



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Oktober 2020

## Het spelen van games maakt je intelligenter!



Mail & win!

- **Van Veen al meer dan 100 jaar een begrip in Leimuider e.o.**
- **Nieuwe patiënten zijn welkom bij Tandartsenpraktijk Aalsmeer**
- **Vortho helpt bij onverklaarbare maag- en darmklachten én overgewicht**
- **Eveline Witte voor begeleiding bij verlies, rouw en sterven**
- **Catinka, met oog op gezondheid**
- **Nieuw najaarscollectie in huis bij Gentlemen's Place**

RECEPT

## Chai (Indiase thee)

voor 6 bekertjes

- 4 koppen water
- 2 koppen melk (diverse soorten)
- 1 duim verse gember, in plakken.
- 8 zwarte peperkorrels
- 4 kruidnagels
- 1 stuk kaneel
- 6 theelepels thee, Earl grey of 1 zakje gewone zwarte thee
- 4 lege zaaddozen groene kardemom, (zaadjes bewaren!)
- 4 theelepels (kokosbloesem) suiker, optioneel

### Bereidingswijze:

Zet water op met de gember, de peper, kruidnagels en kaneel. Haal zaadjes uit de kardemom en laat ook de zaadhulzen met het water meekoken. De zaadjes alvast fijn vijzelen. Als het water ongeveer 30 minuten heel zachtjes heeft gekookt, de melk en de suiker toevoegen. Weer aan de kook brengen. Als het geheel weer kookt, vuur meteen uitzetten en de thee toevoegen. Even laten trekken. Dan het geheel zeven en de gevijzelde kardemom toevoegen. Deze thee is de hele dag door weldadig in koude tijden. 's Avonds met mate i.v.m. de zwarte, opwekkende, thee. Het is een echte opkikker. De gember en kruiden maken het goed verteerbaar en verwarmend. De hoeveelheid kun je naar eigen wens veranderen.

### De fascinerende Chai-legende

Chai betekent letterlijk: China. De geschiedenis ervan begon dan ook zo'n 5000 jaar geleden in het oude China. Volgens de overlevering was keizer Shen Nung een getalenteerd leider, creatief wetenschapper en beschermheer van de schone kunsten. Hij was ook een voorzichtig man, die eiste dat al het drinkwater als hygiënische voorzorgsmaatregel gekookt werd. Op een dag stopte hij met zijn hofhouding onderweg in een verre provincie om te rusten. Toen zijn dienaren water kookten voor het gezelschap, vielen er blaadjes van een struik in het kokende water. Het water kleurde donker, maar de keizer durfde het gewoon te drinken. Hij vond het een verfrissend en opwekkend drankje. En zo ontdekten men volgens de overlevering de thee als drank. De Chinezen waardeerden de verrukkelijke drank zozeer dat deze als geschenk werd meegegeven aan hoogwaardigheidsbekleders die het keizerlijk hof aandeden. De bezoekers schonken de drank vervolgens aan de Russische Tsaar en de Indiase Maharadja's. In die dagen was de traditionele warme drank in India een geurige mix van melk, suiker, gember, kardemom en andere specerijen. Een dienaar aan het hof van de Maharadja's kwam op het briljante idee om fijne Chinese thee aan deze gekruide melk toe te voegen. Iedereen die het nieuwe drankje probeerde, was er meteen dol op. Met de toevoeging van Chinese thee aan een Indiase traditie werd de wereld een prachtige drank rijker, die we Chai noemen.



## Heb je recent een verlies meegemaakt?

Van een dierbare, een relatie, je werk of je gezondheid?  
En heb je het gevoel niet vooruit te komen?

Ik maak jouw verlies weer draagbaar. In 3 maanden leer ik je op een gezonde manier rouwen en ruim ik samen met jou de blokkades op.

### Het resultaat?

- Je kunt weer voluit leven.
- Je gaat met vertrouwen de toekomst tegemoet, ondanks je verlies.

Ook voor begeleiding in de palliatieve fase.

T 06-48461994  
WWW.EVELINEWITTE.NL  
INFO@EVELINEWITTE.NL



## Win het boek: HART & HORMONEN t.w.v. € 21,99

dr. Janneke Wittekoek & drs. Dorenda van Dijken

Een gezonde start vanaf 40

### Hart & Hormonen

Fit de overgang in

Waarom is het zo belangrijk om fit de overgang in te gaan en hier al rond je veertigste mee te beginnen? Waar moet je op letten om gezond ouder te worden? Wat is de relatie tussen overgangsklachten en hart- en vaatziekten? Wat zijn je risicofactoren en hoe verander je ze? Waarom wel of juist niet starten met hormoontherapie? In Hart & Hormonen - Fit de overgang in geven Dorenda van Dijken (gynaecoloog) en dr. Janneke Wittekoek (cardioloog) antwoord op al deze vragen. Zij vertellen je bovendien wat je zelf vanaf je veertigste kan doen om gezond en fit ouder te worden.

Wij mogen drie boeken verloten onder onze lezers!

Meedoen? Ga naar <https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win> en vul hier je gegevens in.

PSYCHE

## Het spelen van games maakt je intelligenter!

Over gamen valt veel te zetten. Jongeren, maar soms ook volwassenen, besteden een aanzienlijk deel van hun tijd aan het spelen van computergames. De vraag is natuurlijk of dat verstandig is. Vaak wordt daarbij gefocust op de gezondheidsrisico's. Het traditionele beeld van een gamer is dat van een jongere met overgewicht, urenlang doorbrengend op een stoel, starend naar het beeldscherm van de computer. Obesitas, oogandoeningen en een zwakke conditie zijn zaken die dan al snel een rol gaan spelen. Maar is dat beeld eigenlijk wel terecht? En zijn er ook positieve effecten van gamen? Jazeker, die zijn er. Uit onderzoek blijkt namelijk ook dat jongeren die gamen gemiddeld wat slimmer zijn dan jongeren die dat niet doen!

