



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Juli 2021

Zo voorkom je besmetting met de legionellabacterie



**Watermeloen:
een gezonde
zomerse
verfrissing**



**Wat te doen
tegen
opgezette
enkels of
voeten?**

Watermeloen: een gezonde zomerse verfrissing



Hoewel we de watermeloen doorgaans onbewust tot de fruitsoorten rekenen, is dit eigenlijk onterecht. Een watermeloen behoort tot de familie der komkommers en is feitelijk een groente. Je ziet ze in deze tijd van het jaar weer volop in de winkels liggen. Ze zijn heerlijk fris en bevatten veel waardevolle stoffen. Zet dus gerust deze smakelijke dorstlesser op het menu!

Vocht

De naam watermeloen is treffend gekozen, want deze groente bestaat voor maar liefst 92 procent uit water. Een gezond lichaam is een voldoende gehydrateerd lichaam. Als je niet voldoende vocht binnenkrijgt, kan dat allerlei gezondheidsklachten opleveren. Door het eten van watermeloen zorg je ervoor dat je het vochtgehalte in je lichaam aanvult.

Vitamine C

We hebben vitamine C in ons lichaam nodig om voldoende weerstand tegen ziekmakers te kunnen opbouwen. Deze vitamine C krijgen we voornamelijk binnen via onze voeding. In watermeloen is vitamine C rijkelijk aanwezig, dus het eten van watermeloen is goed voor het afweersysteem.

Bètacaroteen

Een andere waardevolle stof die zich in een watermeloen bevindt, is bètacaroteen. Deze antioxidant wordt ook wel provitamine A genoemd. Het is een stof die de cellen in ons lichaam bescherming biedt tegen zogenoemde vrije radicalen. Ook draagt het bij aan het herstel van de huidcellen die door de uv-straling van de zon beschadigd zijn. Bovendien kan ons lichaam uit bètacaroteen ook vitamine A maken en dat is goed voor onder meer het haar en de ogen.

Lycopen

Wanneer iemand kampt met een te hoge bloeddruk, is het goed om lycopen binnen te krijgen. Dit antioxidant draagt namelijk bij aan het verlagen van de bloeddruk. Daarnaast heeft het een ontstekingsremmende werking en vermindert het de kans op een afname van het gezichtsvermogen.

Teken kunnen overal op het lichaam bijten



Vergeet dus niet uw liezen, knieholtes, oksels, bilspleet, de randen van uw ondergoed, achter de oren en rond de haargrens in de nek.

Tips om teken op het lichaam te vinden

- Een teek is erg klein, slechts 1 tot 3 millimeter. Teken zijn makkelijk over het hoofd te zien. Als een teek u net heeft gebeten, lijkt het of er een zwart puntje op uw huid zit. Door het opzuigen van bloed zwellen teken na een paar dagen op tot een bruin of grijs bolletje ter grootte van een erwt.
- Gebruik zo nodig een vergrootglas en een spiegel voor plekken die u zelf moeilijk kunt zien, of vraag iemand anders om u op teken te controleren.
- Controleer ook uw kleding. Haal teken weg die op uw kleding zitten. Zitten ze vast, was uw kleding minimaal 30 minuten op 60 graden of stop het in de wasdroger.

Meestvoorkomende bijtplaatsen door teken:

Kinderen

Hoofd en nek (32%)
Romp (borst, buik, rug, schouders en oksels) (27%)
Benen (25%)
Armen (10%)
Schaamstreek (7%)

Volwassenen

Benen (55%)
Romp (borst, buik, rug, schouders en oksels) (22%)
Armen (11%)
Schaamstreek (9%)
Hoofd en nek (3%)

Bron: RIVM

Kapsalon Ficarool gespecialiseerd in haarwerken

Akersloot - Kapsalon Ficarool is een kapperszaak waar geknipt en gekleurd wordt, maar eigenaresse Carola Sander is ook gespecialiseerd in haarwerken (pruiken, haarstukjes) en de behandeling van hoofdhuidproblemen. De salon is een zorgpunt van LiVage Haarwerken.

Wat een kapsalon inhoudt, dat weet iedereen wel, maar haarwerken, dat roept vaak vragen op. Carola geeft uitleg: „Je haar verliezen, door welke oorzaak dan ook, is altijd ingrijpend. Ik begrijp het probleem en alle vragen en emoties die daarbij horen. Het haarwerkvak is een prachtig vak, waar echt mijn passie ligt. Een mooi haarwerk kan levensveranderend zijn voor iemand. Mensen met chemotherapie, maar ook mensen met dunner wordend haar (alopecia) behoren tot mijn klantenkring. Voor diverse problemen zijn ook diverse oplossingen. Een kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend, thuis, of in de salon, met volledige privacy. We bespreken de mogelijkheden, bijvoorbeeld de keuze tussen echt haar of synthetisch en kunnen voor u een zichtzending met haarwerken bestellen. De keuze is altijd ruim. Wanneer u een keuze heeft gemaakt, zal ik het haarwerk gaan personaliseren en met u oefenen hoe u het haarwerk op- en afzet en verzorgen moet. LiVage is SEMH-gecertificeerd, waardoor u garantie heeft en uw zorgverzekeraar de maximale vergoeding uitkeert.”

