verdedigingslinie opgeworpen; de 'mucosa-barrière'. Deze fungeert als een immunologische, beschermende laag.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bezoek onze website:

WWW.LIJFENGEGEZONDHEID.NL

Vibratietraining, terug van nooit weggeweest

Guus van der Meer



In het begin van deze eeuw ontstond er een ware hype omtrent de Power Plate en Vibrogym, trilplaten die gebruikt worden om mensen snel en effectief te trainen. Met als gevolg dat in 60% van alle sportscholen in Nederland een of meerdere trilplaten stonden. Zelfs heden ten dagen hebben een groot aantal sportscholen nog trilplaten staan.

Fitness hypes

Het nadeel van een hype is dat na de hype desinteresse ontstaat. Waar zijn ze gebleven, Thaebo, Zumba, aerobics, Callanetics? Vormen als spinning en cardio training op apparaten lijken op hun retour. En zelfs

trainen op krachttoestellen wordt steeds minder gedaan. Het nieuwe credo is functioneel trainen en cross fit of andere vormen van High Intensity Training, met eigen lijf en simpele attributen als dumbbells en barbells, klauter-

rekken, elastieken, touwen, zandzakken en dergelijke. En dat gaat zonder aanzien des persoons. Iedereen moet er aan geloven.

Medelijden

Als Leraar Lichamelijke Opvoeding en topsport begeleider doet het af en toe pijn aan mijn ogen als ik zie hoe mensen met allerlei fysieke ongemakken letterlijk over circuit – en bewegingsparcoursen worden gejaagd en tot oefeningen verleidt waar ze absoluut niet aan toe zijn. Ik heb medelijden met ze. De belasting waar aan ze blootgesteld worden staat in schril contrast tot hun belastbaarheid. En daar krijgen ze vroeg of laat de rekening voor gepresenteerd. Overbelasting verschijnselen, ernstige blessures, gebrek aan resultaat en een langzaam oplopende weerzin tegenover trainen zijn vaak het gevolg, op elke leeftijd.

Hoe werkt Vibratie Training?

Inspanning fysiologisch gezien is vibratie training een gecompliceerd verhaal. Vandaar dat heel veel trainers het gemakshalve afdoen als een apparaat dat goed is om een warming up en cooling down op te doen. Maar naast die toepassingen heeft trilttraining wetenschappelijk aangetoonde positieve invloed op onder andere, spierkracht en spieromvang, op het verbranden van het gevaarlijke en ontsierende buik vet, op uithoudingsvermogen, op doorbloeding, op herstel, op huidverbetering, vooral cellulitis, op botdichtheid, op stabiliteit en mobiliteit en last but not least op goed functionerende hersens. Professor Ed van der Zee van de Universiteit Groningen ziet zelfs een gunstige invloed op het voorkomen van Alzheimer door trilttraining.

Het razendsnel op en neergaande platform zorgt voor een intensivering van alle oefeningen die je erop uitvoert. Doordat de lichaamseigen rekreflexen worden getriggerd is er sprake van een veel grotere spierstimulatie dan normaal, waardoor er uitstekende en snelle resultaten geboekt worden. En waardoor de trainingsduur aanzienlijk wordt verkort.

Als het zo goed is, waarom trainen dan niet heel veel topsporters ermee?

Verrassing voor je. Van de Denver Broncos tot Bayer München, van het Duitse voetbalelftal tot Nadal en Ronaldo, van de Chinese Olympische ploeg tot allerlei Nationale Bonden en individuele topsporters van allerlei disciplines, Vibratie Training vormt een niet weg te denken onderdeel van hun dagelijkse training routine.

Vasten, extreme kou en vluchten of vechten

High Intensity Training is zoals eerder gezegd de nieuwe trend. Maar vrijwel niemand van de trainers die het opleggen weten precies waarom HIT zo effectief is. Ik leg het uit. Evolutionair gezien is blootstaan aan levensgevaarlijke situaties reden voor het lichaam zich snel aan te passen om te overleven. Onze genen gaan beter functioneren als het lichaam wordt blootgesteld aan honger, aan extreme kou en aan vlucht- en vechtsituaties. Waardoor we meer kans hebben te overleven. Daarom werkt sportvasten zo goed, werken cryo saunas, waar de temperatuur naar 160 graden onder nul gaat, zo goed en werkt HIT zo goed. HIT lijkt op vluchten of vechten. Kortdurende explosieve inspanningen. Op halve kracht vluchten of vechten is geen optie. Dan ben je het haasje. De snelle vezels die dan gebruikt worden zijn de oorzaak voor de aanpassing in de gen expressie.