Drie Nederlandse onderzoekers hebben vorig jaar uitgezocht welke effecten het spelen van games heeft op de zogenoemde fluïde intelligentie. Je zou dat ook kunnen omschrijven als het vermogen om nieuwe problemen op te lossen door bepaalde patronen te herkennen, verbanden te leggen en logisch te redeneren. Die fluïde intelligentie heb je in het dagelijks leven voortdurend nodig en die kun je door middel van computergames trainen. Het mooie is dat je allerlei vaardigheden op die manier eindeloos kunt blijven oefenen en de wetenschappers constateerden dat je er dan ook steeds beter in wordt. Voor het uitvoeren van het onderzoek hebben de onderzoekers bijna duizend kinderen tussen 3 en 7 jaar gevolgd gedurende een periode van vier jaar. Duidelijk werd dat het niet zo is dat intelligente kinderen vaker gamen, maar dat kinderen die vaker gamen wel intelligenter worden.

### Andere voordelen

De stijgende intelligentie is niet het enige

voordeel van het gamen. Ook de concentratie en aandacht kunnen verbeteren door het spelen van games. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat dit effect met name zichtbaar wordt bij action games, zoals schietspellen. Bij het oplossen van puzzels speelt het veel minder een rol. Het lijkt er wel op dat het vasthouden van de aandacht niet alleen tijdens het spelen van games verbetert, maar dat die trend zich doorzet bij allerlei dagelijkse handelingen. Verder wordt het spelen van action games gelinkt aan het verbeteren van de ruimtelijke vaardigheden. De hand-oogcoördinatie gaat er door het spelen van games op vooruit en eigenlijk geldt dit ook voor allerlei andere motorische vaardigheden.

### Zelfvertrouwen

Kinderen en jongeren die weinig zelfvertrouwen hebben, kunnen gebaat zijn bij het spelen van games. Ze worden ergens goed in en daarvoor krijgen ze steeds een beloning. Dit stimuleert ze om door te gaan en meer



vertrouwen te krijgen. Het doorzettingsvermogen dat kinderen hierdoor krijgen, kan ze op school goed van pas komen en maakt ze mentaal sterker.

### Gevaren

Moeten we onze kinderen dan juist volop laten gamen? Nee, dat is niet verstandig. Het kan leiden tot een inactieve leefstijl met ernstige gezondheidsrisico's tot gevolg. In het

ergste geval kan het zelfs tot een verslaving leiden waar ze maar moeilijk vanaf kunnen komen. Verstandig is dus om paal en perk te stellen aan de hoeveelheid tijd die kinderen en jongeren aan het gamen besteden. Stel duidelijke regels op en leg uit waarom die regels er zijn. Overigens zijn er ook games waarin bewegingsactiviteiten verwerkt zijn. Die passen vaak heel goed in een gezonde leefstijl.

## RECEPT

## Knolselderij en linzen met hazelnoten, rode kool en munt

## Ingrediënten (voor 4 porties):

- 60 gr hazelnoten, grof gehakt
- 200 gram linzen, altijd eerst geweekt. b.v. Beluga linzen
- 750 ml water
- 2 laurierblaadjes
- 4 tijmtakjes
- 1 kleine knolselderij (650 g), geschild en in 1 cm dikke repen gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 3 el hazelnootolie
- 3 el (appel) azijn
- zeezout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
- 1/4 rode kool, heel fijngesneden
- 4 el verse munt, fijngehakt
- 2 kroppen romeinse sla, (gem. slaatjes)\*\* buitenste bladeren verwijderd en de harten in vieren gedeeld.

## Bereidingswijze:

Rooster de hazelnoten zo'n 10-15 minuten in de oven of in een droge koekenpan op een middelgroot vuur tot ze beginnen te geuren en helemaal goudbruin zijn. Blijf roeren en opletten, want meer dan 2 minuten hebben ze niet nodig. Zet weg om af te koelen. Meng de linzen, het water, de laurierblaadjes en de tijm in een pan. Breng aan de kook en laat 15-20 minuten sudderen, of tot de linzen zacht zijn. Giet af door een zeef. Meng de nog warme linzen (als ze zijn afgekoeld zullen ze niet alle smaken opzuigen) met de olijfolie, twee eetlepels van de hazelnoot-olie, de azijn, zwarte peper en genoeg zout. Doe intussen de knolselderij in een andere pan en kook die 8-10 minuten in juist genoeg zout water om onder te staan. Giet af. Voeg de knolselderie toe aan de linzen en roer goed. Proef en pas peper en zout aan.

De rode kool snijd je in fijne reepjes. Verwarm wat ghee of kokosolie in een wijde pan en roerbak de rode kool zacht, voeg wat gemalen kaneel toe.

Pak een mooie wijde serveerschaal doe de rode kool erin, de linzen met knolselderij in het midden, de kleine slaatjes leg je erop. Strooi er de munt en hazelnoten over en de resterende hazelnootolie.

\*\* De Gem slaatjes kun je rauw erbij op de schaal leggen, maar omdat het nu Vata tijd is ben ik niet meer zo van het rauwe en bak ik ze kort op de platte doorsneden kant op een grillpan of in de koekenpan.



Tandartsenpraktijk Aalsmeer is een nieuwe moderne praktijk met 3 behandelkamers in het Centrum van Aalsmeer. Tegenover de molen. (molenplein)

## NIEUWE PATIËNTEN ZIJN VAN HARTE WELKOM!!!

Wat deze praktijk zo bijzonder maakt ten opzichte van andere tandartspraktijken is, dat ze door de extra ruimte meer tandheelkundige mogelijkheden aan patiënten kunnen aanbieden. Zo is er meer aandacht voor kinderen, ouderen en **angstige patiënten** en/of patiënten die graag cosmetische veranderingen zouden willen ondergaan.