LiVage
HAARWERKEN
Akersloot



Carola heeft een passie voor het haarwerkvak. Foto: aangeleverd

Haarwerken voor vrouwen met tijdelijk of langdurig haarverlies

Wat maakt een LiVage Zorgpunt uniek:

- persoonlijke begeleiding
- 100% klanttevredenheid
- ook huisbezoek mogelijk
- 3 werkdagen levertijd
- maximale vergoeding
- langdurige nazorg



LiVage
PASSIE VOOR ZORG



www.kapsalonficarool.nl 06 - 153 701 42 Carola Sander-Zentveld

Hoogegeest 19 1921CG Akersloot info@kapsalonficarool.nl

Lekker in je vel met Personal Trainer Paul



Castricum - Er is nogal een verscheidenheid in sportscholen, waar je je conditie op een wat hoger peil kunt brengen. Dat kan in groepsverband of individueel. Wil je echt een op jou afgestemd programma afwerken, dat ben je bij PTP oftewel 'Personal Trainer Paul' aan het goede adres. Geen afgedwongen programma, maar een versie die leuk is om te volgen en ook nog resultaat geeft. Je kunt er trouwens ook terecht voor zo'n heerlijke sportmassage om echt weer helemaal fit te zijn.

Door Aart Tóth

Paul, nota bene van huis uit brood- en banketbakker, is werkzaam geweest als projectontwikkelaar bij Deka/Dirk v/d Broek en laatst bij bakkerij Putter in Uitgeest, waar hij als ambachtelijk bakker werkzaam was. Hij heeft zijn roeping gevonden in het fitness-vak, hetgeen z'n lust en zijn leven is. Daarbij geeft hij groepslessen bij Cross-Fit Castricum aan de Heemstedeerweg

en personal training voor het afvallen, beter voelen en speciale spierbeoefening, zonder leeftijdsgrens en helemaal afgestemd op persoonlijk welzijn. Nieuwsgierig geworden en even vrijblijvend worden ingelicht? Bel dan even met Paul Bruggeling op 06 12389290 of kijk op www.ptpaul.nl voor meer informatie. Iedereen is welkom bij PT-Paul voor een vrijblijvend persoonlijk advies. Trouwens, mailen kan ook via info@ptpaul.nl. Tot snel!

Verjong de huid met behulp van hyaluronzuur

Op het gebied van huidverzorging worden voortdurend nieuwe producten en technieken ontwikkeld. Eén van de meest recente innovaties is het toepassen van puur hyaluronzuur zonder chemische toevoegingen. Hiermee kun je het verslappen van de huid tegengaan en bereik je dat de huid zich daadwerkelijk herstelt. Je ziet er daardoor weer een stuk jonger uit!

Misschien had je nog niet eerder van de term hyaluronzuur gehoord. Toch hoeft je er niet van te schrikken, want deze stof komt van nature al in ons lichaam voor. Een bijzondere eigenschap van hyaluronzuur is dat het tot duizend keer zijn eigen gewicht aan water kan dragen. De stof wordt soms ook als natriumhyaluronaat genoemd. Eigenlijk is het een polysaccharide, een soort suiker dus. Omdat het zo veel water kan vasthouden, is het een zeer geschikte stof om de huid mee van voldoende vocht te voorzien. Als we door middel van injecties kleine hoeveelheden hyaluronzuur in de huid spuiten, stimuleren we daarmee de huid om collageen en elastine aan te maken. Dat zorgt ervoor dat de kwaliteit van de huid zichtbaar verbetert. Het maakt niet uit of je deze methode toepast in het gezicht of op de armen, in de hals of bij het decolleté, overal doet de stof zijn werk. Juist voor het behandelen van de hals en handen is dit een perfecte oplossing!

Wanneer we de leeftijd van dertig jaar bereikt hebben, zal in de navolgende jaren de hoeveelheid collageen, elastine en hyaluronzuur in de huid geleidelijk gaan afnemen. Als gevolg daarvan zien we de huid verouderen, maar dat kunnen we dus afremmen door hyaluronzuur te injecteren. Vooral wanneer je alleen dat verouderingsproces wilt tegengaan, zonder volume te willen toevoegen, is de hierboven beschreven methode daar zeer geschikt voor. Wil je wel volume op specifieke plaatsen onder de huid toevoegen, dan kun je beter gebruik maken van zogenoemde fillers. Overigens kan een behandeling met hyaluronzuur prima gecombineerd worden met het inbrengen van fillers of Botox. Veel fillers bevatten namelijk ook al hyaluronzuur. Bij de behandeling met de pure stof zonder verdere toevoegingen zal echter geen sprake zijn van een opvullend effect. Het is een behandeling die zich puur richt op het verjongingseffect.



Baseline



1 month after 2nd treatment

Zowel in het gezicht als voor de hals en handen is een behandeling met hyaluronzuur geschikt. Foto: aangeleverd

PERSOONLIJKE SPORTBEGELEIDING OP MAAT

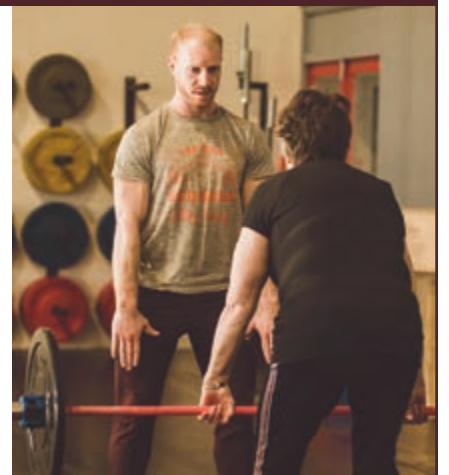
Samen aan de slag met jouw doelen:

- Fitter worden
- Afvallen
- Technisch veilig bewegen
- Conditie opbouwen
- Ondersteuning bij sport specifieke doelen
- Blessure herstel
- Of gewoon als je lekker wilt bewegen

Vraag een vrijblijvend gesprek aan.



www.ptpaul.nl
Tel: 06-12389290
info@ptpaul.nl



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen en 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

Esthetic Clinic SBCare

Specialist in proffhilo, botox en fillerbehandelingen



Een vrijblijvend adviesgesprek is altijd gratis

Esthetic Clinic SBCare in Castricum:

Dé Specialist in botox- en fillerbehandelingen!

