



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

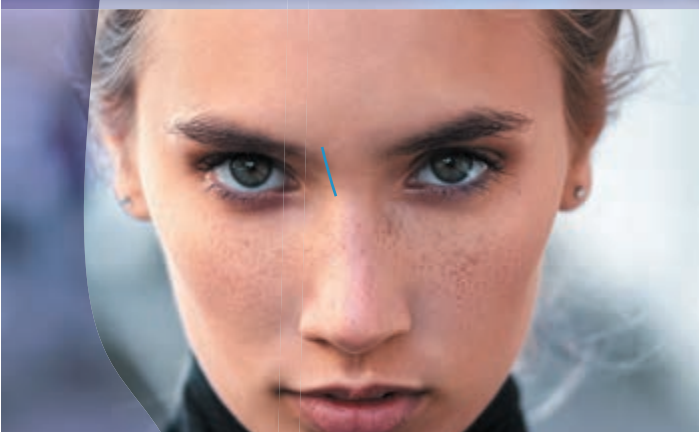
juni 2020



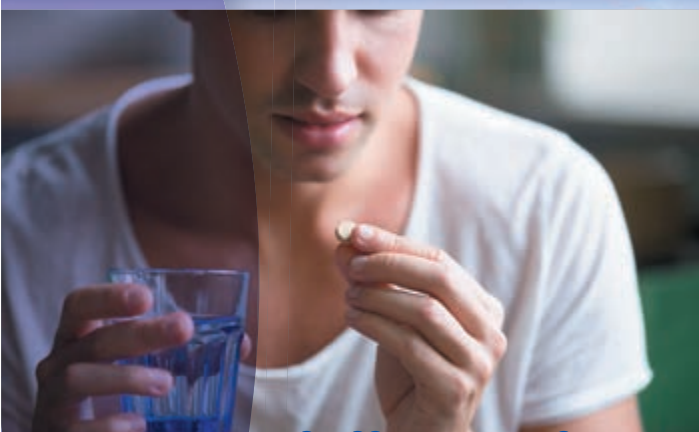
Hoe ga je met een soa om?



Zo blijf je met je handen van je gezicht af



De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers



Het medicijnkastje; de do's en don'ts

Virussen, bacteriën, parasieten en schimmels



Het medicijnkastje; de do's en don'ts

Lang niet in elk Nederlands huishouden hangt een medicijnkastje. En als het er wel hangt, dan vaak op de verkeerde plek en met de verkeerde inhoud. Toch is het goed om eens stil te staan bij het nut van een medicijnkastje. Wanneer je ziek bent, is het fijn om de juiste middelen bij de hand te hebben. Zeker als iemand anders tijdelijk voor je zorgt, is het wel zo handig om diegene niet een speurtocht door het hele huis te hoeven laten maken, op zoek naar de zaken die voor wat verlichting kunnen zorgen.

Allereerst de plek voor het medicijnkastje. Voor het geval je denkt dat het in de badkamer hoort te hangen: fout! In vrijwel alle bijsluiters van medicijnen staat nadrukkelijk vermeld dat ze droog en bij kamertemperatuur moeten worden bewaard. De badkamer is veel te vochtig om aan die voorwaarden te kunnen voldoen. Beter hang je het bijvoorbeeld in de slaapkamer op. Zorg ervoor dat kinderen er niet bij kunnen komen, want medicijnen dienen te allen tijde buiten het bereik van kinderen te worden bewaard. Neem deze regel zeer serieus, het kan levensgevaarlijk zijn wanneer kinderen zonder begeleiding in aanraking komen met medicijnen. De slaapkamer is niet alleen qua temperatuur en luchtvochtigheid een geschikte plek voor een medicijnkastje, het is ook wel logisch om daar je medicijnen te bewaren. Immers, wanneer je ziek bent, ben je gebaat bij veel rust en dus is het verstandig om naar bed te gaan. Met het medicijnkastje in je slaapkamer hoef je dan in elk geval niet het halve huis door te lopen om er iets uit te halen.

Een doosje paracetamol vormt een prima basis voor de inhoud van het kastje. Heb je last van hoofdpijn, dan levert paracetamol meestal het antwoord. Het werkt pijnstillend en heeft verder meestal niet zo veel bijwerkingen. Bij griep of een zware verkoudheid kan het fijn zijn om paracetamol te slikken, zodat de verschijnselen wat worden afgeremd. Andere pijnstillers kun je natuurlijk ook gebruiken, maar probeer dat te vermijden waar mogelijk, omdat ze vaak meer bijwerkingen hebben en dan kan het middel in sommige gevallen erger zijn dan de kwaal. Voor (kleine) kinderen kun je beter een pijnstillertablet in de vorm van een zetpil op voorraad hebben. Natuurlijk hoort in het medicijnkastje ook een goede thermometer te liggen. Zo kun je vaststellen of je koorts hebt en bij aanhoudende koorts wordt aanbevolen om altijd een arts te raadplegen. Werkt de thermometer op batterijen? Vergeet dan niet om altijd reservebatterijen bij de hand te hebben en regelmatig de houdbaarheid daarvan te controleren. Je zult altijd zien dat de batterijen net op zijn wanneer je het ding nodig hebt, dus check geregeld even of alles nog voldoende aanwezig is.

Wanneer je zwaar verkouden bent en je neus zit dicht, kan een neusspray meestal uitkomst bieden. Respecteer de aanwijzingen op de bijsluiter en gebruik de spray niet langer dan nodig is, omdat dergelijke producten het slijmvlies kunnen aantasten. Wanneer de klachten na een week niet vanzelf verdwijnen,



is het beter om contact te zoeken met de huisarts. Naast de neusspray kun je bijvoorbeeld ook zuigtabletten in voorraad nemen die verlichtend werken bij keelpijn. Je kunt er ook een hoestdrankje bijzetten, maar realiseer je wel dat dergelijke drankjes alleen een verlichtende werking hebben. Het zijn dus geen geneesmiddelen. Heb je last van diarree? Over het algemeen gaat dat vanzelf weer over, als er geen onderliggende ziekte aan ten grondslag ligt. Het wordt meestal veroorzaakt door een verstoord eetpatroon, door gezond te eten en veel te drinken, komt het meestal weer goed. Toch kan het zinvol zijn om een flesje ORS op voorraad te hebben. Dat is een speciale oplossing, verkrijgbaar bij de apotheek, om het vochtgehalte in je lichaam op peil te houden en de mineralen weer aan te vullen.

Pleisters en verband horen eigenlijk ook in het medicijnkastje thuis. Los daarvan is het een goed idee om ook altijd een verbanddoos in huis te hebben. Daarmee heb je in één klap alles bij elkaar als ergens in huis iets mis gaat. Een verbanddoos, die je natuurlijk op een centrale plek in de woning plaatst, pak je zo mee naar een andere ruimte. Dat werkt beter dan eerst naar het medicijnkastje lopen en daaruit allerlei zaken los mee moeten nemen. En heb je kinderen thuis, dan is het verstandig om van alles wat je in het medicijnkastje bewaart ook een op kinderen afgestemde variant

aan te schaffen. Controleer de bijsluiters en bekijk per product of dat noodzakelijk is. Wen jezelf aan om ook elk jaar de inhoud van je medicijnkastje te inspecteren en de producten weg te halen waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken. Gooi dergelijke producten niet bij het afval weg, maar lever ze in bij een inleverpunt om het milieu te ontzien. En bewaar nooit antibiotica wanneer die is overgebleven. Dergelijke medicijnen zijn uitsluitend op recept verkrijgbaar en dat heeft natuurlijk een reden. Het is overigens niet de bedoeling dat ze overblijven, men dient altijd de voorgeschreven kuur helemaal af te maken. (Bron: www.lijfengezondheid.nl)



Mail & Win: Gezond van kop tot teen

In dit boek geven 4 experts (Nienke Gottenbos, Ralph Moorman, Pascale Naessens, Juglen Zwaan) en 11 (medisch) specialisten hun tips en tricks om elk lichamelijk systeem gezond te houden. Zij leggen je stap voor stap uit hoe elk systeem precies werkt, welke aandoeningen vaak voorkomen en hoe je elk systeem zelf een handje kunt helpen door middel van voeding, beweging en leefstijl.

- Zo zit je lijf in elkaar - uitleg over alle 11 lichaamssystemen
- Heldere uitleg - over gezondheid en ziekte
- Lekker praktisch - adviezen, tips & tricks van 4 experts en 11 (medisch)specialisten
- Zelf aan de slag - voeding, beweging en leefstijl
- Smakelijke recepten - eet je lijf gezond!

Meedoen?

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in



Mail & winactie

Australian Gold®'s vernieuwde Botanical zonnen after-sun producten

We mogen twee sets weggeven met daarin de volgende artikelen:

- SPF 50 Face Medium tint
- SPF 30 Spray
- Aloe Freeze Spray
- Hemp Nation Sea Salt Sandelwood

Meedoen?