Ons **tandheelkundig team** van vertrouwde en ervaren medewerkers bestaat uit tandartsen, mondhygiënist preventie/tandartsassistenten en sinds kort ook een **implantoloog**.

Iedere dinsdag en donderdag tussen 08.30 tot 10.30 uur en 13.30 uur tot 15.30 uur hebben we inloopuren waar u vragen kunt stellen en/of u direct kunt inschrijven!

De mogelijkheid om u **online in te schrijven** en de mogelijkheid om direct een controle afspraak te maken bij de tandarts, mondhygiënist en/of implantoloog maakt deze patiëntvriendelijke praktijk compleet.

Voor eventuele vragen en/of afspraken kunt u ons bellen op het nummer: **0297-303355**

## Tandartsenpraktijk Aalsmeer

Zijdstraat 32 a-b • T.o. de molen! (molenplein)

**WWW.TPAALSMEER.NL • INFO@TPAALSMEER.NL**

## MEDISCH

## Goed je tanden poetsen voorkomt ook hart- en vaatproblemen

Alles in ons lichaam hangt met elkaar samen. Het is in feite een perfect afgestelde machine waarbij elke wijziging van het geringste onderdeel effect heeft op het functioneren van andere onderdelen. Wist je bijvoorbeeld dat een slechte mondhygiëne de oorzaak kan zijn van hart- en vaatziekten? Een reden te meer natuurlijk om ervoor te zorgen dat je gebit tiptop in orde is. Maar waardoor komt het eigenlijk, dat mensen met parodontitis een hogere kans lijken te hebben op het krijgen van hart- en vaatziekten?

Parodontitis is wereldwijd de meest voorkomende aandoening aan het gebit. Maar liefst de helft van alle mensen op de wereld heeft een zekere mate van parodontitis en voor meer dan tien procent geldt dat het gaat om de meest ernstige vorm ervan. Bij parodontitis is het tandvlees zo ernstig ontstoken, dat ook het kaakbot aangetast wordt. Dit alles gebeurt door toedoen van bacteriën die zich in tandplak bevinden. Het is dus belangrijk om tandplak altijd direct te verwijderen door goed te blijven poetsen. Wie niet voldoende poetst en tandplak dus vrij spel geeft, loopt het risico dat het tandvlees hierdoor gaat loslaten van het gebit. Daardoor ontstaan holtes waar zich opnieuw tandplak kan vormen. Zo nestelt zich de ontsteking dieper en dieper in de mond, met afbraak van het tandbot tot gevolg. We spreken dan van parodontitis. Het lastige is dat je er zelf in eerste instantie niet zo veel van merkt. Het brengt in de beginfase geen pijn met zich mee, de echte klachten komen pas als het eigenlijk al te laat is. In eerste instantie kan het tandvlees slapper worden en een

rode kleur aannemen of gaan bloeden bij het poetsen. Dit zijn duidelijke signalen dat er iets mis is met de mondhygiëne. Ook een vieze smaak in de mond of een slechte adem kunnen duiden op parodontitis. Wanneer het tandvlees zich begint terug te trekken, kunnen wel pijnklachten ontstaan. Dit komt doordat dan de tandwortels gedeeltelijk bloot komen te liggen. Juist die wortels zijn tamelijk gevoelig en dat merk je bijvoorbeeld als je iets heel warm of juist iets heel kouds eet of drinkt. Het is een onomkeerbaar proces, want het tandbot dat afgebroken is, groeit niet meer aan. Het kan er uiteindelijk voor zorgen dat tanden of kiezen uitvallen.

Wat is nu precies de relatie met hart- en vaatziekten? De verklaring is eigenlijk relatief simpel. De bacteriën in de mond zijn hier de grote boosdoeners. Door de vorming van tandplak geef je bacteriën ruim baan en die kunnen zich dus ophopen in je mond. Er zijn dus veel meer bacteriën dan er zouden zijn in een gezonde situatie en al deze bacteriën hebben de kans om in je bloedbaan terecht



te komen. Daardoor verspreiden ze zich door de rest van je lichaam, met alle kwalijke gevolgen van dien. Als je elders in je lichaam ook een ontsteking hebt, kan dat leiden tot stolsels of bloedproppen. Sowiezo wordt door al die schadelijke bacteriën in je bloed de kans op ontstekingen nog groter. Onderzoekers stelden bovendien vast dat de kwaliteit van het vaatstelsel weer toeneemt als parodontitis wordt aangepakt en de mondhygiëne weer verbeterd. Een andere verklaring voor de relatie tussen mondhygiëne en hart- en vaatproblemen vonden Britse wetenschappers in het feit dat mensen met parodontitis vaak een hogere bloeddruk blijken te hebben. Die conclusie trokken ze door de

resultaten van een aantal wetenschappelijke onderzoeken naast elkaar te leggen. Dat een hoge bloeddruk voor problemen zorgt, klinkt ons niet vreemd in de oren. De Hartstichting waarschuwt er al jaren voor dat het belangrijk is om de bloeddruk regelmatig te controleren. Een te hoge bloeddruk kan onze vitale organen zodanig aantasten dat ernstige gezondheidsklachten kunnen ontstaan. Maar als mensen met parodontitis een hoge bloeddruk hebben, wil dat nog niet zeggen dat die daardoor veroorzaakt wordt. Er kunnen immers ook andere oorzaken aan ten grondslag liggen. Niet in alle gevallen daalde namelijk de bloeddruk bij mensen die de gebitsklachten aanpakten.




 Dorpsstraat 40  
 Leimuiden  
 Tel. 0172-508164 's Maandags gesloten

VAN VEEN

## Al meer dan 100 jaar een begrip in Leimuiden e.o.

Van Veen Mode is al meer dan honderd jaar een begrip in Leimuiden en de wijde omgeving. Het familiebedrijf zorgt dat alle klanten de aandacht krijgen die zij verdienen. Jaap en Dienneke van Veen: "Wij bieden de kwaliteit van tegenwoordig, met de service en vakmanschap die de mensen vroeger gewend waren."