Esthetic Clinic SBCare • Prins Bernhardstraat 1 • T 06-37611599 • www.sbcare.nl • info@sbcare.nl

Hans van der Loo schrijft boek over coronavaccin

Het COVID-19-virus houdt de wereld al zo'n anderhalf jaar in zijn greep en voorlopig zal dat ook nog wel zo blijven. Hoewel de nieuwe ontwikkelingen zich nog dagelijks in rap tempo opvolgen, is het eerste boek over de huidige pandemie en de ontwikkeling van een adequaat vaccin inmiddels een feit. Hans van der Loo (66) verdiepte zich in het werk van de vaccinemakers en het proces dat leidde tot de uiteindelijke daling van het aantal besmettingen. Hij interviewde medische experts, laboranten, farmaceuten in binnen- buitenland en experts op het gebied van innovatie. In zijn boek 'De race om het coronavaccin' beschrijft hij welke lessen we kunnen leren uit de gang van zaken in de afgelopen periode.



Hans van der Loo. Foto: aangeleverd

Door Raimond Bos

Eerder schreef Hans van der Loo boeken over thema's als het ontwikkelen van visie, het zo optimaal mogelijk gebruiken van de menselijke energie en over de grensverleggende prestaties van ondernemer Elon Musk. Eigenlijk werkte hij inmiddels al aan een ander boek, toen hij in november vorig jaar op het idee kwam om een boek over de ontwikkeling van het coronavaccin te gaan schrijven. Wat bracht hem op die gedachte? „Ik ben altijd al gefascineerd geweest door mensen en teams die allerlei dingen kunnen, die ze daarvoor nooit hebben gedaan. We zagen dat bijvoorbeeld ook met de maanlanding in 1969. Nu gebeurde iets soortgelijks. En dan ook nog in een uitermate trage sector. De farmaceutische sector is bijna niet vooruit te branden en nu opeens voltrok zich een klein wonder.“

Het was voor Van der Loo wel even wennen om, na zich eerst te hebben verdiept in het leven van de topman van Tesla, de gangen van de vaccinemakers te onderzoeken. Hij legt uit: „De mensen die in laboratoria werken, zijn vaak zeer bescheiden types. Voor mijn vorige boek heb ik veel in de wereld van Silicon Valley gezeten. Dan heb je te maken met macho-leiders, die een grote bek hebben en veel bluffen. Nu kreeg ik te maken met een beroepsgroep die bijna dodelijk saai is, maar die intussen wel echt iets waarmaakt.“ Het boek 'De race om het coronavaccin' is niet bedoeld als een historische reconstructie. „Nee, daar is het nog veel te vroeg voor. Ik wilde een filmisch boek schrijven over een situatie waar we nog midden in zitten. Er zijn boeken geschreven over hoe een virus in elkaar zit, ik wilde meer weten over wat zich daar allemaal omheen afspeelt. Ik heb eerst ingezoomd op de vaccinemakers en toegelicht hoe het proces in een versnelling kwam en later weer in een vertraging.“ Met dat laatste doelt de auteur op het feit dat in december de vaccins gereed waren voor

gebruik, maar in Nederland het feitelijke vaccineren pas in januari op gang kwam.

De grote vraag is natuurlijk hoe je een boek als dit op een goede manier kunt afronden, terwijl er steeds weer nieuwe ontwikkelingen zijn. De twijfels over het vaccin van Janssen, veroorzaakt door geconstateerde bijwerkingen bij een kleine groep ontvangers, zijn daar een voorbeeld van. Die ontwikkeling is niet in het boek terug te vinden. „Op een gegeven moment moet je er een streep onder zetten.“ Opvallend is ook dat de World Health Organisation in het boek niet genoemd wordt, terwijl we die toch in 2020 veelvuldig in het nieuws zagen. Van der Loo: „Ik vond de WHO non-existent op de momenten dat het erom ging. Ze speelden een vrij dubieuze rol, in elk geval geen leidende rol. Ik vond het eerlijk gezegd een beetje een flaterorganisatie, meer een soort politiek lichaam. Voor de betrokkenen die ik sprak was het eigenlijk meer een stoorzender. Bij het bekendmaken van de viruscode hebben ze bijvoorbeeld geen enkele rol gespeeld. Een beetje logisch ook wel, want die WHO staat onder grote druk van de Chinezen en zij hadden er geen belang bij om dat allemaal aan de grote klok te hangen. Het bekend worden van de viruscode was eigenlijk een soort hackersoperatie, een illegale actie van een Chinese arts en een Australische arts.“

