



Lijf & gezondheid
Lees je fit!

Fit en sterk in 20 minuten per week!



Nieuw in Castricum!

ervaar
fit20

- ✓ Altijd met fit20 trainer
- ✓ Omkleden is niet nodig
- ✓ Gegarandeerd resultaat

Wil je meer energie? Betere conditie? Van je rugpijn af? Boodschappen tillen, traplopen of fietsen zonder buiten adem te zijn? En dat zonder omkleedgedoe? Dat kan! fit20 werkt voor iedereen, alle leeftijden en fitheidsniveaus. Ervaar fit20 en er gaat een wereld voor je open.



← Wereldwijd gingen
duizenden je voor!

Scan de QR code of ga naar
fit20castricum.nl

fit20
Fit in 20 minutes per week



www.boshia.nl

Acupunctuur
Shiatsu
Castricum

Wist je dat?

Je oogspieren zijn niet alleen de meest actieve maar ook nog eens de snelste spieren in je lichaam.

Weg die voorjaarsmoeheid!



De maanden februari, maart en april zijn voor sommige mensen de moeilijkste maanden van het jaar. Zij voelen zich dan futloos, erg vermoeid, zijn juist verkouden of hebben griep en voelen zich soms depressief. We hebben er zelfs een woord voor: voorjaarsmoeheid.

Ons DNA dat zo goed als onveranderd uit een heel ver verleden stamt, kan deze voorjaarsmoeheid wel verklaren. Onze verre, verre voorouders leefden met het ritme van dag en nacht. Deze verre voorouders die heel vroeg in de menselijke geschiedenis uit Afrika wegtrokken, sliepen tijdens de noordelijke lange donkere winters nachten veel en lang. Soms meer dan 12 uur. Eigenlijk hadden ze een soort winterslaap.

Tegenwoordig kennen we geen echte winter meer. We hebben namelijk door kunstlicht een eeuwige zomer met altijd lange dagen en korte nachten gecreëerd. Dit is voor ons oeroude DNA en daarom voor ons lichaam een belangrijke stressfactor. Het is niet ondenkbeeldig dat sommige mensen de oeroude winterslaap missen en de rekening in het voorjaar gepresenteerd krijgen.

Als afstammelingen van voorouders uit Afrika zullen wij in de noordelijke winters bovendien veel te weinig zonlicht krijgen. Daarom is aan het eind van de winter de vitamine D voorraad op en dan worden we vatbaar, moe en zelfs een beetje somber. Zonlicht zorgt niet alleen voor vitamine D, het stimuleert serotonine, het doodt schadelijke bacteriën en kan allerlei ziekten voorkomen. Het is ons goedkoopste geneesmiddel.

De remedie bij voorjaarsmoeheid is dan ook:

- zo veel mogelijk in de zon zijn zonder te verbranden
- vitamine D voldoende suppleren tot dat er een zonkracht 3 is
- in de winter maanden langere en donkere nachten maken

Als de zon lang op zich laat wachten zoals dit jaar kan een voorzichtige zonnebankkuur ingezet worden. Maar wel korte sessies en niet verbranden. En een intensieve training zoals fit20, die precies past bij ons oeroude DNA, kan ook helpen om goed door de voorjaarsdip heen te komen!



10 unieke voedingstips voor je hormonen



Door Ir. Ralph Moorman

Hormonen anticiperen op allerlei veranderingen in de binnen- en buitenwereld om ons lichaam in balans te houden. Onze leefstijl bepaalt voor een belangrijk deel in hoeverre onze hormonen hiertoe in staat zijn en blijven. Zo hebben we zelf invloed op welke voeding we tot ons nemen, hoeveel we bewegen, hoe we met stress omgaan en hoe we mentaal in het leven staan. Oorspronkelijk waren onze hormonen afgestemd op een leven in een natuurlijke omgeving. Met name in de laatste eeuw is er zoveel veranderd in onze leefomgeving – denk alleen al aan onze voeding en aan ons veranderend dag- en nachtritme – dat we steeds verder van de natuur af staan en onze hormonen steeds vaker uit balans raken.