De winkel van Van Veen Mode heeft een gezellige en warme uitstraling. Alle bezoekers worden door de medewerkers welkom geheten met een vrolijke glimlach. Op de achtergrond draait een rustgevend muziekje. Van alle mensen die bij Van Veen Mode binnen komen, kan Jaap van Veen in één oogopslag de maat vaststellen. Her en der staan in de zaak stoelen opgesteld, om even rustig te zitten tijdens het uitzoeken van een nieuwe outfit. Plaatsnemen aan de koffietafel kan ook. Jaap van Veen: "We willen de mensen in alle rust goed helpen. We nemen alle tijd voor de klant. Als het nodig is, wordt de kleding gratis vermaakt. Een stukje extra service voor mensen die een lastige kledingmaat hebben."

De nieuwe najaarscollectie voor de herfst en winter is binnen en deze is divers. Een goed moment dus om de kledingkast aan te vullen. Er zijn prachtige jacks, pullovers en pantalons met modieuze colberts voor heren verkrijgbaar. Ook is van Van Veen Mode dé winkel voor fraaie overhemden (Ledub en Giordano) en spijkerbroeken. En voor de dames is er keuze uit prachtige jumpers, vesten (Rabe en Roberto Sarto), pantalons en jacks, die natuurlijk aangevuld kunnen worden met stijlvolle riemen en kleurrijke shawls. Nog een tip: Van Veen is ook hét adres voor heren- en damesondergoed.

Dorpsstraat 40 | 2451 AR Leimuiden  
Tel. 017-508164 | [www.vanveenmode.net](http://www.vanveenmode.net)



UITERLIJK

## Veertig procent van alle vrouwen krijgt te maken met haaruitval

**Kaalheid wordt over het algemeen geassocieerd met mannen. Ongeveer vier op de vijf mannen wordt uiteindelijk geheel of grotendeels kaal. Kaalheid wordt namelijk over het algemeen veroorzaakt door de aanwezigheid van testosteron. Dit mannelijke hormoon remt de haargroei en daarmee is het verschil tussen de seksen op het gebied van haargroei grotendeels verklaard. Een man heeft nu eenmaal veel meer testosteron in zijn lichaam. Maar dat haaruitval ook voor maar liefst veertig procent van de vrouwen een serieus probleem is, is veel minder bekend. Bovendien is de mentale impact die kaalheid veroorzaakt bij vrouwen juist vaak een stuk groter. Voor vrouwen is een uitbundige haardos namelijk erg belangrijk voor het zelfbeeld. Sterker nog, niet één ander lichaamsdeel beïnvloedt het zelfbeeld van de vrouw sterker dan het kapsel. Maar waardoor wordt die haaruitval bij vrouwen dan precies veroorzaakt?**

Over het algemeen gaat men er van uit dat een gezonde vrouw niet kaal wordt. Dat kaalheid optreedt wanneer iemand bijvoorbeeld chemotherapie ondergaat, is algemeen bekend. Dat wil overigens niet zeggen dat het ook geaccepteerd wordt, getuige het feit dat de meeste vrouwen in die situatie hun kaalheid verbergen door een pruik te dragen gedurende de periode waarin ze de behandeling ondergaan. Maar we focussen ons nu even op de gezonde vrouwen die opeens tot de conclusie komen dat ze veel meer haren verliezen dan gebruikelijk is. Normaal gesproken verliest een volwassen mens elke dag zestig tot honderd haren. Daarvoor komen doorgaans ook weer nieuwe haren in de plaats. Wel is het goed om te weten dat een mens geen nieuwe haarzakjes aanmaakt in de loop van het leven. Met de hoeveelheid haarzakjes die je vanaf de geboorte hebt gekregen, zul je de

rest van je leven moeten doen. Uit een haarzakje kunnen overigens wel meerdere haren groeien. Als je een haarzakje beschadigt, zal er geen nieuwe haar meer uit groeien. De behandelingen om bepaalde lichaamsdelen permanent te ontharen, zijn daarop gebaseerd. Maar bij een doorsnee volwassen vrouw zouden de haren dus gewoon moeten blijven groeien. Het testosteron speelt hier geen rol van betekenis, omdat een vrouw er veel minder van heeft. Maar het uitvallen van het haar blijkt ook bij vrouwen doorgaans een hormonale kwestie te zijn. Die hormoonhuishouding kan door veel invloeden worden verstoord. Dat kan bijvoorbeeld komen door stress of door grote veranderingen in het lichaam, zoals een zwangerschap of de overgang. Maar de verstoring kan ook te maken hebben met invloeden van buitenaf. Bepaalde stoffen kunnen ervoor zorgen dat je lichaam anders gaat functi-

oneren. Een bekende boosdoener is roken. Vrouwen die roken, lopen daarmee het risico dat zowel hun huid als haar in kwaliteit achteruit gaat. Dat komt omdat de giftige stoffen die worden ingeademd zich door het lichaam gaan verspreiden en vervolgens veel schade aanrichten.