Ook de vele complottheorieën die aan het ontwikkelen van de vaccins tegen het COVID-19-virus gekoppeld werden, ontbreken in het boek. „Bij het schrijven van het boek stelde ik mezelf de vraag waartoe ik me zou gaan beperken en waarop ik wilde inzoomen. Het gesjommel, getreuzel en geklungel van verschillende overheden is een voedingsbodem voor complottheorieën. Veel van die complottheorieën komen van Russische of Chinese bronnen. Ik heb een paar journalisten gesproken die dat konden aantonen. Ik had er een apart hoofdstuk aan kunnen wijden. Dat had misschien het boek span-

nender gemaakt, maar ik vond het te veel een zijpad. Bovendien begeef ik me dan ook te veel op glad ijs.“ Het boek begint bij het moment waarop de wereld voor het eerst op grote schaal kennis nam van het onheil dat zich in China openbaarde. De stad Wuhan ging op 23 januari 2020 in lockdown. Ruim een maand later werd in ons land de eerste besmetting met COVID-19 geconstateerd. Van der Loo: „In het begin was het een hele mistige periode. Het was onduidelijk wat het precies was en het werd ook weggewoven. De autoriteiten zeiden dat het een griepje was. Maar toen waren de vaccins al ontwikkeld.“ Juist de wijze waarop de laboranten hier te werk zijn gegaan, is wat hem fascineert: „Deze mensen hadden een soort vermogen om hele diffuse en verbrokkelde signalen te verwerken en blijkbaar toch meteen actie te ondernemen, terwijl niemand daar op dat moment om vroeg.“

Wat ze echt gaaf deden: ze lieten alles wat ze deden uit hun handen vallen om het vaccin te gaan ontwikkelen. Het waren voor een groot gedeelte kankeronderzoekers. Stel je voor, vierhonderd man in een bedrijf, die van het ene op het andere moment zeggen 'We gaan iets totaal anders doen'. Het waren mensen die in staat zijn om hun eigen ego opzij te zetten. Het is heel gaaf om te zien hoe een bedrijf

als Pfizer het coronavirus gebruikte als een soort hefboom om zichzelf te veranderen. Dit boek is eigenlijk geschreven om te laten zien wat er mogelijk is. Misschien was 'Lessen van laboratoriumhelden' een betere ondertitel geweest.“

Waar de farmaceuten een prestatie van niveau leverden, door zich vol overgave op de ontwikkeling van een vaccin te storten, verliep de distributie ervan in Nederland bepaald niet op rolletjes. Van der Loo kijkt er niet van op: „Nederland heeft een traditie op het gebied van slechte interventies tijdens crises.“ Hij noemt de Tweede Wereldoorlog en de Watersnoodramp van 1953 als voorbeelden. „We zijn om dezelfde redenen dat we iets zo goed kunnen doen, ook in staat om iets grandioos te verprutsen. Bij het vaccinatieprogramma heb ik van enig ambitieniveau nergens iets gemerkt. Iedere keer dat opschuiven en geen goede samenwerking. Ik hoop wel dat we hier keihard van geleerd hebben. Het virus is niet verdwenen en er zijn nog miljoenen van dit soort virussen. Die zitten ergens in lijven van vleermuizen en zullen nog wel een keer ergens opdiken. Ik hoop echt op een flinke analyse van wat er is misgegaan.“

Lijf & Gezondheid mag enkele exemplaren van het boek 'De race om het coronavaccin' weggeven.

Doe mee met de mail & winactie

We mogen enkele exemplaren van het boek 'De race om het corona-vaccin' weggeven. Kans maken op een exemplaar? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win en vul de gevraagde gegevens in.



De cover van het boek 'De race om het coronavaccin'. Foto: aangeleverd

VOEDING

Moet je koude of warme dranken drinken in de zomer?



Het klinkt heel verleidelijk om in de zomer iets ijskouds te drinken, maar eigenlijk is dat niet slim als je graag wilt afkoelen. Het heeft in feite een tegendraads effect, je lichaam zal er uiteindelijk juist warmer door worden. Hoe dat precies zit, leggen we hieronder uit.

De ideale lichaamstemperatuur ligt rond de 37° C en om die temperatuur te realiseren, heeft ons lichaam een ingenieuze ingebouwde thermostaat. Die thermostaat wordt door de hersenen gestuurd en reageert onder meer op de verschillen die we ervaren in de temperatuur om ons heen. Het nuttigen van een warme of koude drank speelt daarbij ook een rol. Immers, wanneer we een hoeveelheid ijskoud water drinken, zal dat consequenties hebben voor onze lichaamstemperatuur. Die zal door het koude water gaan dalen, maar dat willen onze hersenen voorkomen. Daarom zullen ze de thermostaat wat hoger zetten, met als gevolg dat we ons lichaam dus gaan opwarmen. Het koude water heeft dus

weliswaar heel even een verfrissend effect, maar dat is maar van korte duur.

Het omgekeerde is ook het geval. Wanneer we iets warm drinken, merkt ons lichaam dat direct op en wordt de thermostaat juist wat lager gezet. We koelen ons lichaam dan juist af en dat is precies wat we graag willen op een warme zomerdag. Overigens moet gezegd worden dat dit effect bij een geringe hoeveelheid vocht nauwelijks optreedt. Bij één kopje thee zal het lichaam nog niet direct heftig gaan reageren. Neem overigens bij voorkeur geen dranken waar suiker in zit, want die suikers moeten in het lichaam afgebroken worden en dat zorgt er ook weer voor dat ons lichaam opwarmt. Puur water is het beste om te drinken. Het gebruik van alcoholische dranken is ook niet aan te bevelen wanneer je wilt afkoelen. Omdat het alcohol vocht uit het lichaam verdrijft, zul je minder goed in staat zijn om te transpireren en juist dat proces is weer belangrijk om af te koelen. Je werkt jezelf dus tegen als je alcohol consumeert.