Belangrijke oorzaken zijn onder andere:

- De grote hoeveelheden suiker en calorieën die we binnenkrijgen.
- Onze voeding die nauwelijks meer natuurlijk te noemen valt.
- Tekort aan beweging.
- 's Avonds nog doorwerken bij fel licht van een laptop of een tablet.
- De blootstelling aan elektromagnetische straling (denk aan WIFI, DECT telefoon, etc.).
- De invloed van chemicaliën, met name hormoonverstorende stoffen.
- Een samenleving die steeds sneller wordt en ook voornamelijk digitaal communiceert, met alle stress van dien.

Om je hormonale balans te beschermen en vrouwenklachten te verminderen is het van belang om jezelf weer 'natuurlijker' te gaan gedragen. Maar dan uiteraard wel op een manier die past in onze huidige tijd. Je hormonen en je lichaam zullen je dankbaar zijn.

1. Zorg dat je bloedsuiker niet te hoog oploopt. Dit zijn mijn koolhydraataanraders: Aardappel met mate, amarant, boekweit, ruit (onbewerkt), gierst, groenten, haver, peulvruchten, quinoa, teff, wortels, zilvervliesrijst, zoete bataat.
2. Eet voedingsmiddelen vooral zo onbewerkt mogelijk. Voeding die zo in de natuur te vinden is: vlees, vis, ei, groente, fruit, noten, zaden, knollen, bollen en wortels.
3. Eet voeding die bij je past. Let eens op lactose/caseïne en gluten. Vervangers voor melk zijn amandel (melk), haver en rijst (melk), kokos (melk, room), soja (melk, yoghurt, room). Alternatieven voor gluten zijn: arrowroot (bindmiddel), boekweitpannenkoek, boekweitpasta, chia- en lijnzaad, psylliumzaad/vezel, courgettebrood, bananenbrood, glutenvrije pasta, haverkoekjes, havermuesli, haverpizza, amandelmeelpizza, rijstwafel, kastanjecracker, zaden cracker (zelf maken), quinoacracker, teff- of haverbrood (zelf maken) quinoa, amarant, YAM desembrood.
4. Eet voldoende (groene) groentes. Om hormonen goed te kunnen afbreken zijn bepaalde stoffen nodig uit bladgroenten. In koolsoorten – in broccoli en boerenkool (veel) en in broccolikiemen (zeer veel) – zit ook een andere stof: DIM (di-indolylmethaan). Deze stof helpt bij het afbreken van oestrogenen. Zo kan het eten van minstens 400 gram groente per dag en het frequent toevoegen van een handje broccolikiemen aan je sla, omelet of soep bijdragen aan een goed functionerende verwerking van geslachtshormonen.
5. Zorg voor een goede darmflora. Een darmflora die uit balans is kan leiden tot een overgroei van gisten en schimmels in de darm (candida), maar ook in de vagina en op de huid (de bekende schimmelinfecties). Overmatig gebruik van toegevoegde suikers kan de groei van deze ziekteverwekkers flink versterken.
6. Let op chemische (oestrogeenachtige) stoffen zoals landbouwgiften (pesticiden, herbiciden, insecticiden), weekmakers (afkomstig van plastics, zoals bisfenol A), chemische stoffen (in make-up of verzorgingsproducten, waaronder parabenen), stoffen die de lever belasten zoals zware metalen (kwik, lood en arseen).
7. Let op fyto-oestrogenen in voeding. Soja en bier bevatten zoveel fyto-oestrogenen dat het hormonale evenwicht wel degelijk beïnvloed kan worden wanneer je er veel van neemt. Dit kan zowel nadelige effecten hebben als positieve.
8. Stop met roken. Verslaving en afhankelijkheid van sigaretten laat de productie van stresshormonen in de bijnier stijgen. Bovendien komen er via roken veel zware metalen (arsenicum) binnen en andere giftige stoffen die je lever belasten en je hormoonhuishouding in dis- balans brengen.
9. Beperk alcoholinname. Alcohol werkt namelijk oestrogeenverhogend en testosteronverlagend.
10. Drink niet te veel koffie. Koffie stimuleert de bijnier om cortisol en adrenaline (stresshormonen) aan te maken.