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in



Privé winkelen bij Heleen van Essen Borstprothese en Lingerieadvies



vrouwen borstsparend geopereerd. "Ook dan draagt de juiste lingerie bij aan een goed herstel", vertelt Heleen, "en mocht er toch een verschil tussen beide borsten zijn ontstaan, kan dit opgelost worden met een deelprothese, die vergoed wordt door de zorgverzekeraar."

Heleen heeft een uitgebreide, kleurrijke collectie lingerie en badkleding. De nieuwste aanwinst is de rode T-shirt beha van het merk Anita Care. "Omdat de kleur rood niet doorschijnt onder witte kleding, is deze beha een ideaal alternatief voor huidkleurige lingerie!", vertelt Heleen enthousiast. Voor iedereen die rood toch net iets te fel vindt, is er uiteraard ook voldoende keus in basiskleuren en mooie pastelinten.

Behalve dat de inloopochtenden op dit moment niet door kunnen gaan, is er door het coronavirus weinig veranderd bij Heleen. Omdat rust, privacy en aandacht hoog in het vaandel staan, werkte Heleen altijd al op afspraak en dat is nu gelukkig ook weer mogelijk. Of u nu liever alleen komt of met uw partner, vriendin, moeder of zus, bij Heleen staat de koffie klaar en is er voldoende tijd en ruimte om de collectie te passen. "Een soort privé winkelen dus!" Bij aankoop van badkleding krijgt u bovendien een zomerse strandtas cadeau. Om een afspraak te maken kunt u bellen of mailen naar:

0251 679162 of 06 47582430
praktijk@heeleenvanessen.nl
Willem de Rijkelaan 22, 1901 TT Castricum

Uiteraard wordt u ontvangen met in achtneming van alle coronamaatregelen conform de adviezen van het RIVM.

Kijk voor meer informatie op www.heeleenvanessen.nl



Alweer 8 jaar geleden opende Heleen van Essen haar sfeervolle speciaalzaak naast haar huis in Castricum, waar vrouwen na een borstoperatie terecht kunnen voor het aanmeten van de juiste borst(deel)prothese en persoonlijk advies over goedpassende lingerie en badkleding. Uit eigen ervaring weet Heleen wat het is om met borstkanker en de gevolgen daarvan geconfronteerd te worden. "Mijn doel is om aan alle vrouwen die bij mij komen een stukje balans en zelfvertrouwen terug te geven, zodat zij zich weer helemaal vrouw kunnen voelen."

De juiste maat borstprothese en lingerie is belangrijk. Niet alleen om het er mooi uit te laten zien, maar ook vanuit medisch perspectief. Eén van de dingen waar Heleen op let bij het aanmeten is het gewicht van de prothese. "Te zwaar is natuurlijk niet goed, maar ook een te lichte variant kan klachten veroorzaken", legt Heleen uit. Ook vrouwen die geen borstprothese dragen, maar wel op zoek zijn naar een comfortabele beha (zonder beugel) zijn bij haar aan het goede adres. Comfort en de juiste ondersteuning zijn voor iedere vrouw belangrijk en na een operatie des te meer. Tegenwoordig worden steeds meer

MEDISCH

Mindfulness – juist nu!

Regio - Nu de regels rondom de coronacrisis zijn versoepeld, is het goed om te weten dat de mindfulnessstrainingen in Castricum weer opgestart gaan worden. Binnen de gestelde regels van afstand is dat zeer goed mogelijk. De ruimte is daartoe geschikt tot maximaal acht deelnemers per groep. Na deze spannende periode is het goed om te weten dat mindfulness je altijd weer terug kan brengen naar je oorspronkelijke, innerlijke, balans. Mindfulness is voor iedereen, het is geen raketwetenschap. Haar simpelheid, haar doeltreffendheid, maakt mindfulness tot een beproefde methode van zelfonderzoek en innerlijk welbevinden. Na de zomervakantie op 18 augustus start de eerstvolgende

training. Acht dinsdagavonden tussen 19.30 en 21.30 uur. Kijk op www.mindfulness-holland.nl voor meer informatie en aanmelding.

Volker Hinten, lid VMBN Cat. 1,
06- 30003065.
(Foto: aangeleverd)



Op 18 augustus a.s. start de nieuwe training Mindfulness



Locatie: Castricum

IVM gecertificeerde trainer, VMBN cat.1
Vergoeding mogelijk via zorgverzekeraar
www.mindfulness-holland.nl
Tel: 06-30003065

PSYCHE

Klaagvrij leven

Sandra Brandt is auteur van het boek 'Klaagvrije Maandag', waarin zij zeven sleutels voor een rijker leven uitlegt. In den lande geeft zij desgevraagd presentaties en workshops om haar verworven inzichten te delen. Voor deze editie van Lijf & Gezondheid werd in Bibliotheek IJmuiden in het kader van de Boekenweek 2020 een presentatie van Sandra bijgewoond.

Sandra Brandt is zich in 'hoe rijker te leven' gaan verdiepen, toen zij zich in 2015 op de terugweg na een bezoek aan klagende mensen, een plotseling besef kreeg, dat zijzelf ook aan het klagen was. Klagen over het klagen: Sandra realiseerde zich ineens heel duidelijk, dat zij dus precies hetzelfde aan het doen was. Zij vroeg zich vervolgens af, wat er voor klagen in de plaats zou komen als ze er eens mee stopte. Ze bedacht om het eens uit te proberen en het één dag te gaan doen, een klaagvrije maandag. Via social media nodigde zij anderen uit, om hetzelfde te doen. Dit leidde tot een interview op de radio met Giel Beelen. En toen ontplofte de boel, want het leidde tot drie miljoen volgers op Facebook. Sandra vertelt met enthousiasme over haar ervaringen en inzichten. „Ik vroeg mij aanvankelijk af, wat er zou gebeuren, als ik stopte met klagen. Al snel bedacht ik, dat klagen ook in stilte kan, dus in je hoofd. Dan klaag je niet verbaal, maar het is er toch. Dus mijn onderzoeksvraag breidde zich uit naar 'Wat komt er voor klagen in de plaats, ook in gedachten, als ik wel oprecht wil blijven?' Het leverde mij een rijker leven op met veel nieuwe inzichten. Ik leef meer in een flow met bijzonder mooie mensen in mijn netwerk, het heeft tot zingeving geleid." Behalve dat Sandra een grote zelfontwikkeling heeft doorgemaakt, is zij nu ook de trotse auteur van het boek Klaagvrije Maandag. Ook leert zij in teamsessies om mensen op de werkvloer weer met elkaar te laten praten in plaats van over elkaar. „Er zijn voldoende alternatieven voor handen in plaats van klagen. Na één dag

niet meer klagen, wil je nooit meer anders! Je kunt je er in trainen en stress gaat ook tot het verleden behoren", belooft een inderdaad stressvrije Sandra, die haar presentatie expres niet heeft voorbereid. „De inzichten blijven mij invallen. Zo ben ik tot mijn zeven sleutels naar een rijker leven zonder klagen gekomen. De eerste sleutel is, herken de mismatch tussen verwachting en realiteit. En de vijfde sleutel is het advies om het ongemak, wat ontstaat te doorstaan. Stop met sorry zeggen, wees eens stil aanwezig. Soms is er ook een fase van niet-weten nodig en hoeft je niet te kiezen. De keuze komt vanzelf." Sandra vraagt alle aanwezigen na haar presentatie of zij hen een knuffel mag geven. En met een tweetal laatste adviezen - „voed je moed en experimenteer!" - gaat zij over tot de verkoop van haar boek. Alle aanwezigen zijn nieuwsgierig gemaakt en kopen het boek voor de prijs van twintig euro.

Meer informatie?
www.sandrabrandt.nl
www.youtube.com zoekterm 'klaagvrij leven'

[Tekst en foto Arita Immerzeel]



Onder geïnteresseerden verloot de redactie een door de auteur gesigneerd exemplaar van Klaagvrije Maandag. Stuur een mail aan redactie@lijfengezondheid.nl vóór 1 augustus 2020.

Virussen, bacteriën, parasieten en schimmels

Het coronavirus heeft de wereld bewust gemaakt van het feit dat de mens in feite een heel kwetsbaar wezen is. We wanen ons sterk, maar kunnen in relatief korte tijd ten onder gaan aan minuscule kleine ziekteverwekkers. En daarvan zijn er nogal wat bekend. Vrijwel iedereen die dit leest, heeft wel eens te maken gehad met een verkoudheid of lag op bed met griep. In beide gevallen ben je dan ten prooi gevallen aan een virus. Sommige mensen denken dat een virus een heel klein beestje is, maar dat is niet het geval. Een virus is geen organisme en heeft ook geen cellen. Het is een ziektekiem die een lichaamscel van een organisme (zoals de mens) nodig heeft om te kunnen overleven. Wanneer een virus achter blijft op een niet-levend object, zal het na verloop van tijd onschadelijk zijn. Daar gaat echter een aantal uren, soms zelfs dagen, overheen. Vandaar dat we dergelijke virussen alsnog kunnen oplopen wanneer we bijvoorbeeld een deurklink aanraken die eerder in contact is geweest met iemand die een virus bij zich draagt. Juist daarom wordt zo aangedrongen op een goede hygiëne.