Wat helpt tegen verbranding door de zon?

Koel je huid af door natte doeken op de verbrande plekken te leggen of neem een frisse douche. Dep de huid voorzichtig en zachtjes droog. Smeer je huid in met een hydraterende crème, aftersun met aloë vera of flamigel. Als je merkt dat je stevig verbrand bent, is het nodig om meerdere keren te smeren

Stinkende oksels oorzaak

Vaak is er veel onbegrip voor stinkende transpiratie. Het wordt namelijk geassocieerd met een gebrek aan persoonlijke hygiëne. Dit kan het geval zijn wanneer zweet een reactie aangaat met bacteriën. Dit veroorzaakt de klassieke 'zweetlucht' en kan verholpen worden met een frisse douche.

PSYCHE

Voorkom met deze tips een burn-out door het thuiswerken



Het vele thuiswerken kan een burn-out in de hand werken. Op het eerste gezicht zou je verwachten dat thuiswerken juist effectiever is, omdat we bijvoorbeeld geen reistijd meer hebben en dus meer vrije tijd overhouden. Maar aan thuiswerken kleven ook behoorlijk wat nadelen. Je ziet bijvoorbeeld je collega's niet meer, waardoor je de interactie met hen gaat missen. We zijn nu eenmaal gezelschapsdieren en het gemis van collega's om je heen kan een gevoel van onbehagen geven. Ook komt het vaak voor dat de grenzen tussen werk en privé vervagen, doordat we in onze eigen woonkamer aan het werk zijn. Daardoor ligt het gevaar van een burn-out al snel op de loer. Wat kun je eraan doen om dit te voorkomen? Ken je grenzen

Ben je gewend om van 09.00 tot 17.00 uur te werken? Blijf dat dan ook thuis gewoon doen. Het is misschien verleidelijk om overdag wat langer te pauzeren en dan in de avond nog even door te werken, maar op die manier is het werk geen afgebakend gebied meer. Daardoor gaan dingen in je hoofd te veel door elkaar lopen en dat is niet bevorderlijk voor de innerlijke rust. Houd je dus zo veel mogelijk aan je vaste werkschema. Zorg er bovendien voor dat je niet meer werk op je neemt dan je feitelijk aankunt. Het is belangrijk om steeds je werk af te kunnen krijgen, want zolang er zaken blijven liggen, houden die je onbewust toch bezig.

Blijf communiceren

Denk nooit dat het allemaal zo'n vaart niet zal lopen. Blijf met je collega's of leidinggevende communiceren over de situatie. Loop je tegen dingen aan die je niet bevalen? Maak ze bespreekbaar en werk samen aan een oplossing. Zolang je zelf niets doet, zal een ander niet zien dat er iets mis is. Je moet dit zelf aangeven, maar doe dat dan ook. Bedenk daarbij dat een leidinggevende er voor jou is en maak daar gebruik van.

Focus je op het werk

Werken in een thuis situatie brengt allerlei verleidingen met zich mee. Een partner of een kind vraagt om aandacht, je huisdier loopt rond, de telefoon gaat, enzovoort. Handel in dat geval precies zoals je op je werk ook gehandeld zou hebben. Die goede vriend of vriendin zou je daar waarschijnlijk niet uitgebreid te woord staan. Je zou vragen om later terug te bellen, dus doe dat ook wanneer je thuis aan het werk bent.

Pak voldoende slaap

Goede nachtrust blijft een heel belangrijke factor voor iedereen. Zorg ervoor dat je uitgerust aan de nieuwe dag kunt beginnen, door voldoende slaap te pakken. Hou daarbij een zo regelmatig mogelijk slaapritme aan, door elke dag rond dezelfde tijd naar bed te gaan en rond dezelfde tijd weer op te staan. Je lichaam gaat wennen aan die tijden en dat zorgt ervoor dat je beter tot rust kunt komen.

道

Tao Dao
Acupunctuur

- Burnout klachten
- Slapeloosheid
- Herstel bevorderen na Covid infectie

Acupunctuurbehandeling geschiedt volgens de corona hygiëne richtlijnen

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

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

Zo voorkom je besmetting met de legionellabacterie



De legionellabacterie is onder normale omstandigheden niet gevaarlijk, maar kan voor iemand met een broze gezondheid tot ernstige problemen leiden. Deze bacterie bevindt zich in ons leidingwater en vermenigvuldigt zich bij temperaturen boven de 25 graden in rap tempo. Dat gebeurt vooral wanneer het water enige tijd stilstaat. Als je de bacterie in je lichaam krijgt, kan dat leiden tot griepachtige verschijnselen of zelfs een longontsteking. We noemen dit dan een legionellaontsteking, maar de aandoening wordt ook vaak aangeduid als de veteranenziekte. Deze naam refereert aan het feit dat de ziekte in 1977 voor het eerst werd ontdekt bij een groep oud-strijders van de Amerikaanse strijdkrachten, die bij een reünie van het Amerikaanse legioen in hetzelfde hotel hadden overnacht.

Spoel de leidingen door

Wanneer je enkele weken niet thuis geweest bent, kan de legionellabacterie zich in groten getale in de waterleidingen bevinden. Het is daarom zaak om bij thuiskomst de leidingen eerst goed door te spoelen. Doe dat gedurende een aantal minuten, zodanig dat het water goed koud of juist goed heet is. Ook als je in huis kranen hebt die je niet zo vaak gebruikt, kun je er beter een gewoonte van maken om die elke week vijf minuten te laten lopen. Hetzelfde geldt voor tappunten in huis die niet gebruikt worden, zoals een aansluitpunt voor een wasmachine, waar geen apparaat op is aangesloten.