Ook via onze voeding kunnen we vrij gemakkelijk giftige stoffen binnen krijgen. Daarom wordt er zo op gehamerd dat het belangrijk is om gezond en gevarieerd te eten. Eigenlijk zou een mens op wekelijkse basis vijftientwintig verschillende soorten groenten en fruit moeten eten om te kunnen spreken van een gevarieerd en verantwoord dieet. Ga voor jezelf eens na of je aan dat aantal komt? Precies, er is vaak nog een hele omslag nodig om echt gezond te leven! En wat te denken van de hormoonverstorende stoffen die in bepaalde cosmetica worden verwerkt? Een bekende wijsheid is dat je niets op je huid zou moeten smeren wat je niet kunt eten. Die gedachte is zo gek nog niet, want alles wat je op de huid smeert, dringt in bepaalde mate ook je lichaam binnen. De huid is immers poreus en neemt stoffen uit de omgeving op. Wanneer je op die manier bijvoorbeeld parabenen of andere schadelijke stoffen in je lichaam brengt, kan dat van grote invloed zijn op je gezondheid. Een andere oorzaak van haaruitval kan een gebrek aan vitamines zijn. Met name vitamine B, vitamine D3 en vitamine K2 worden in dit verband vaak genoemd. Ook met mineraal zink wordt veel in verband gebracht

met haaruitval. Dit is bovendien een mineraal waar veel mensen tekort van blijken te hebben. Daarom is het goed om regelmatig noten, zaden, oesters, eieren en linzen op het menu te zetten. Dit zijn voedingsmiddelen die rijk zijn aan zink.

Als haaruitval zich slechts op enkele specifieke plaatsen voordoet en heel plotseling ontstaat, is het overigens altijd verstandig om een arts te raadplegen. Er kan dan een dieper verborgen oorzaak achter schuilen. Is het een meer geleidelijk proces, dat een natuurlijk karakter lijkt te hebben, dan kun je ook bij jezelf te rade gaan met betrekking tot de wijze waarop je het kapsel verzorgt. Gebleken is namelijk dat overmatige styling of verhitting (krultang, föhn) het haar onherstelbaar kan beschadigen. Probeer ook eens om niet elke dag shampoo te gebruiken, maar bijvoorbeeld hooguit enkele malen per week!





## Onverklaarbare maag- en/of darmklachten? Een goede afweer begint in de darm!



www.vortho.nl

mail@vortho.nl

06-55117628



### VORTHO

## Helpt bij onverklaarbare maag- en darmklachten én overgewicht

Wist je dat in de darmwand een immuunsysteem dagelijks aan het werk is om indringers zoals virussen buiten te houden? En wist je dat als er maag- en/of darmklachten zijn dit op termijn tot een verzwakt immuunsysteem kan leiden? Bij maagzuurklachten wordt vaak een maagzuurremmer gebruikt terwijl in 90% van de gevallen er juist te weinig maagzuur wordt aangemaakt! En maag-

zuur is ESSENTIEEL voor een goede verttering. Te weinig maagzuur en het gebruik van maagzuurremmers zijn de aanzet voor een slechte vertering en gedoe in de darmen. Niet goed voor-verteerd eten zorgt voor gisting en rotting in de darmen met een opgeblazen gevoel en winderigheid tot gevolg. Daarnaast liggen mineraal- en B12-tekorten op de loer. En maagzuur doodt normaliter

indringers. Dus met minder maagzuur in de maag wordt de kans groter dat de indringers verder komen dan de maag. Ook prikkelbaar darmsyndroom komt vaak voor, een aandoening waar veel mensen mee moeten leven. Maar dat hoeft niet! In mijn praktijk heb ik al vele mensen van hun buikklachten af geholpen met behulp van gerichte voedings- en supplementadviezen op basis van laboratoriumonderzoek (ontlastings- en/of bloedtesten). Meten is weten.

Is het in je maag en darmen een rommel-tje? Dan is de kans groot dat je op termijn een minder goed werkend immuunsysteem krijgt. En dat maakt dat je vatbaarder wordt voor

parasieten, ziekmakende bacteriën, schimmels én virussen. In het eerste uitgebreide consult kijk ik naar het voedingspatroon, waar er disbalans is en mogelijke vitamine- en mineraaltekorten. Bijvoorbeeld vitamine D, juist nu zo belangrijk! Heb jij genoeg van je buikproblemen en/of overgewicht en wil jij werken aan een betere gezondheid? Er is geen betere tijd dan nu om te starten. Bel mij (06-55117628) of mail mij (mail@vortho.nl).

**Marjon Middelkoop-Huiskens**  
Orthomoleculair epigenetisch therapeut  
Vortho  
Hornweg 7 | 1432 GD Aalsmeer

### MEDISCH

## Coronavirus blijft Nederland in zijn greep houden Medische zorg onder druk

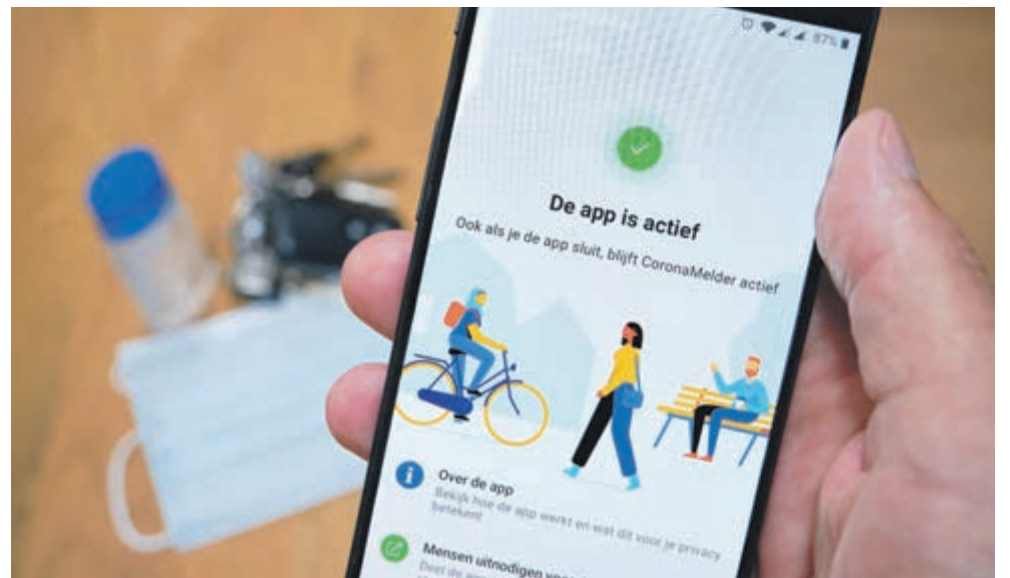
Horecabedrijven zijn weer gesloten, bijeenkomsten met meer dan dertig mensen zijn verboden en binnenkort moeten we in winkels en andere publiekelijk toegankelijke gebouwen allemaal een mondkapje dragen. Kortom, Nederland is andermaal volledig in de ban van het coronavirus. De maatregelen zijn gericht op het onder controle houden van het virus, het beschermen van de kwetsbaren in de samenleving en het voorkomen van overbelasting van de zorg. „We zijn in een ernstige situatie terechtgekomen”, zegt de Haarlemse burgemeester Jos Wienen. Hij is waarnemend voorzitter van Veiligheidsregio Kennemerland en licht toe: „Het aantal besmettingen blijft razendsnel stijgen en dat betekent dat onze gezondheidszorg opnieuw onder grote druk staat. De nieuwe maatregelen zijn noodzakelijk om weer grip op het coronavirus te krijgen.”