Bacteriën zijn, in tegenstelling tot virussen, wel zelfstandige organismen. Bovendien zijn ze ook lang niet altijd schadelijk voor de mens. In tegendeel, we kunnen zelfs niet zonder bepaalde bacteriën. In ons lichaam wonen miljoenen van die bacteriën en over het algemeen is dat prima. Er zijn bijvoorbeeld bacteriën die in onze darmen leven en zich daar voeden met het eten dat wij naar binnen werken. Vervolgens scheiden ze vitamines uit die wij goed kunnen gebruiken. Een prima samenwerking dus, waar zowel de mens als de bacterie van profiteert. Het kan echter ook misgaan. Als de verkeerde bacteriën op de verkeerde plek belanden, kunnen we daar behoorlijk ziek van worden. Denk maar aan de veteranziekte, die in de loop der jaren meerdere malen mensenlevens heeft geëist. Deze ziekte wordt veroorzaakt door de legionellabacterie. Dat is een bacterie die vaak is te vinden in stilstaand water. Om die reden wordt geadviseerd om, bij thuiskomst na een vakantie, eerst enkele minuten de kranen te laten lopen, om de leidingen goed te kunnen doorspoelen. Bacteriën zijn overigens groter dan virussen, je kunt ze met een gewone microscoop al waarnemen. Er zijn vier soorten; de kokken (bolvormig), de

bacillen (staafvormig), de vibrio's (komvormig) en de spirillen (schroefvormig).

Dan hebben we ook nog de zogenoemde parasieten. De kleinsten daarvan zijn meestal groter dan de bacteriën, al heb je er nog steeds een microscoop voor nodig om ze te kunnen onderscheiden. Het zijn de zogenoemde protozoën. Maar ook een aantal kleine beestjes die we met het blote oog prima kunnen waarnemen, zoals allerlei soorten wormpjes, behoren tot de parasieten. En wat te denken van de vlooiën, luizen, mijten en andere ongewenste bezoekers? Zij vallen onder de geleedpotige parasieten en kunnen op hun beurt weer micro-organismen bij zich dragen die in ons lichaam veel schade kunnen aanrichten. En behalve de virussen, bacteriën en parasieten moeten we ook nog oppassen voor schimmels. Hinderlijk om te hebben (denk maar aan de voetschimmel) maar over het algemeen van minder grote impact, omdat ze in de meeste gevallen niet in staat zijn om infecties in ons lichaam te veroorzaken. Een bekende aandoening die door schimmels wordt veroorzaakt, is spruw. (Bron: www.lijfengezondheid.nl)



“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

Heeft u twijfels over uw gehoor? Wij zijn gespecialiseerd in het gehoor en verstaan. Familiebedrijf HoorCare helpt u al drie generaties lang kiezen voor de hoeroplossing die écht bij u past.

Langskomen voor een hoortoestel kan best een uitdaging zijn, een grote stap die een hoop met zich meebrengt. Wij begrijpen uw situatie goed en helpen u tijdens een vrijblijvende kennismaking graag door het hele proces.

We nemen écht de tijd voor u, met ouderwetse service en nieuwste techniek. Vandaag de dag kan dat met oplaadbare of kleine nauwelijks zichtbare hoortoestellen zijn. Een eenvoudige variant of een hoortoestel dat u kunt bedienen met uw smartphone: het kan allemaal.



StAr- en Triage audiciens Arthur van Els is van dinsdag tot en met vrijdag dagelijks voor u aanwezig om u te helpen met de optimale oplossing voor uw situatie. Van test tot hoortoestel, maatwerk oordoppen tot zwempopjes.

HoorCare zit aan de Hagelingerweg 45 in Santpoort-Noord.

Bel met 023 - 539 52 80 of stuur een e-mail: santpoortnoord@hoorcare.nl



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen én de bijbehorende zorg

- Persoonlijk, betrokken en deskundig
- Met aandacht voor uw privacy
- Groot assortiment zelfzorgproducten
- Ruime openingstijden; zaterdag van 09-12
- 24/7 ophalen via afhaalautomaat
- Praktische app beschikbaar

Greep uit onze services



Gedreven door gezondheid

Service Apotheek Geesterduin

Uw apotheker: Rik Muller
Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum
T 0251 65 50 66, E info@geesterduin.nl

Oude Parklaan 111

ALLE AANDACHT VOOR JOUW GEZONDHEID!

Dat is wat je krijgt op landgoed Duin & Bosch. In het monumentale Oude Administratie Gbouw vind je de verschillende unieke, met elkaar samenwerkende, behandelaars onder één dak. Kijk verder op deze pagina waarvoor je bij ons terecht kunt.

LOS&ZO
MASSAGEPRAKTIJK & PEDICURE

ProVOET
Landelijke Organisatie voor de Voetverzorging / Pedicure



Pedicure
Voetreflexmassage
Gellak

Werkt uitsluitend volgens de richtlijnen van de RIVM en het protocol van de Branchevereniging Provoet.

Oude Parklaan 111 1901 ZZ Bakkum www.lozenzo.nl 0621821550 info@lozenzo.nl

Praktijk voor Mesologie
Tineke van Roon



Op een natuurlijke wijze beter in je vel

- Voor chronische klachten, maar zeker ook preventief.
- Ik kijk naar de hele mens, en richt me op de oorzaak van de klacht.
- Ik integreer medische kennis met kennis van voedingsleer, oosterse geneeswijzen en homeopathie.

Voor meer informatie kijk of bel:
www.mesologiecastricum.nl
Tel: 06-18740363

Jolijn **K** Kerkkamp
Logopediepraktijk Jolijn kerkkamp
Adem- en StemCoach

Behandelt en traint:

- Adem
- Strottenhoofdspanning
- Stem
- Presentatievaardigheden
- Hyperventilatie

Workshops voor beroepsprekers en zangers
Geeft strottenhoofd massages

Meer informatie:
www.jolijnkerkkamp.nl
06-18051546



Logopedist en stemcoach

Jolijn Kerkkamp opent praktijk in Oude Administratiegebouw

Castricum – Jolijn Kerkkamp heeft de deuren van haar praktijk in het Oude Administratiegebouw geopend. Na twintig jaar ervaring als logopedist en stemcoach in Amsterdam neemt zij nu haar fascinatie voor de stem mee naar Castricum. „De stem verandert continu en zegt veel over wat er in het lichaam en in het hoofd gebeurt. Deze twee gebieden zijn essentieel om de klacht te kunnen begrijpen en te behandelen. Als je snapt hoe jij functioneert, dan krijg jij de regie over je eigen stemgeluid.”

Jolijn behandelt en coacht volwassenen met adem- en stemklachten: beroep-

sprekers die meer willen halen uit hun stem, zangers met stemlessures, hyperventilatie klachten en mensen met spanning in het strottenhoofd (ook wel een 'brok in de keel' genoemd). Daarnaast geeft ze workshops aan zangers en beroepsprekers, zoals leerkrachten en docenten. „Door het COVID-19-virus zijn er meer mensen met een verstoord adempatroon, waardoor er schorheid/heesheid kan ontstaan. Ook overmatig hoesten is belastend en vermoeit het spreken. De stem moet binnen zes weken zelf herstellen, anders is stemtherapie noodzakelijk. Met training en strottenhoofd-



massages maken we samen de stem gezond.”

Nieuwsgierig geworden of een adem- en/of stemcheck aanvragen? Kijk op www.jolijnkerkkamp.nl voor meer informatie. (Foto: aangeleverd)



Oprecht & rechttop
Iokai shiatsu
Do – In

Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Herstel na ziekte • Ondersteunt je immuunsysteem
- Kalmeert innerlijke onrust • Verlicht hoofdpijn en spanningsklachten
- Helpt je bij zwangerschap • Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding: www.oprechtenrechttop.nl

Marga van Koeveringe, shiatsu therapeut
Praktijk Oude Parklaan 111, Kamer 1.14, 1901 ZZ Castricum
Tel. 06 – 303 353 21, marga@oprechtenrechttop.nl

PERSOONLIJKE ONT-WIKKELING

Wat wil jij wél?

Wil jij het anders, een probleem oplossen of je verder ontwikkelen? Soms lukt dit niet alleen. Maak nu een afspraak voor een eerste vrijblijvend én gratis gesprek en ervaar meteen meer grip!