Ander watergebruik

We gebruiken water voor allerlei toepassingen, zoals ook het verzorgen van onze planten. Als je een plantenspuit in de vensterbank laat staan met het restant water er nog in, kan de legionellabacterie zich daarin ook vermenigvuldigen. Pas dan goed op en spoel de plantenspuit eerst goed door met schoon water. Ook in een tuinslang kan water achterblijven na het gebruik. Spoel dus ook een tuinslang eerst altijd goed door, voordat je die opnieuw gaat gebruiken. Zorg er daarbij voor dat het uiteinde van de slang op dat moment onder water is, zodat er geen druppeltjes in de lucht kunnen komen.



E. v.d. Craats (tandarts)
H.M. van den Kommer (mondhygiënist)
(Big- geregistreerd)

gecertificeerd KRM geregistreerd mondhygiënist
aangesloten bij de nvm (Nederlandse vereniging
van mondhygiënist) H.M. v.d. Kommer
mondhygiënist bachelor of health

Mondzorg Uitgeest
Vrijburglaan 59, Uitgeest

T 0251 31 66 45
M 06 511 783 84

www.mondzorguitgeest.nl
e-mail: info@mondzorguitgeest.nl

BEHANDELING VOLGENS AFSpraak - DAGELIJKS BEREIKBAAR - MA. T/M VRIJ VAN 8.15 - 18.00 UUR

mondhygiënist H.M. v.d. Kommer is ook al geruime tijd werkzaam in Akersloot.
Adres: Simon Pauwelslaan 1, 1921 AX Akersloot.

De mondhygiënist is nu ook toegankelijk zonder verwijfsbrief.

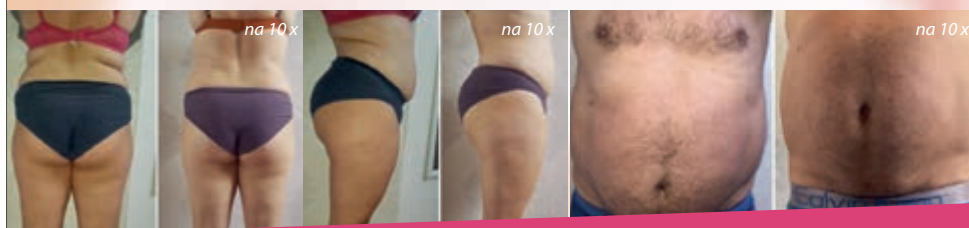
De tandarts en de mondhygiënist zorgen er samen met u voor dat uw gebit mooi, gezond en in optimale conditie blijft.



WEG MET DIE KILO'S!

Ontspannen afslanken en spieren trainen met succes

Je bent van harte welkom



Kennismakingsaanbieding

Intake incl. behandeling

~~van € 69,-~~ voor slechts € 39,-

Geldig t/m 18 juli 2021

6 redenen om voor Easyslim.nu te kiezen

- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van je huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Gratis recepten & voedingschema
- 6) ...en bovenal lekker & ontspannend

EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

Al 6 jaar de succesformule voor afslanken

Door heel Nederland zijn er Easyslim.nu studio's die behandelingen bieden op het gebied van afslanken. In elk van deze vestigingen werken gepassioneerde studiohouders.

'Veel mensen zijn jaren met hun gewicht bezig. Dan weer zoveel kilo eraf die er vervolgens zo weer bij kwamen. Er was geen dieet of shake of ze hebben het geprobeerd, maar structureel succes brengt het vaak niet. Dan biedt het apparaat de uitkomst. Vaak na 1 behandeling ben je al zichtbaar slanker en gedurende de reeks behandelingen vliegen de kilo's eraf. Naast de behandelingen met ons apparaat, geven we ook voedingsadviezen. Het concept slaat enorm aan. Het bedrijf is een franchiseformule met inmiddels meer dan 45 vestigingen door het land.'

Inmiddels heeft Easyslim.nu duizenden klanten geholpen aan een slanker en strakker lijf. De klanten zijn zowel mannen als vrouwen die vaak al van alles gedaan hebben om af te vallen, maar zonder langdurig resultaat.

Bij Easyslim.nu is er geen sprake van het zogenaamde 'jojo-effect'. 'Dit komt doordat ons apparaat de spieren traint, waardoor de vetverbranding, ook in rust, stijgt. Ook wordt middels ultrasound vet uit de cel gehaald, dat op natuurlijke wijze het lichaam verlaat. Dit, in combinatie met een gezond voedingspatroon, geeft zeer snelle en blijvende resultaten. Het is heel mooi om te zien hoe blij we de mensen maken. Zij krijgen meer zelfvertrouwen, wat op alle fronten in hun leven doorwerkt. Mijn bedrijf verandert vele levens op een positieve manier. En juist dat is het succes, al 6 jaar lang.'



Jouw Easyslim.nu vestiging

Easyslim.nu Limmen • limmen@easyslim.nu

Bel/app. 06-85852603 of 06-36320962 of boek online www.easyslim.nu



Welzijn Castricum zet zich dagelijks in voor een vitale samenleving. Wij ondersteunen (kwetsbare) burgers, zodat zij voor zichzelf kunnen zorgen en mee kunnen doen aan de samenleving. Wij verbinden mensen en organisaties met elkaar.