Over het nut van de maatregelen die de overheid eerder dit jaar nam, lopen de meningen uiteen. Er zijn groeperingen die zich verzetten tegen de beperkingen. Ze menen dat het coronavirus niets meer is dan een stevige griep, met een soortgelijk sterftecijfer. Deze mensen zien daarbij over het hoofd dat door de plotselinge opkomst van het virus en de heftigheid ervan, veel mensen tegelijk in het ziekenhuis belanden. Zoals Wienen al aangeeft, staat daardoor de zorg ernstig onder druk. „Het water staat ons tot de lippen”, bevestigde Frank Bloemers begin deze maand al. Hij is traumachirurg bij het Amsterdam UMC en voorzitter van het Regionaal Overleg Acute Zorgketen (ROAZ) Noord-Holland en Flevoland. Twee weken geleden besloten hij en zijn collega's om de reguliere zorg in deze twee provincies met twintig procent af te schalen. Tientallen coronapatiënten werden inmiddels vanuit deze regio overgebracht naar ziekenhuizen elders in het land om de ziekenhuizen hier enigszins te ontlasten. In dezelfde week maakte het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk bekend dat een tijdelijke opnamestop van kracht was op de afdeling intensive care (IC). Reden hiervoor was dat vijftien medewerkers van het

ziekenhuis besmet bleken te zijn met het coronavirus en om die reden thuis zaten. De druk op de nog wel aanwezige medewerkers zou te groot zijn geworden, als het ziekenhuis geen opnamestop zou hebben afgekondigd.

### Stijgend aantal besmettingen

In de Alkmaarse vestiging van de Noord-west Ziekenhuisgroep lagen vorige week de vijf beschikbare IC-bedden voor coronapatiënten vol. Van een crisissituatie was nog geen sprake en ook de reguliere acute zorg was op dat moment nog niet in het geding. Volgens voorvoerder Rinske de Wit gaat dat echter niet lang meer duren, als het aantal IC-bedden voor coronapatiënten moet worden opgeschaald. In het ziekenhuis kon twintig procent van de geplande reguliere operaties al niet doorgaan vanwege het gestegen aantal coronapatiënten. En zo lijkt het inmiddels overal te gaan. De reguliere zorg komt steeds verder in de knel, naarmate het aantal coronapatiënten stijgt. „Dit wens je echt niemand toe”, vertelt een 66-jarige Beverwijker die plotsklaps in het ziekenhuis belandde nadat hij het virus had opgelopen. Hij heeft inmiddels aan den lijve ondervonden hoe hem letterlijk de adem werd ontno-



men. Een opvallend verschil met de eerste golf lijkt te zijn dat nu ook veel meer jonge mensen in het ziekenhuis belanden. Hun gemiddelde verblijfsduur daar is korter dan gold voor de patiënten tijdens de eerste golf. Binnen de regio Kennemerland wordt de situatie aangeduid als ernstig, terwijl in Amsterdam en Zaanstreek-Waterland het predicaat zeer ernstig geldt. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) meldde eind vorige week dat het sterftecijfer in Nederland niet was gestegen ten opzichte van de week ervoor. Hoewel nog wel dagelijks een nieuw besmettingsrecord wordt gemeld, lijken er voorzichtige tekenen te zijn dat de piek enigszins begint af te vlakken.

### Mondkapjes en corona-app

Door de regering is het dringende advies afgegeven om in alle publieke gebouwen, zoals winkels, een mondkapje te dragen. Verplichten kunnen ze het nog niet, aangezien daar wat juridische haken en ogen aan zitten. Het ligt in de verwachting dat dit traject binnen enkele weken doorlopen zal zijn, dus in november zal die verplichting er waarschijnlijk alsnog komen. Het massaal gebruiken van mondkapjes leidt inmiddels

tot een nieuw probleem, want de hoeveelheid zwerfvuil neemt verontrustend toe. Nu al zie je op veel plaatsen gebruikte mondkapjes op straat liggen, omdat men kennelijk niet het fatsoen heeft om die in een afvalbak te gooien. Gevreesd wordt dat dit probleem in de komende maanden nog groter zal worden. Inmiddels is ook de veelbesproken corona-app een feit. Het downloaden van deze app wordt middels een grootscheepse campagne gestimuleerd. Wie de app installeert, krijgt een melding wanneer iemand, die besmet blijkt te zijn met het coronavirus, langer dan een kwartier in de directe omgeving is geweest. Op de website www.coronamelder.nl is uitgebreide informatie over deze app te vinden. Begin deze maand werd ook duidelijk hoe Nederland nu denkt over de situatie. Het RIVM en de GGD peilen regelmatig hoe groot het draagvlak voor de genomen maatregelen is en hoe mensen zelf omgaan met de omstandigheden. De helft van alle Nederlanders maakt zich zorgen over het virus en dertig procent voelt zich hulpeloos of bang en ervaart stress. Deze cijfers zijn nagenoeg gelijk aan die van april dit jaar. Het vertrouwen in de aanpak van de overheid is nog altijd hoog, maar blijkt wel licht te zijn gedaald.