Vibratietraining is een HIT training die iedereen kan doen

Ook de snelle vezels worden aangesproken op een trilplaat, ongeacht de leeftijd. Op een makkelijke en snelle manier kun je dus de voordelen van HIT ervaren zonder gevaar voor blessures, op elke leeftijd en bij elk niveau. Fajah Lourens, van Mykillerbody, is een fanatiek trilttrainster en zij laat elke week weer nieuwe vibratie training oefeningen zien. Dan kun je goed gebruik maken van de trilplaten die in je sportschool staan, of je goed laten begeleiden bij PT Raak uit Heemstede, dat gespecialiseerd is in Vibratietraining met Vibrogyms. Guus van der Meer

Gegarandeerd afslanken met de virtuele maagband bij voedings- en gewichtsconsulente Anne Bruin!

Het plaatsen van een virtuele maagband wordt steeds populairder. Er wordt dan (tijdens een hypnose sessie) aan je onderbewustzijn verteld dat je een maagbandoperatie ondergaat. Je onderbewustzijn kent geen verschil tussen realiteit en fantasie. De virtuele maagbandoperatie heeft daardoor precies hetzelfde effect als een echte maagbandoperatie.

“Maar dan wel zonder de risico’s en de nadelen van een echte operatie” zegt Anne, “dus geen narcose, bijwerkingen of littekens en dan heb ik het nog niet eens over de prijs”. En de resultaten van de virtuele maagband zijn, wereldwijd beschouwd, ook nog eens een stuk hoger! Waar ongeveer 50% van de mensen baat heeft bij een ‘normale’ maagband is de virtuele maagband met 93,5% een stuk effectiever te noemen. “Door showhypnose hebben veel mensen een verkeerd beeld gekregen van wat hypnose precies inhoud en dat is erg jammer” verteld Anne. “Bij het aanbrengen van de virtuele maagband weet je namelijk achteraf nog precies wat er gebeurd is, je slaapt niet maar je bent gewoon wakker. Een hypnotische staat is eigenlijk een staat van ontspanning en iedereen ervaart

dit eigenlijk als heel prettig”. Uiteraard gaat Anne Bruin ook gewoon door met het begeleiden van mensen die op een gezonde manier willen afvallen zonder de virtuele maagband.

Voor wie?

Als jij last hebt van emotie-eten zoals stress of frustratie, geen maat kunt houden met suikers zoals bijvoorbeeld koek en chocola, het lastig vindt om maat te houden in het algemeen met eten of snel teveel eet dan is dit nieuwe programma echt iets voor jou!

Anne haar consulten worden vaak geheel of gedeeltelijk vergoed door verzekeraars. Uiteraard is het altijd mogelijk om een (gratis) kennismakingsgesprek te maken! Voor meer informatie kunt u terecht op: www.lekker-slank.com of mailen naar: info@lekker-slank.com.



Voet- en houdingsklachten kennen diverse oorzaken.

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

Afspraak maken?

Podozorg Driehuis

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

www.podozorg-driehuis.nl | Aangesloten bij stichting LOOP

Heeft u voetklachten?



Uw adres voor het (her)starten van uw hardloophactiviteiten!

Wij gaan weer van start!

Loopt u met ons mee?

- Hardloophblessure gehad en sportactiviteiten moeten staken?
- Onder begeleiding veilig (her)starten met hardlopen?
- Loopbegeleiding op maat of werken aan uw looptechniek?

**MELD JE
DIRECT AAN!**

Grahamstraat 105 1973RA IJmuiden 0255-532211
info@fysiomaas.nl www.fysiomaas.nl



CARE



Lincherie
— Santpoort —

Hoofdstraat 154, Santpoort-Noord, tel. 023-5375822
info@lengerique.nl, www.lengerique.nl



Voor een optimaal gebit
ga je naar een tandprotheticus

Gediplomeerde tandprotheticici maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen. Stap eens binnen voor advies, een prijsopgave of verandering. Ook voor het aanmeten en vervaardigen van kunstgebitten op implantaten, overkapingsprothesen en gedeeltelijke prothesen (zogenaamde frameprothesen) kunt u direct bij de tandprotheticus terecht. Reparaties (indien mogelijk) binnen één uur gereed.

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

Parklaan 88, 2011 KZ Haarlem
023-5321972

Wim van Hooff
Molenwerfslaan 50, 2103 TD Heemstede
023-5293295

Rustenburgelaan 4, 2012 AN Haarlem
023-5422400, www.tpvandhooff.nl
weekendreparatie: 06-1777 6777

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

Lid van de Organisatie
van Nederlandse
Tandprotheticici



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