Welzijn Castricum is telefonisch bereikbaar op 0251-65 65 62 of mail info@welzijncastricum.nl. Website www.welzijncastricum.nl

SOCIAAL TEAM

Heeft u een vraag over gezondheid, wonen, dagbesteding, mantelzorg, geldzaken, sociaal contact, overbelasting, gezinsvragen of schulden? Of een luisterend oor nodig?

Neem dan contact op met het Sociaal team van de Gemeente Castricum.

sociaalteamcastricum1901
@debuch.nl

sociaalteamcastricum1902
@debuch.nl

sociaalteamakerslootlimmen
dewoude@debuch.nl

Of bel 14 0251, bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur. Belt u later, dan kunt u een terugbelverzoek doen. Iedereen kan gratis bij het Sociaal Team terecht.

Onder welzijn wordt verstaan dat, behalve dat men voldoende welvaart heeft, men ook plezierig kan wonen en gelukkig kan leven in een toestand waarin het geestelijk, lichamelijk en sociaal goed met je gaat.

Om hier bij te ondersteunen heeft Welzijn Castricum een divers aanbod.

Wat dacht je bijvoorbeeld van

- vrijwilligerswerk doen
- maatje worden van iemand
- gesprekken met nieuwkomers en zo de taal oefenen.
- activiteiten met gelijkgestemden of juist het leggen van nieuwe contacten
- ondersteuning van zaken in huis die zelfstandig niet meer zo goed gaan. enz.

Wellicht heb je zelf nog ideeën wat gemist wordt in de gemeente op het gebied van vitaliteit, neem dan contact op en wellicht kan er een activiteit ontwikkeld worden.

Neem een kijkje op de website wat Welzijn Castricum op dit moment te bieden heeft www.welzijncastricum.nl of neem contact op via tel. nummer 0251 - 65 65 62 of mailen naar info@welzijncastricum.nl

Wat te doen tegen opgezette enkels of voeten?



Mooi warm zomerweer? Dan kunnen we soms last krijgen van opgezette enkels of voeten. Met name oudere mensen hebben daar vaker last van en ook zwangere vrouwen kunnen hiermee snel te maken krijgen. Die zwelling wordt veroorzaakt door het feit dat in de zomerhitte onze aderen uitzetten. Het gevolg is dat ons bloed minder gemakkelijk vanuit de voet terug naar boven stroomt. Ook kan de zwelling het gevolg zijn van een gebrek aan beweging. Juist in de zomermaanden bewegen we vaak wat minder, omdat we het te warm vinden om ons intensief in te spannen. Hierdoor wordt het effect van de opgezette enkels en voeten nog eens extra versterkt. Knellende schoenen zijn het gevolg en dat is natuurlijk geen pretje.

Voldoende blijven drinken

Met de wetenschap dat onze enkels en voeten opzwellen doordat er te veel vocht in zit, klinkt het misschien niet logisch om dan water te gaan drinken. Toch is dat een goede remedie, omdat voldoende vocht zorgt voor een betere afvoer. Water drinken is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl, dus drink minstens elke twee uur een groot glas water leeg.

Blijf in beweging

Het is niet verstandig om met opgezette enkels of voeten de vierdaagse te gaan lopen, maar een zekere mate van beweging is wel noodzakelijk. Zo stimuleer je namelijk de bloedsomloop en zorg je ervoor dat de spierkracht in je benen op peil blijft. Als je elke dag een wandeling van minimaal een half uur maakt, heb je voldoende beweging te pakken om deze effecten te bereiken.

Specifieke oefeningen

Met specifieke oefeningen houd je de voeten in goede conditie. Wanneer je staat, kun je bijvoorbeeld afwisselend op de tenen en hielen gaan staan. Dat is een goede training van de kuitspieren en biedt ook soelaas wanneer je gedurende enige tijd niet in de gelegenheid bent om te bewegen, bijvoorbeeld wanneer je in een trein of vliegtuig zit. In dat geval kun je de voeten op soortgelijke wijze geen en weer bewegen om de doorbloeding op gang te houden.

Het belang van goed schoeisel

Schoenen die te groot of te klein zijn, kunnen de enkels en voeten beschadigen. Het is van belang dat een schoen goed om de voet sluit en niet knelt, maar ook niet te ruim zit. Verder is van belang dat de schoenen voldoende ventileren en comfortabel zitten. Alleen dan kunnen ze de voeten optimaal ondersteunen.

Raadpleeg een arts

Gewoonlijk gaat een verdikking van de enkel of voet snel weer over. Je kunt dat nog bespoedigen door de voet wat hoger te leggen, bijvoorbeeld op een kussen of iets dergelijks. Mocht je na enkele dagen geen verbetering zien, raadpleeg dan altijd een arts. Mogelijk is er sprake van een andere onderliggende oorzaak voor de opgezette enkel of voet.

Paardencoaching voor jeugd (en hun ouders)

Vorange Paardencoaching helpt kinderen aan **positieve gedragsverandering** door middel van individuele coaching en coaching in kleine groepen.

Heeft jouw kind ook moeite met

- ⊗ veranderingen
- ⊗ voor zichzelf opkomen
- ⊗ emoties controleren

Wij kunnen helpen met

- ✓ meer zelfvertrouwen opbouwen
- ✓ grenzen aangeven
- ✓ emoties reguleren

Door succes nieuwe cursusdagen

Wil jij kennismaken met paardencoaching?