→ irene@kleinlink.nl



Oude Parklaan 111
Castricum

www.kleinlink.nl

- ✓ zingeving
- ✓ werkplezier
- ✓ zelfvertrouwen
- ✓ waardevolle relaties
- ✓ vrijheid in doen en laten



Lipvergroting

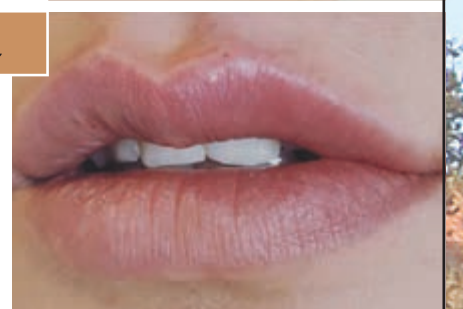
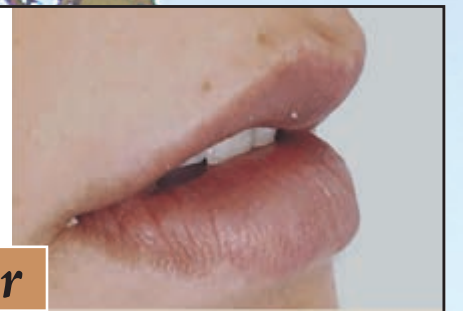
€ 250,-

ipv € 395,-

(actie geldig t/m 30 juli)

Voor

Na



Esthetic Clinic SB Care in Castricum: Dé Specialist in botox- en fillerbehandelingen!

Esthetic Clinic SB Care • Oude Parklaan 111 • T 06-37611599 • www.sbcare.nl • info@sbcare.nl

Het verschil tussen botox en fillers

Castricum - Botox, fillers, het zijn termen die regelmatig voorbij komen als gesproken wordt over cosmetische behandelingen. Maar wat houden ze in en wat kun je ermee bereiken? We vragen het aan Saskia Bouwens, eigenaresse van SB Care.

Wat is botox?

„De stof botulinetoxine (Botox) zorgt ervoor dat de spiersamentrekking vermindert en de huid zich ontspant. Fronsrimpels, kraaienvoetjes en voorhoofdrimpels worden minder zichtbaar of verdwijnen. Botox is ook bij overmatig zweten en migraine een veelvuldig toegepaste oplossing. Een

behandeling met Botox is zeer veilig.

Wat zijn fillers?

„Fillers worden gebruikt om (plaatselijk) volumeverlies te herstellen. Denk aan ingevallen wangen, rimpels bij de mondhoeken en ingevallen ogen (wallen). Ook zijn fillers uitermate geschikt om lippen op te vullen. Fillers zijn gemaakt van hyaluronzuur, een lichaamseigen stof.”

Wat zijn de verschillen?

„Botox zorgt voor een verminderde spierspanning, fillers vullen volumeverlies op. Botox werkt circa drie tot vijf maanden, fillers worden na circa ne-



gen tot vierentwintig maanden afgebroken. Bij een slappere, verouderde huid is het aan te raden om zowel botox als fillers te gebruiken. Samen zorgen ze voor een strakke, gladde huid die er jonger uitziet.”

Tachtig procent van obese kinderen heeft ongezonde leefstijl

Uit recent medisch onderzoek blijkt dat ruim 80 procent van obese kinderen te helpen zijn met een gezonde leefstijl. Maar dat is de uitleg die ik eraan geef.



Clemens Vollebergh

Ruim tachtig procent van obese kinderen zijn te helpen met een gezondere leefstijl. Dat is de positieve boodschap die getrokken kan worden uit een recent medisch onderzoek. Maar dan kent u de onderzoekers van Erasmus MC en Amsterdam UMC nog niet. Zij denken aan hun core business en komen graag ronkend in het nieuws! Een andere conclusie laat zich niet trekken wanneer je het artikel in De Gelderlander van 19 mei[1] leest: "Ernstige obesitas bij kinderen heeft vaak medische oorzaak: 'Ik ben blij dat het niet aan mij ligt'" Het artikel vervolgt: "Bij één op de vijf kinderen met ernstige obesitas is een medische oorzaak de boosdoener. Dus niet een ongezonde leefstijl, wat vaak gedacht wordt. Dat blijkt uit onderzoek van het Erasmus MC en Amsterdam UMC." Wat een redenering! Er wordt eigenlijk gezegd: in de gevallen dat er sprake is van een medische oorzaak, is ongezonde leefstijl geen boosdoener. Maar bij die andere vier kinderen is dat dus wel het geval... Moeten we daar dan onze mond over houden? Wie de nadruk legt op de vele mogelijke oorzaken, haalt elke conclusie onderuit. "Ja jij kunt wel zeggen dat de zon schijnt, heel veel wetenschappers zien vochtdeeltjes in de lucht dus het regent ook een beetje..." Oplossingen zitten niet in het openhouden van mogelijkheden maar in het sturen op waarschijnlijkheden. En daarvoor hoeven we alleen maar te kijken naar het eet- en beweeggedrag van vier op de vijf obese kinderen.

Ongezonde leefstijl

Maar de medische wereld is van nature gericht op het binnenhalen van onderzoeksgeld voor de behandeling van ziek(t)en en schroomt daarbij niet bewijsvoering als het ware om te keren. Media doorzien niet de manipulatie. Zij zien medici als een beroepsgroep uit roeping, die het beste voor heeft met zieken. Maar voor een grote groep medici is zorg verlenen (big) business (daarmee trek ik niet alle medici over één kam, want ik ken er velen die het goed doen en oprecht hun vak uitoefenen).

Onderzoek

Het onderzoek werd uitgevoerd onder 282 obese patiënten van gemiddeld 10.8 jaar. Bij 54 bleken medische oorzaken de obesitas, waarvan 37 genetisch belast. Tot nu toe werd altijd uitgegaan van 5 procent van de patiënten waarbij genetische aanleg obesitas verklaarden, nu is dat opeens 19 procent. Waardoor deze toename, dat wordt niet verklaard. Er wordt wel geconcludeerd dat er meer onderzoek moet komen om deze grote groep een passende behandeling te bieden. Gezonde leefstijl is zinloos? Het bericht in De Gelderlander houdt mensen af van gezonde leefstijlinterventies. "Zie je wel, ik kan er niks aan doen: Gezonde leefstijl is zinloos". De conclusie gaat ook verder: Alles wat niet-medici zeggen over obese kinderen valt onder fatshaming ... "Ook obesitaschirurgen en wetenschappers zijn het hardnekkig stigma beu".

NB 1. Ik legde Hanneke van Houwelingen, journaliste van het artikel in De Gelderlander de opmerking voor dat -zelfs uit dit magere onderzoek- blijkt dat 4 op de 5 obese kinderen een ongezonde leefstijl hebben. Haar antwoord: "We hebben bewust voor deze nieuwsteek gekozen, omdat het percentage kinderen dat ernstig overgewicht heeft vanwege een medische oorzaak veel hoger ligt dan eerder werd beschreven in de medische literatuur. De conclusie dat de overige tachtig procent te zwaar zou zijn door een ongezonde leefstijl is te kort door de bocht, vrees ik. Natuur-



lijk is weinig bewegen en veel eten een belangrijke oorzaak, maar in eerdere artikelen schreven we ook dat artsen en onderzoekers nog heel veel niet weten over het ontstaan van obesitas." Inderdaad, als één van de honderd zwanen zwart is kun je niet stellen dat alle zwanen wit zijn. Je moet ongezonde leefstijl niet aanpakken want het zou wel eens geen tachtig procent kunnen zijn... "vrees ik".

NB 2. Dat er bij 19 procent van de obese kinderen sprake is van een medische oorzaak, wil nog niet zeggen dat obesitas voor deze groep onafhankelijk is van leefstijl. De omgeving speelt in de meeste gevallen een grote rol bij het ontwikkelen van obesitas bij

deze kinderen.

NB 3. Het gaat niet om verwijfbaarheid, wel om herleidbaarheid. Het aantal gevallen van obesitas (bij kinderen) is omlaag te brengen. Er is wat mij betreft geen sprake van stigmatisering wanneer je naar cijfers kijkt en ambities hebt deze omlaag te brengen in het belang van de kinderen en de samenleving. Medici moeten dus geen wij-zij tegenstelling creëren en daarmee de discussie doodslaan.

[1] Houwelingen, Hanneke van, [19 mei 2020] Ernstige obesitas bij kinderen heeft vaak medische oorzaak: 'Ik ben blij dat het niet aan mij ligt', De Gelderlander.