## Werk aan een krachtige Natuurlijke Weerstand!



**CATINKA**  
Met het oog op gezondheid  
[www.catinka.nl](http://www.catinka.nl)  
Klassieke Homeopathie IH HP  
CEASE Voedingsadvies  
Wilgenlaan 14 1431 HT Aalsmeer  
0297-363848

### MEDISCH

## Reuma, een pijnlijke aandoening die veel voorkomt

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 verschillende aandoeningen aan je gewrichten, spieren, pezen en botten. Reuma zorgt ervoor dat je je lichaam moeilijk kan bewegen. Bij sommige reumatische aandoeningen zijn ook de organen betrokken. Organen zijn bijvoorbeeld je longen, je hart of je nieren. In Nederland heeft een op de negen mensen een vorm van reuma. Iedere dag komen daar 700 mensen bij. Ruim 2 miljoen mensen leven dagelijks met reumaklachten, als pijn, stijfheid en vermoeidheid. Reuma kan zich openbaren op iedere leeftijd, ook bij kinderen. Reuma kun je niet genezen. De oorzaak is niet bekend. Wel kunnen erfelijke factoren een rol spelen en bestaan er theorieën dat een virus verband heeft met het ontstaan van chronische gewrichtsreuma. Ook leefstijlfactoren waaronder psychogene stress kunnen een reumatische aanval veroorzaken. De klachten zijn vaak wel goed te behandelen. Dat iemand reuma heeft, is vaak aan de buitenkant niet te zien.

#### Soorten reuma

Reuma kun je onderverdelen in de volgende groepen:

- auto-immuunziekten/ontstekingsreuma
- artrose
- jicht
- osteoporose
- weke delen-reuma

Chronische gewrichtsreuma wordt ook reumatoïde artritis genoemd. Het is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Het is een aandoening die in het gehele lichaam gewrichtsontstekingen kan veroorzaken. Ook kan de stand van een gewricht blijvend veranderen. De uiteinden van de botten in een gewricht zijn bedekt met een elastische laag kraakbeen. Het kapsel dat het gewricht omgeeft, bestaat uit een dun membraan dat een smeermiddel produceert voor het gewricht. Dit heet synoviaal vocht. In het beginstadium van chronische gewrichtsreuma raakt dit membraan ontstoken en wordt het dikker. Het ontstoken gewrichts-

kapsel veroorzaakt pijn die het bewegen van het aangetaste gewricht belemmert. Geleidelijk aan worden ook het kraakbeen en de botten aangetast. Dit leidt tot een grotere beschadiging en misvorming van het gewricht en is zeer pijnlijk. De oorzaak van deze ontsteking is meestal onbekend. De behandeling is erop gericht om de pijn en de ontsteking zoveel mogelijk te onderdrukken, zodat mensen kunnen blijven functioneren in het dagelijks leven. Geadviseerd wordt om in beweging te blijven, gezonde voeding te gebruiken en een laag lichaamsgewicht te hebben. Daarnaast ook zoveel mogelijk psychogene stress te vermijden.

#### Reuma en COVID-19

Mensen met reuma die afweeronderdrukkende medicijnen gebruiken bij reumatische aandoeningen die onder de auto-immuunziekten vallen, vallen in de zogeheten 'hoog-risicogroep' bij het coronavirus COVID-19. De hoog-risicogroep wordt ook wel de kwetsbare groep genoemd. Voorbeelden van afweerderdrukkende medicijnen zijn methotrexaat en biologische medicijnen. Mogelijk verhogen



## Alka-Winactie

De herfst doet langzaam zijn intrede. Het is een tijd waarin de bladeren van kleur veranderen, het weer kouder en guur wordt en daarmee verkoudheden en griep wederom op de loer liggen. Het is verstandig om nu alvast aan je weerstand te gaan werken, om energiek en vitaal door de herfstmaanden te komen.

Maar vergeet niet ook je huid daarin mee te nemen. Ook zij heeft juist nu extra zorg nodig. Alka® Thee en Alka® Crème zijn jouw partners in crime de komende maanden. Maak nu kans op een gratis combipakket!

#### Stimuleer je lichaam om zure afvalstoffen af te voeren

En hoe makkelijk kan dat al door het drinken van een verwarmende en ontzurende kop Alka® Thee! Een zakje Alka® Thee is gevuld met 52 krachtige kruiden, allemaal zorgvuldig gekozen met een heel belangrijk doel: zure afvalstoffen op de meest effectieve manier afvoeren.

#### Dit moet je altijd doen na het handen wassen...

Je handen vaker, grondiger en langer wassen blijft erg belangrijk. Het intensieve handen wassen leidt er echter wel toe dat de huid vaak uitdroogt en verzuurt. En juist een te zure huid maakt je handen weer kwetsbaar.

#### Alka® Crème

ontzuurt de huid en ondersteunt zo de natuurlijke afweerfunctie. Daarbij beschermt een mix van hoogwaardige oliën je handen tegen uitdroging en maakt de huid weer soepel en zacht. Laat je huid ademen, ook bij koud en guur weer!



#### Doe mee met de mail & win actie

En maak kans op één van de drie Alka pakketten. Ga naar <https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win> en vul hier je gegevens in.

deze medicijnen je infectierisico. Of maken ze het verloop van een corona-infectie ernstiger. Hierover is nog niet alles bekend. Ook mensen met reuma die geen afweeronderdrukkende medicijnen gebruiken, doen er goed aan om alert te zijn of ze om een andere reden ook in de kwetsbare groep vallen. Een behandelingsmedicijn tegen reuma is Plaquenil, dat de werkzame stof hydroxychloroquine bevat. Het leek erop dat hydroxychloroquine tegen het coronavirus zou kunnen helpen. Artsen gaven hydroxychloroquine daarom in sommige situaties aan mensen met corona die heel erg ziek waren en in het ziekenhuis lagen. Maar de werking ervan valt tegen. En hydroxychloroquine kan wel ernstige bijwerkingen geven, zoals hartproblemen. Daarom wordt het nu niet meer gegeven aan mensen met coronaklachten. Er wordt verder onderzoek gedaan naar medicijnen tegen corona.