Aankomende zomer organiseren wij weer unieke cursusdagen. Meer informatie? www.vorange.nl

☎ 06 - 13 12 28 77

✉ info@vorange.nl

🌐 www.vorange.nl



H.M. van den Kommer (mondhygiënist) (Big- geregistreerd)

H.M. v.d. Kommer mondhygiënist (gediplomeerd Bachelor of Health, Big- geregistreerd, KRM geregistreerd en aangesloten bij de Nederlandse vereniging van mondhygiënist

Mondzorg Uitgeest
Vrijburglaan 59, Uitgeest
Simon Pauwelslaan 1, Akersloot.

T 0251 31 66 45
M 06 511 783 84

www.mondzorguitgeest.nl
e-mail: info@mondzorguitgeest.nl

Behandelingen volgens afspraak
dagelijks bereikbaar op 06-51178384 of 0251-316645

De mondhygiënist zorgt ervoor dat uw gebit mooi, gezond en in optimale conditie blijft.



De mondhygiënist is vrij toegankelijk zonder verwijfsbrief.

Je handen desinfecteren als je in het gips zit... Hoe dan...?

Na de uitbraak van het COVID-19-virus is extra nadruk gelegd op persoonlijke hygiëne. Met name het regelmatig wassen van de handen wordt als belangrijke maatregel beschouwd om ons tegen het virus te wapenen. Maar je zult maar iets gebroken hebben en in het gips zitten. Hoe zorg je er dan voor

je handen goed gewassen en gedesinfecteerd worden? Immers, doorgaans wordt verteld dat het gips niet met water en zeep in aanraking mag komen. Het antwoord op die vraag kan gevonden worden in het gebruiken van synthetische gipsproducten en vloeistofbestendige watten.

Met onafhankelijk onderzoek heeft Essity, leverancier van kunststof gipsproducten, aangetoond dat je met hun synthetische gipsproducten en vloeistofbestendige watten handen kunt wassen en zelfs desinfectiemiddelen kunt gebruiken. Ook een douche nemen, in bad gaan of zwemmen is gewoon mogelijk zonder extra beschermende maatregelen. Het kunnen wassen met water en zeep bij synthetisch gips is al eerder door Essity aangetoond. Recent is ook het effect van (hand)desinfectiemiddelen op kunststof gipsverband in combinatie met vloeistofbestendige watten onderzocht. Er zijn tests uitgevoerd om de invloed van deze middelen op de stevigheid van synthetisch gips te meten. Immers, de sterkte mag niet aangetaast worden, want dat is een belangrijke eigenschap voor de goede werking van een kunststof gipsverband.

Kiezen voor kunststof

Als je een gipsverband nodig hebt, vraag dan aan de gipsverbandmeester in het ziekenhuis naar een kunststof gipsverband. Je kunt meestal kiezen uit alle kleuren van de regenboog. Of je kiest één van de stoere of lieve prints met camouflage, honden-

pootjes, voetballers en nog veel meer. Dit kunststof gipsverband, samen met vloeistofbestendige watten, heeft naast het kunnen wassen met water en zeep of desinfectiemiddelen ook andere voordelen. Het is erg licht, omdat het door de sterkte van het materiaal niet heel dik aangebracht hoeft te worden. Door de zachte randen van de vloeistofbestendige watten draagt het comfortabel. De betere vormbaarheid zorgt voor meer bewegingsvrijheid en je kunt dus douchen, een bad nemen of zelfs zwemmen zonder extra beschermende maatregelen. Met synthetisch gips kun je dus heel eenvoudig aan de hygiëneadviezen voldoen.



Je kunt je handen gewoon onder de kraan met water en zeep wassen. Foto: aangeleverd



Een kunststof gipsverband is er in diverse kleuren of met bijvoorbeeld hondenvoetjes als design. Foto: aangeleverd

Start mindfulnessstraining in Limmen-Heiloo na de zomer

Limmen - Mirjam Asaari (docent, coach en mindfulnessstrainer) start een training Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in Limmen op de grens met Heiloo. De training wordt gegeven in een klein groepje en op gepaste afstand in een grote, mooie zaal aan de Schipperslaan 4.

Mindfulness betekent 'aandacht', 'opmerkzaamheid'. Aandacht hebben voor het hier en nu. Je werkelijk bewust zijn van hoe het echt met je gaat, zowel lichamelijk als geestelijk. Dat is een hele kunst geworden in ons jachtige leven met onze 'to-dolijst' van de dingen die volgens jezelf moeten gebeuren. Door

je meer bewust te worden van je lijf en de drukte in je hoofd leer je op tijd te pauzeren en jezelf weer op te laden in je dagelijks leven. Zo voorkom je te veel spanning, gepieker en stress waardoor je in een negatieve spiraal terechtkomt, of erger: een burn-out.



De zaal waar de training plaatsvindt. Foto: aangeleverd

ASAARI
coaching

Asaari Coaching en Mindfulness

- Burn-out preventie
- Voel je meer ontspannen
- Terugkomdagen als je de training al hebt gevolgd
- Geniet meer van je leven door mindfulness!
- Ervaar minder stress,
- Leer beter te concentreren

Start 8-weekse training Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), op vrijdagavond, start 24 september,

Schipperslaan 4 Limmen (op de grens met Heiloo). Door geregistreeerde trainer categorie 1 bij het VMBN en coach en supervisor bij de LVSC.

(Gedeeltelijke) vergoeding door de ziektekostenverzekeraar is mogelijk

Informatie en aanmelden bij Mirjam Asaari (trainer)
www.asaaricoaching.nl, of bel, app naar 0651043846