Relaxtion

AMBULANTE PEDICURE

Pedicure aan huis in:

- ALKMAAR - HEILOO - LIMMEN - CASTRICUM -
- AKERSLOOT - HEEMSKERK - UITGEEST -
- KROMMENIE - WORMERVEER - ASSENDELFT -

www.relaxtion.nl | 06-21 60 13 14



道 *Tao Dao* Acupunctuur

- Onverklaarde klachten
- Stressklachten
- Longklachten

Email: taodao@hotmail.com
Telefoon: 06 - 4285 1717

NIEUW: Praktijk adres Heemskerk:
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk
www.acupunctuur-annemarie.nl
taodao@hotmail.com, 06-42851717

MEDISCH

Acupunctuur en longenergie na corona-infectie

Castricum - Inmiddels weten we wat voor grillig karakter het coronavirus heeft en dat naast de longen ook andere organen aangetast worden. De functie van de long is expanderen om hiermee zuurstof op te nemen om daarna Co2 uit te ademen. Door corona raken de longen beschadigd en zo ontstaat een verminderde longfunctie. Klachten van benauwdheid, verminderde smaak- en reukvermogen en een brandend gevoel van de longen zijn klachten passend bij een doorgemaakte corona-infectie. Binnen de Chinese geneeskunst worden aan elk orgaan bepaalde functies, gedragingen en emoties toegewezen. De longen gaan over controle, rechtvaardigheid en punctualiteit en zijn de beschermers voor ziekten van buitenaf. Bij een verstoorde longenergie kunnen bovengenoemde kwaliteiten omslaan naar geen overzicht hebben, overcontrole, achterdocht, verdriet, melancholie, huilen, muggenzifterij en een verstoorde nachtrust met elke nacht wakker worden tussen 03.00 en 05.00 uur. Acupunctuur-behandeling, aangevuld met Chinese kruiden, kan het herstel bevorderen na een corona-infectie. Informeer naar de mogelijkheden bij Tao Dao Acupunctuur. Kijk op www.acupunctuur-annemarie.nl voor meer informatie.

Heeft u vragen over uw medicijnen? Of een zelfzorgvraag? Ook in deze bijzondere tijden helpen wij u graag!

Maakt u al gebruik van onze **Servilocker**? Door deze afhaalkluis kunt u uw herhaalmedicijnen ophalen op het moment dat het u uitkomt.

Kunt u helemaal niet naar de apotheek komen? Of heeft u koorts of verkoudheidsklachten? Vraag dan naar onze bezorgservice.



APOTHEEK DE BRINK
Torenstraat 64
1901 EG Castricum
T 0251 652500
Email: apotheekdebrink@ezorg.nl
www.apotheekdebrink.nl

MEDISCH

Acupunctuur en onverklaarde medische klachten



Hoe moet het verder als de artsen geen afwijkingen kunnen vinden en u toch klachten heeft waar u maar niet vanaf komt?

SOLK? Lichamelijke klachten waarbij onderzoek geen aanwijsbare oorzaak voor wordt gevonden worden ook wel SOLK genoemd; somatisch onverklaarde lichamelijke klachten. Bijvoorbeeld: iemand heeft al langere tijd last van pijn in de linker bovenbuik en heeft plakkerige ontlasting. Na het bezoek aan het toilet zijn er meters toiletpapier nodig, erg lastig. Bij een bezoek aan de dokter wordt de ontlasting onderzocht, er wordt bloed afgenomen en de darmen worden met een endoscoop van binnen bekeken. Er wordt echter niets gevonden, wat vervelend is want er zijn toch echt hinderlijke klachten die maar niet overgaan en die bezorgdheid oproepen.

Bij een bezoek aan de acupuncturist worden de klachten in kaart gebracht, daarnaast wordt gekeken hoe het voedingspatroon is, hoe de nachtrust is en welke emoties en gedragingen iemand heeft. Dit is een holistische benadering; lichaam en geest zijn binnen de Chinese geneeskunst een geheel. Binnen de Chinese geneeskunst is het hebben van dunne ontlasting al dan niet samen met pijn in de linker bovenbuik toe te schrijven aan een verzwakte milt energie. De functie van de milt is om het voedsel te verwarmen en om te zetten in bruikbare voeding voor de spieren ook moet de milt bloed aanmaken. Alles wat we aan kennis opdoen in het dagelijks leven is voeding voor de geest en wordt ook verwerkt door de milt. De karaktereigenschap van de milt is verzorgen, denken, overpeinen en bezorgdheid. Als de miltenergie uit balans is kunnen naast bovengenoemde

klachten ook klachten van vochtophoping, vermoeidheid, piekeren, niet helder kunnen denken en vergeetachtigheid voorkomen en een verstoorde menstruatie. Wat zijn de oorzaken van een verminderde miltenergie? Wat vaak voorkomt in de praktijk is het eten van een grote bak koude kwark als ontbijt. Dit lijkt gezond en de reclames doet ons dat ook geloven. Maar een koude bak kwark is niet voor iedereen gezond. Eten en TV kijken of krant lezen tijdens het eten is een te grote inspanning voor de milt. De miltenergie raakt ook uit balans als er veel gezorgd moet worden voor anderen.

Hoe kunt u zelf de verzwakte miltenergie versterken? Neem een warm ontbijt, bijvoorbeeld een omelet of warme havermoutpap, zelfgemaakte kippensoep of gewoon een boterham. Thee met verse gember, kruidnagel of kaneel verwarmd de miltenergie en is weldadig. Beperk het gebruik van zuivelproducten, eet geen koude dingen direct uit de koelkast maar laat ze eerst op kamertemperatuur komen. Eet geen salades in de winter maar alleen als het buiten warmer is dan 18 graden. Andere voeding welke goed is om de miltenergie te versterken is warme mais, gekookte wortelen (met een schep suiker tijdens het koken), pompoen, dadels en makreel. Bovengenoemde adviezen geef ik aan mijn mensen mee als ze voor acupunctuurbehandeling komen, deze zijn nodig om in balans te blijven als de acupunctuurbehandelingen beëindigd zijn.

(Bron: Annemarie Visser - Tao Dao)

De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers

Voor veel mensen gaan de dertiger jaren gepaard met grote veranderingen. Zo ga je wellicht trouwen, krijg je kinderen of maak je een grote carrière switch. Ook je huid maakt een grote verandering door. Dit komt door verschillende factoren, zoals minder slaap (door kleine kinderen) en stress maar ook hormonale veranderingen. Vergeleken met je 20's wordt de huid minder flexibel en slapper. Dit is dus een uitstekende tijd om je huidverzorgingsroutine eens onder de loep te nemen en indien nodig bij te sturen.

Reiniging van de huid

Kies voor een milde en verzorgende cleanser die je huid hydrateert. Jouw skincare routine begint altijd met een schone huid. Het valt aan te raden om te kiezen voor een product dat geen parfum of parabenen bevat. Deze zijn namelijk geschikt voor ieder huidtype, ook de erg gevoelige huid. Door je huid goed te verzorgen kun je ook met minder make-up de deur uit want je hebt al van jezelf een frisse look.

Ga een toner gebruiken

Veel mensen slaan een toner over tijdens de huidverzorging. Zeker vanaf je 30ste is dit een echte must, want door hormonen en zonnenschade is de huid vaak niet meer zo egaal als dat deze was. Een toner biedt de uitkomst, want deze zorgt ervoor dat je huis er egaal en fris uit komt te zien en hydrateert en kalmeert tegelijkertijd. Vergeet deze dus niet te gebruiken.

Dode huidcellen verwijderen

Door de huid te exfoliëren verwijder je dode huidcellen, waardoor je huid soepel en gezond blijft. Met een product dat verstevigende en vochtinbrengende ingrediënten bevat kom je weer dicht in de buurt van de zachte en blozende appelwangen van vroeger. Je huid gaat hierdoor stralen en heeft een heldere uitstraling.



Beeld: Andrey Zvyangintsev via Unsplash

Extra vitamine C

In je dertiger jaren worden de schade van zon en pigmentatie zichtbaar op je huid. Vitamine C gaat vroegtijdige huidveroudering door blootstelling aan UV-straling en zonlicht tegen. Je kunt voedingsmiddelen eten die rijk zijn aan deze belangrijke vitamine, een voedings-supplement gebruiken of kiezen voor een serum met vitamine C. Het voordeel van een serum is dat deze direct tot diep in de huid trekt en een grote hydraterende werking heeft, waardoor je snel het resultaat ziet.

Retinol

Retinol is een wondermiddel voor de huid van dertigers. Het verhoogt de celvernieuwing van de huid en het collageen. Dit neemt vanaf je 30ste af, waardoor je huid

wel een extra steuntje in de rug kan gebruiken. Breng retinol pas 's avonds aan omdat zonlicht de werking kan verminderen. Smeer niet alleen je gezicht in maar ook je hals en decolleté voor een stralende en jeugdige teint.

Aandacht voor de ogen

De ogen kunnen na je 30ste wel wat extra liefde gebruiken, iets wat je misschien al is opgevallen na een avondje flink stappen. De huid rondom de ogen is namelijk erg dun waardoor het sneller vocht verliest en je krijgt sneller last van wallen en donkere kringen. Ook ontstaan de eerste kraaienpootjes en lijntjes op deze leeftijd. Met een hydraterende oogcrème houd je de huid soepel en zacht en verminder je fijne lijntjes, rimpels en wallen onder de ogen. (Bron: www.lijfengezondheid.nl)

De optometrist van Zonneveld Optiek gaat een stap verder

Bij gezondheidsproblemen van het oog word je snel en deskundig geholpen door de optometrist van Zonneveld Optiek. Je hebt hiervoor geen verwijzing nodig en er zijn geen wachlijsten. Onze optometrist kan je gericht onderzoeken en zo nodig doorverwijzen naar de oogarts. De optometrist gaat daarmee een stap verder dan de opticien.