#### Het RIVM noemt de volgende risicofactoren

Andere gezondheidsproblemen, zoals



bepaalde hart-, long-, nier-, of leveraandoeningen, diabetes of HIV  
Leeftijd van 70 jaar of ouder  
Ernstig overgewicht (BMI is 40 of hoger)

#### Gebruik je al Plaquenil vanwege je reuma?

Het is nog niet bewezen of dit preventief werkt voor het coronavirus. Gebruik je geen Plaquenil vanwege je reuma en heb je geen corona-infectie dan heeft het geen zin om dit medicijn te gebruiken. Op dit moment worden er wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de werking van Plaquenil en het zusje ervan, 'chloroquine', om te zien of dit kan werken bij een corona-infectie. Tot op heden is er geen bewijs gevonden dat deze medicijnen helpen bij een corona-infectie. Het wordt niet aangeraden om het dan te gaan gebruiken. En ook in ziekenhuizen wordt het niet voorgeschreven.

Meer informatie op:  
<https://www.reade.nl/> en  
<https://reumanederland.nl/>.

Bart Jonker

[Bronnen: Stichting Reade, John Hopkins Symptoms and Remedies, Reuma Nederland, Gezond idee.nl en Apotheek.nl.]  
Foto's aangeleverd door Stichting Reade.

**NIEUWE NAJAARS COLLECTIE IS IN HUIS**

**PROFUMOMO**

**STIJLMEESTERS**

*Pakken | Smokings | Business casual | Casual*

GENTLEMEN'S PLACE AALSMEER | ZIJDSTRAAT 67 | [GENTLEMENSPLACE.COM](http://GENTLEMENSPLACE.COM)

Logos on the left: DENHAM, CAVALLARO NAPOLI, VANGUARD, Greve 1898, BENVENUTO, ROY ROBSON, PROFUMOMO, Van Gils, BOSS HUGO BOSS, BJÖRN BORG, CAST IRON, GOLDGARN DENIM.

PSYCHE

## Pijn? Heb aandacht voor lichaam én geest

Chronische pijn is meer dan alleen een lichamelijke beperking, ook het psychisch functioneren kan hier flink onder lijden. Daarom dien je pijn niet alleen te behandelen met pijnverlichting, maar is ook aandacht voor andere aspecten omtrent de klachten heel belangrijk.

### Grote gevolgen

Mensen die langdurig te maken hebben met pijn, oftewel chronische pijn, kunnen depressieve klachten of angst ontwikkelen, bijvoorbeeld bewegingsangst. Maar ook heeft pijn vaak een grote belemmerende impact op het sociale leven. Doordat je fysiek beperkter bent, kan je je werk, hobby's en een deel van je sociale leven verliezen. Een complicerende factor is dat chronische pijn vaak niet aan de buitenkant zichtbaar is, waardoor onbegrip een grote rol speelt. Op die manier kunnen mensen langzamerhand in een isolement terechtkomen.

### Voldoende aandacht

Voldoende aandacht voor de psychische gesteldheid van een patiënt mag dan ook onderschat worden. Bij pijnbehandelcentrum Excellent Care Clinics staat de zoektocht naar de totaaloplossing bij een (pijn)klacht hoog in het vaandel. Karin Vos is al jaren actief in de gezondheidszorg als pijnspecialist/esthesioloog en kent vele patiënten waarbij het leven negatief beïnvloed wordt door (chronische) pijn. Ze vertelt: 'Ons uiteindelijke doel is de pijn op een acceptabel niveau brengen, met een tevreden patiënt als resultaat.'

Middels een breed revalidatietraject kunnen mensen leren op een andere manier pijn te beleven.

### Breed revalidatietraject

Zo worden patiënten geholpen inzicht te krijgen in hoe pijn werkt, hoe dat impact heeft op lichaam en geest en hoe bewegingsangst kan worden voorkomen. Die inzichten geven al erg veel rust. In andere situaties is specifiekere zorg nodig. Helaas zijn de wachttijden in de Medisch Specialistische Revalidatie enorm. Maar aangezien deze zorg direct vanuit Excellent Care Clinics kan worden aangeboden, krijgen patiënten toch snel de hulp die zij nodig hebben. Pijnspecialist Cees-Jan Oostwouder: 'Omdat we een kleinschalige praktijk zijn, hebben we tijdens elk onderzoek en elke behandeling persoonlijke aandacht voor de patiënt, zonder wachttijden.' Zijn collega Ellis Vegt beaamt dat, en voegt toe: 'Bij Excellent Care Clinics hebben we een patiëntgerichte benadering.'

### Extra coronamaatregelen

Juist door corona wordt reguliere zorg moge-



lijk afgeschaald. Echter door de goede voorzorgsmaatregelen die Excellent Care Clinics heeft genomen kunnen ook de invasieve behandelingen doorgang vinden, ook tijdens corona. Patiënten met chronische pijn hebben een verminderde weerstand doordat hun immuunsysteem niet goed functioneert.

Behandeling van de pijnklachten is daarom des te belangrijker zodat zij minder vatbaar zijn voor het coronavirus.

Excellent Care Clinics  
Amsterdam | Hilversum | Velsen-Noord  
085 - 0479 273, [info@excellentcareclinics.nl](mailto:info@excellentcareclinics.nl)  
[www.excellentcareclinics.nl](http://www.excellentcareclinics.nl)