3D Optical Cohorence Tomography

Bij Zonneveld Optiek beschikken we over de nieuwste apparatuur. Met de 3D-OCT scan kunnen we met behulp van laserlicht een 3D-scan maken van de verschillende lagen van het netvlies achter in het oog.

Een afspraak maken kan telefonisch:
072 533 12 75

Opticien, optometrist, contactlensspecialist
Stationsplein 24 1851 LN Heiloo
Tel: 072 533 12 75 www.zonneveldoptiek.nl
Gratis parkeren in de parkeergarage

- Afspraak zonder verwijsbrief
- Geen wachlijsten, wel specialisten
- Geavanceerde oogmeetapparatuur
- Deskundig oogonderzoek en advies
- Vroegtijdige opsporing oogaandoeningen

Optometrisch onderzoek vanaf

€42,50

Optometrist: Rob Rijnja

**OOG
VOOR
U**

**zonneveld
optiek**



MEDISCH

Hoe ga je met een soa om?



Foto: Cottonbro pexels

Er ligt een enorme taboe op het onderwerp van soa's en voor velen is het lastig om hierover te praten. Niet alleen met mensen om je heen, ook vinden veel mensen het lastig om naar de dokter te stappen met klachten die voorkomen bij soa's. Het wordt vaak gezien als iets doms wat je had kunnen voorkomen, maar dat is niet altijd zo. Die schaamte die een soa met zich meebrengt lijkt normaal, maar eigenlijk moeten we het taboe op dit onderwerp echt verbreken.

Weinig invloed

Misschien komt jouw schaamte voort uit het feit dat je denkt dat het jouw eigen schuld is. Dat is een logische gedachte wanneer je onveilig met iemand naar bed bent geweest, maar je kan het nooit helemaal voorkomen dat je een soa oploopt. Zelfs als je alleen iemand met een koortslip een kus geeft, kan dit leiden tot een geslachtsziekte. Hier heb jij zelf weinig invloed op en dus zou het niet iets moeten zijn waar jij je voor schaamt. Je kiest er tenslotte niet zelf voor. Seks is heel normaal en soa's ook, dus waarom zou je je schamen?

Laat je testen

Het is altijd een grote stap voor mensen die moeilijk te nemen is, maar het is erg belangrijk dat je je regelmatig laat testen als je met verschillende mensen naar bed gaat. Zeker wanneer je last krijgt van bepaalde symptomen als jeuk of uitslag is het belangrijk dat je zo snel mogelijk laat

testen. Gelukkig hoeft je hiervoor tegenwoordig helemaal niet altijd meer voor naar de huisarts of GGD, maar kun je dit ook gewoon thuis jouw soa testen. Als je het ongemakkelijk vindt om met je klachten (of zonder klachten) naar een dokter te stappen, is een zelftest echt een uitkomst. Zo'n soa test wordt onder de 25 jaar zelfs nog vergoed.

Het hoeft ook helemaal niet zo te zijn dat je doorhebt dat je een soa hebt. Zo zijn er verschillende soa's waar je niet eens bij doorhebt dat er iets mis is. Je wil voorkomen dat je met een soa rondloopt zonder dat je dit weet. Je kan dit namelijk op allemaal mensen overbrengen, die er vervolgens ook last van gaan hebben. Ze komen dan vaak toch terug bij jou en dan voel je je pas echt schuldig. Wees dit dus altijd voor en laat je regelmatig testen als je met verschillende mensen naar bed gaat.

[Bron: www.lijfengezondheid.nl]

Dé Ergoline zonestudio van Castricum

SUNBEDS
It's a Pleasure to Shine!

50% KORTING OP ZONNEN TOT 20 MIN

OP ALLE ZONNEBANKEN

Verantwoord Zonnen
zeven dagen per week open. zonder afspraak. www.sunbeds.nl

Dorpsstraat 94B | 1901 EN Castricum | 0251 672 090

ACTIE GELDIG T/M 12 JULI

Niet geldig in combinatie met andere acties of kortingen en maximaal 1 persoon gebruikt worden. De wandelwacht loopt tot en met 12 JULI 2020.

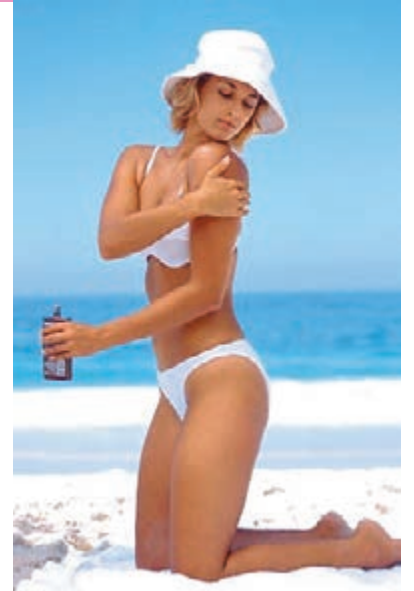
UITERLIJK

Sunbeds Castricum: 'The Place 2be' voor lekker relaxen

Castricum - Ontspanning van lichaam en geest. Daar draait het om. Even tijd voor jezelf. Bewust aandacht besteden aan uiterlijk en gezondheid. Even een gezond kleurtje opdoen in een prettige sfeer en verfrist en vol energie weer naar buiten stappen.

Relaxen in een eigen oase, waarbij de apparatuur, aroma, breeze, aircó en muziek volledig afgestemd is op persoonlijke voorkeur. Ontspanning, daar maken ze bij Sunbeds dan ook echt werk van. Zonder haastwerk en in alle vrijheid. Het gediplomeerde personeel staat klaar en helpt graag met het behalen van een optimaal bruiningsresultaat. Bij Sunbeds kan men voor een laag bedrag verantwoord zonnen. Zo kan optimaal gebruik worden gemaakt van de geavanceerde Ergoline zonnebanken. Alle lampen zijn aangepast en voldoen aan de nieuwe EU-wetgeving.

Ontspannen genieten vraagt vooral om een aangename ambiance. Zowel voor, tijdens, als na de zonsessie. Dat vinden ze bij Sunbeds belangrijk. Dit blijkt uit de chique inrichting, die met zorg en smaak is samengesteld en de gastvrijheid (bijvoorbeeld gratis espresso, thee, water, fris, vochtig doekje, bril en handdoekgebruik). Ook hygiëne staat centraal. Het reinigingscertificaat wordt gecontroleerd door de overheid. Een afspraak maken is niet nodig, men kan gewoon binnenlopen en direct zonnen. Sunbeds Castricum is gevestigd aan de Dorpsstraat 94b.



REKEN DEFINITIEF AF MET VET

Gun jezelf jouw ideale vorm!

Last van een vetrandje over je spijkerbroek, hardnekkig vet op je heupen, dijen of armen? Reken nu definitief af met vet en gun jezelf jouw ideale vorm met de Clatuu. Niet voor even maar voor altijd!

- Verlies permanent vetcellen
- Voor heren en dames
- Ervaren cryolipolyse specialisten
- Bewezen effectief
- Zeer groot behandelgebied per keer

Kom kennismaken en reken definitief af met vet!
Maak een afspraak voor een vrijblijvend consult op medislimcare.nl of bel 072 792 02 97

ACTIE:
Nu 20% korting!
Boek snel je consult!

Medi Slimcare, Kliniek voor bodycontouring en gewichtreductie
De Strandwal 22, Gezondheidscentrum Heiloo, 1851 VM Heiloo
info@medislimcare.nl • 072 792 02 97 • medislimcare.nl

Medi Slimcare

MEDISCH

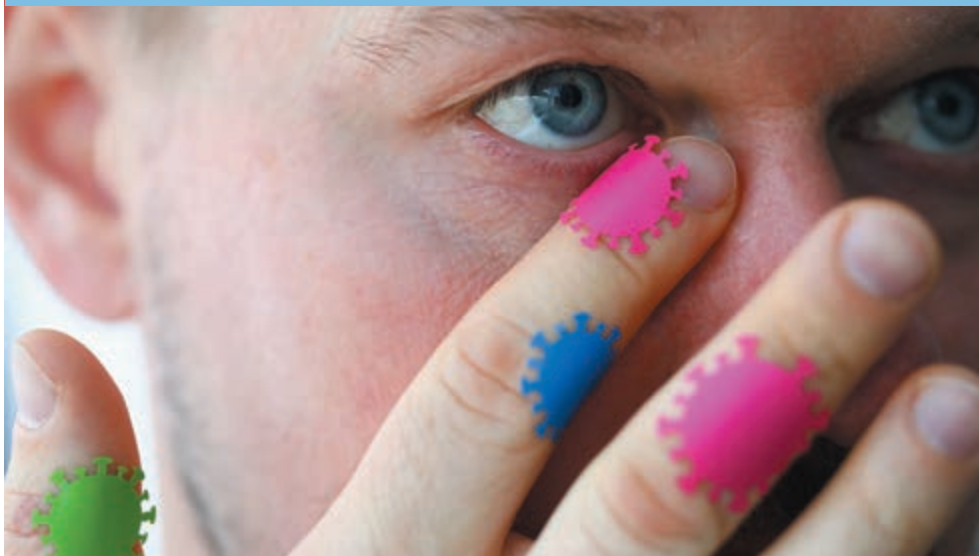
Komende zomer nog een droombody?



Heiloo - Afvallen zonder dieet, naalden of operatie? Op plekken waar een vetzone hardnekkig aanwezig is biedt Medi Slimcare dé oplossing om lokaal af te vallen in plaats van lang te moeten lijnen tot die buik eindelijk is verdwenen. Cryolipolyse heet het wonder; een behandeling waarmee vetcellen worden bevroren en vanzelf afgevoerd. Doel is niet het verliezen van gewicht maar het verkrijgen van een betere vorm. Voor mensen met een BMI boven de 30 is het daarom niet geschikt. Vetzones die aangepakt worden zijn bijvoorbeeld de buikzone, heupen en armen. Maar vergeet de 'boobies' bij heren niet. Die afgevoerde vetcellen kunnen niet meer opzwellen en de vetzone verdwijnt definitief. Profiteer nu tijdelijk van de actie en krijg maar liefst 20% korting per behandeling. Hiervan kan men zo vaak gebruik maken als men wil. Kijk op medislimcare.nl of bel 072 7920297 voor meer informatie. (Foto: aangeleverd)

MEDISCH

Zo blijf je met je handen van je gezicht af



Door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) worden diverse adviezen gegeven met betrekking tot het coronavirus. Besmetting kan onder meer worden voorkomen door niet steeds met je handen aan je gezicht te zitten. Maar vaak zijn we ons er niet of nauwelijks van bewust dat we voortdurend ons gezicht aanraken. Uit een Australische studie blijkt dat we het meer dan twintig keer per uur doen. Die conclusie werd getrokken uit een analyse van videobeelden, gemaakt van studenten tijdens een college op een universiteit.

Wanneer je handen in contact gekomen zijn met een persoon die besmet is met een virus, bestaat de kans dat het virus via dat hand-contact is overgedragen. Zolang het alleen aan je handen zit, is er nog niet zo veel aan de hand. Door je handen regelmatig goed te wassen, kun je het virus verwijderen en geef je het virus geen kans om zich verder te verspreiden. Maar kom je met een hand, waarop zich het virus bevindt, in contact met je gezicht, dan wordt het een ander verhaal. In dat geval kan het virus via je ogen, neus of mond je slijmvliezen bereiken en als dat gebeurt, is het hek van de dam. Het virus infiltreert dan je lichaam, waardoor je dus zelf formeel besmet bent geraakt, met alle vervelende gevolgen van dien.

Maar waarom zitten we dan zo vaak aan ons gezicht? Op de eerste plaats omdat we bijvoorbeeld last hebben van jeuk. Het is een hele kunst om niet te krabben als we het ergens voelen jeuken, maar het kan vaak wel. Door je gedachten te verzetten, de prikkel compleet te negeren en iets anders te gaan doen, ben je vaak wel in staat om het krabben achterwege te laten. Mensen die zich hebben verdiept in mindfulness zullen hier waarschijnlijk minder moeite mee hebben. Het is een kwestie van negeren, maar dat blijft voor veel mensen erg lastig. Een handige truc is het om altijd een papieren zakdoekje, tissue of stuk keukenpapier bij de hand te hebben. Door daarmee te krabben, maakt de hand geen contact met het gezicht en kan een eventueel aanwezig virus dus niet worden overgebracht.

Er zijn overigens nog meer verklaringen voor het feit dat we zo vaak ons gezicht aanraken. Niet alleen omdat het ergens kriebelt, maar ook omdat we bijvoorbeeld even vlug iets willen controleren. Vooral wanneer er sprake is van een wondje of oneffenheid. Je wilt dan vaak gewoon even voelen of alles nog in orde is. Wetenschappers hebben ontdekt dat de mens, door het aanraken van zijn eigen gezicht, in staat is om bepaalde emoties te reguleren. Daarbij viel op dat het vaak de linkerhand is, die we naar ons gezicht brengen als we een bepaalde spanning of emotie ervaren. Dit zou te maken hebben met de werking van onze hersenen. Het gebied in de hersenen waarmee we onze handen aansturen, ligt vlakbij het gebied waarmee we ons gezicht aansturen.

Overigens zijn er mensen die nog veel vaker dan gemiddeld hun gezicht, of in bredere zin hun huid in het algemeen, willen aanraken. Men spreekt dan wel van 'skin picking disorder' en om dit te voorkomen kun je een aantal eenvoudige trucjes toepassen. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er geen spiegels in het zicht staan of hangen. Wanneer je spiegels afdekt, voorkom je dat je steeds naar je eigen huid gaat kijken. Want zodra je kijkt, bestaat de kans dat je iets ziet en toch weer overgaat tot aanraking. Schrijf op zelfklevende memoblaadjes dat je niet aan je huid mag zitten en plak ze op een aantal prominente plaatsen in huis, zodat je er steeds mee geconfronteerd wordt. Zo kun je in feite jezelf programmeren om anders te handelen. Het heeft vooral te maken met bewustwording. (Bron: www.lijfengezondheid.nl)

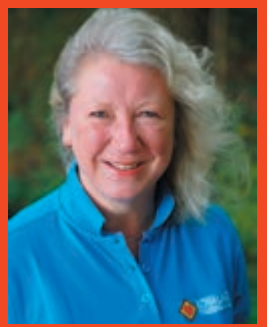
Heeft u geen tijd om een volledige EHBO cursus te volgen maar wilt u wel weten wat te doen bij voorkomende situaties?

Wij verzorgen voor u bij ons op locatie of bij u thuis een workshop op maat, bijv. met als onderwerp: sportletsels, EHBO kinderen, reanimatie, EHBO senioren, verbandleer...

We kunnen ook alle andere gecertificeerde EHBO opleidingen, NIBHV en Rode Kruis organiseren

Wilt u meer weten: bel of mail mij:
Louise Schalkoort 06-29437224
of louise@schalkoort.net

WWW.SCHALCKOORT-ADVIES.NL



MOLENWEIDE 38
1902 CH CASTRICUM
06 29 43 72 24



BEWEGEN

Trainingen EHBO en BHV

Castricum - Schalkoort Training & Advies biedt EHBO- en BHV-trainingen in de breedste zin van het woord. Op 15 juni is het verzorgen van deze trainingen hervat. Natuurlijk wordt daarbij het protocol van het RIVM en het Rode Kruis gevolgd. Het bedrijf biedt onder meer de volgende trainingen aan:

- BHV (ook de brandmodule)
- EHBO (ook reanimatie)
- EHBO sport
- EHBO kinderen
- EHBO op en rond het water

- EHBO wandelsport
- EHBO workshops en lezingen op maat
- EHBO Bij Drank en Drugs

De instructeurs zijn enthousiast en hebben ook ervaring uit de praktijk. De trainingen zijn interactief, laagdrempelig en worden met een tikkeltje humor gegeven. Het accent ligt vooral op het doen. Neem contact op met Louise Schalkoort (06 29437224 / louise@schalkoort.net) of kijk op www.schalkoort-advies.nl voor meer informatie.



WORD
& FITTER
KOM VEILIG
SPORTEN

3 weken veilig sporten voor 37,90

Kracht- en conditietraining in 30 minuten, incl.:

- personal coaching
- Fit4lady app met aanvullende thuistrainingen
- voedingstips & recepten

DOE MEE



Regelgeving i.s.m. met:
rivism NLACTIEF
PREVENTIECENTRUM

AANMELDEN OP DE CLUB:

FIT4LADY LIMMEN

De Drie Linden 3

085 - 48 75 410

limmen@fit4lady.nl

www.fit4lady.nl • Volg Fit4lady Limmen ook op

fit4lady

slimmer sporten • extra energie

echo-advysio.nl



Fysiotherapie
MSU echografie
Shockwave therapie

Integrale geneeswijze
Functionele orthonomie-
integratie
Cranio sacraal therapie
(vergoeding uit aanvullende
verzekering)

Een duidelijke diagnose door echo- en functie onderzoek. Dit geeft inzicht in oorzaak, gevolg en oplossing van uw lichamelijke klachten aan spieren, pezen en gewrichten. Kijk voor meer informatie

www.echo-advysio.nl

kennemerstraatweg 464 1951 NG

gerbrand@echo-advysio.nl

tel 06 53106162

VOEDING

Vissen is goed voor je mentale en fysieke gezondheid

Meer dan 2 miljoen mensen in Nederland vissen wel eens. Er moet dus ergens wel een reden zijn waarom zoveel mensen dat doen.

En er is één ding wat ik nooit zou willen missen: vissen! Is het de gezelligheid? Of juist de rust? Lees hier een aantal redenen waarom vissen aan te raden is.

Vissen is een spannende én ontspannende sport. En sporten is gezond. Buiten zijn en buiten bewegen is een gezonde manier van leven. Het spannende is natuurlijk of je iets vangt. Het ontspannende is dat het je een weldadige rust geeft. Heerlijk ontspannen aan de rand van het water of in je bootje op het water zitten. De fishfinder aan en hengeltje uit.

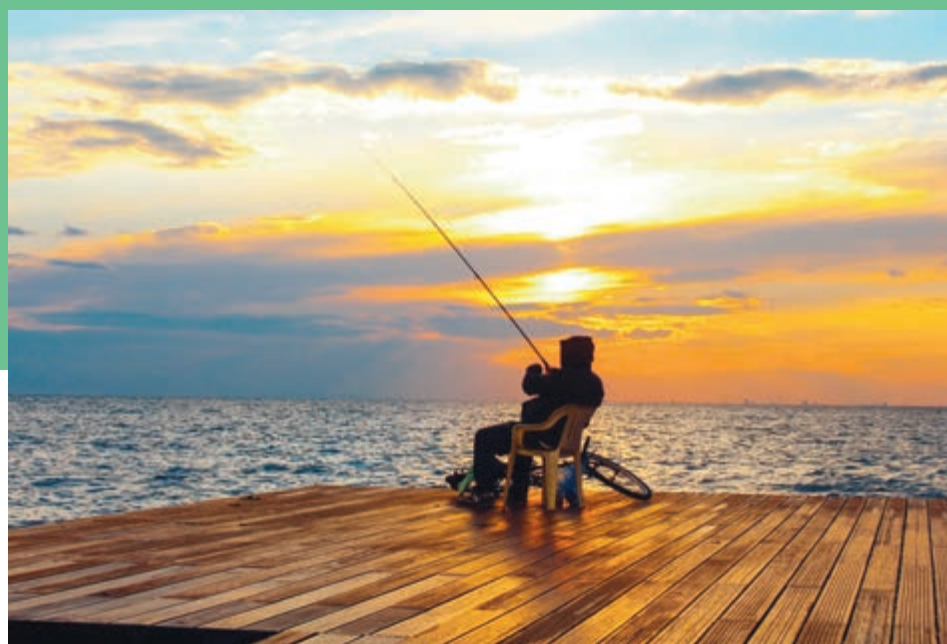
Sportvissen

Sportvissen is een gezonde buitensport en zou door meer mensen beoefend moeten worden. Buiten sporten en bewegen is hartstikke leuk en nog gezond ook! Wat wil je nog meer? Door regelmatig er op uit te trekken, de natuur in te gaan of te gaan vissen, kun je allerlei gezondheidsklachten voorkomen. Je kunt dit buiten zijn heerlijk combineren met lekker vissen. Als je op je boot een visvinder, een fishfinder hebt geïnstalleerd, wordt het nog leuker.

Online

We zeiden het al: vissen is zowel spannend als ontspannend. Die ontspanning is net zo belangrijk als het in de buitenlucht bewegen. We hebben het allemaal heel erg druk. We moeten zoveel. We moeten werken, boodschappen doen, de kinderen naar en van school brengen en halen, de huur of de hypotheek betalen, de vuilnis buiten zetten, het huis schoonhouden, de stoep vegen en de tuin onderhouden. Hoe fijn is het dan om heerlijk te kunnen ontspannen aan de waterkant. Te genieten van de rust en de drukte in je hoofd even weg te laten stromen. Breng je lichaam en je geest weer helemaal tot rust. Vissen is zo een rustige bezigheid. Ga daarom lekker genieten op het water. Je boot ligt al te wachten. Bestel een fishfinder online en ga naar je boot. Gooi je hengeltje uit en ervaar die rust. De natuur is mooi en die helpt je ook met het tot rust komen. De geluiden van stromend en kabbelend water en fluitende vogels kunnen je momenten van geluk brengen. Om al die redenen is vissen leuk. Geniet!

[Bron: www.lijfengezondheid.nl]



VOEDING

Het effect van eiwitten op je sportprestaties



Als sporter is het van vitaal belang dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt. Eiwit, ook wel proteïne genoemd, is namelijk een van de belangrijkste bouwstoffen voor je spieren. Veel sporters nemen daarom een plantaardige eiwitshake na hun training. Plantaardige eiwitshakes bevorderen het spierherstel en zorgen ervoor dat je lichaam beter herstelt van een intensieve workout.

Spierschade

Tijdens het sporten ontstaan er door de verhoogde inspanning kleine scheurtjes in je spieren. Om deze spierschade te herstellen heeft je lichaam voldoende bouwstoffen, oftewel eiwitten, nodig. Indien er voldoende eiwitten beschikbaar zijn kan je lichaam de kleine scheurtjes in de spieren goed herstellen, waardoor je spieren na elke training een stukje sterker worden. Zijn er niet voldoende eiwitten aanwezig dan duurt het spierherstel beduidend langer. In het ergste geval lukt het helemaal niet om de spierschade te herstellen waardoor je last kunt krijgen van een langdurig zwak gevoel in je spieren of blessures. Het is dus uitermate belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen na een intensieve training. Een plantaardige eiwitshake is een simpele manier om de bouwstoffen voor je spieren aan te vullen.

Eiwitten gedurende de dag

Natuurlijk heeft je lichaam niet alleen na het sporten behoefte aan eiwitten. Gedurende de hele dag is je lichaam continu bezig met het opbouwen of afbreken van spieren. Spierafbraak klinkt ernstig, maar het is een natuurlijk proces dat gedurende de hele dag plaatsvindt in je lichaam. Als je net een eiwitrijke maaltijd hebt gegeten heeft je lichaam de bouwstoffen binnengekregen om spieren te gaan opbouwen.

Na een intensieve workout, of als je al een tijdje niet gegeten hebt, zijn deze bouwstoffen echter op, waardoor er spierafbraak optreedt. Over het algemeen geldt dat je sterker wordt als de opbouw van spieren gedurende dag hoger ligt dan de afbraak ervan. Eet dus niet alleen na het sporten eiwitten, maar zorg ervoor dat je tijdens elke maaltijd proteïne binnenkrijgt.

Hoeveelheid eiwitten

Nu klinkt het misschien alsof je automatisch heel erg sterk wordt als je maar voldoende eiwitten eet. Helaas is dit niet het geval. Ons lichaam kan namelijk maar een beperkte hoeveelheid eiwitten verwerken op een dag, en het eten van heel veel extra eiwitten zorgt dus niet voor heel veel extra spieropbouw. Gemiddeld hebben atleten dagelijks ongeveer 1,4 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Dit komt neer op ongeveer 91 gram eiwit voor een vrouw van rond de 65 kilo die intensief sport. Om spierschade te voorkomen wordt aangeraden om binnen twee uur na een intensieve training een snack of maaltijd te nuttigen die zo'n 20 tot 25 gram eiwit bevat. De rest van de eiwitten dient dan gedurende de dag ingenomen te worden om het natuurlijke proces van spieropbouw te ondersteunen.

[Bron: www.lijfengezondheid.nl]

PSYCHE

Zelfcompassie



Castricum - Langzamerhand stoffen we onszelf af en breken we uit de 'intelligente lockdown'. Tijd om te herstellen, te verwerken, en je weer te herinneren wie je bent. Een proces waar je gelukkig vaak vanzelf wel door heen komt. Misschien heb je nog last van je eigen nare belevingen die je achter je wilt laten: verbijstering, machteloosheid, angst, boosheid, wanhoop, verdriet, eenzaamheid, gemis.

We vinden het meestal onplezierig hoe ingewikkelde emoties voelen en weten ons soms geen raad met ongemak en kwetsbaarheid. We moeten vaak van onszelf sterk zijn en doorzetten. Helaas zul je merken dat je hier op de langere termijn in vastloopt, mentaal en fysiek. Het is daarom belangrijk dat je de gevoelens, die je liever niet wilt voelen, leert verdragen. Aanvaarden dat het is zoals het is. Rouwen over het verlies en het beeld dat je van jezelf had hoort daarbij. Stilstaan bij je eigen ongemak. Zelfcompassie betekent dat je op een liefdevolle manier, zonder oordeel, naar jezelf kunt kijken en jezelf kunt troosten. Vertrouw erop dat je daarna als een leuker en blijer mens jouw levenspad zult vervolgen. Professionele begeleiding helpt je sneller op weg en vergroot jouw emotionele flexibiliteit.

Irene Klein Link, Coach & Counselor. www.kleinlink.nl.