Wil je nooit meer die frustratie ('je kunt tegenwoordig niks meer eten'), terugvallen in oude voedingspatronen en alles zelf uitvogelen (hallo vrije tijd!)

Wil je snel en effectief naar een beter voedingspatroon?

Doe dan mee met deze winactie: 4 weekse online begeleiding met De Kookcoach: www.jouwkookcoach.nl

Win toegang tot De Kookcoach!

De Kookcoach is een online begeleidingsprogramma waarbij je voor 4 weken geholpen wordt met gezonder eten en koken. Daarna blijf je toegang houden tot het online kookprogramma en de besloten Facebook groep.

Dit is wat je allemaal leert samen met Ir. Ralph Moorman (voedingsdeskundige en de man achter de Hormoonfactor boeken) en Leen Pairon (Trainer Hormoonfactor en Mental Coach) in De Kookcoach:

- Hoe je je tijd in de keuken maximaal kan benutten.
- Hoe je ook tijdens drukke weken erin slaagt gezonde maaltijden op tafel te zetten.
- Hoe je gezonde maaltijden kan bereiden die ook bij je man en kind(eren) in de smaak vallen zodat je geen twee potjes meer hoeft te koken.
- Hoe je elke dag een gezonde lunch mee naar je werk neemt, zonder dat je daarvoor vroeger je bed uit moet.
- Welke ingrediënten je altijd in huis moet hebben om in no time een gezonde maaltijd op tafel te zetten.
- Hoe je variatie aanbrengt in je maaltijden zodat gezond eten leuk blijft en niet gaat vervelen.
- Hoe je op een efficiënte manier inkopen kan doen zodat je meer tijd en geld overhoudt.

Tijdens deze vier weken krijg je ook hele interessante bonussen! Check:

- Tips om uit eten te gaan
- Weekmenu en boodschappenlijst
- Welke hormonen hebben invloed op je gewicht
- Gezonde dranken
- Lijst te vermijden toevoegingen

Leer lekker en gezond koken en verbeter je eetpatroon voor altijd!

- Hygiëne in de keuken
- De voorbereidende werkzaamheden
- Groenten en fruit bewaren zonder plastic
- Bewaren in koelkast en diepvries
- 7 dagen ontbijt, lunch, diner en snacks

Doe mee en win De Kookcoach online! Maak een account aan op Lijf & Gezondheid, selecteer de actie op de Mail en Win pagina en je maakt direct kans!

Wil je meer informatie over het programma?

Kijk dan op www.dehormoonfactor.nl/kookcoach.



EHBO nog steeds van levensbelang



EHBO staat natuurlijk voor 'Eerste Hulp Bij Ongevallen', in de volksmond gewoon 'Eerste Hulp' of tegenwoordig ook wel 'Spoedeisende Hulp' genoemd. Voordat je bij de 'Spoedeisende Hulp' terecht komt in geval van een noodsituatie, is het wel handig iemand met wat kennis in die hulp in de buurt te hebben. Wat is er dan mooier als een familielid, buurvrouw of collega op het werk de Eerste Hulp kan verrichten bij een ongeval.

Om dat goed te regelen zijn er binnen bedrijven gelukkig regels betreffende BHV oftewel bedrijfshulpverlening. Die BHV-leden binnen het bedrijf hebben hun opleiding waarschijnlijk ontvangen van Louise Schalkoort. Cursussen van Louise zijn niet zomaar uit de losse hand, maar meestal in groepsverband van maximaal twaalf personen en uiterst serieus met aan het eind een officieel certificaat. De cursussen worden gegeven in cultureel centrum Geesterhage of binnen het eigen bedrijf. Louise verzorgt al vijftien jaar deze opleidingen, waar een keuze of vervolg is tussen EHBO-cursus/reanimatie/AED, EHBO-kinderen, EHBO bij drank of drugs, Instructeursopleiding Rode Kruis en BHV-opleidingen en trainingen. De belangrijkste leus is: 'weet jij wat je moet doen bij een ongeval'. Deze en meerdere vragen rondom de materie EHBO worden haarfijn uitgelegd op een cursus bij 'Schalkoort Training en Advies'. Vooraf even rustig doorlezen kan via www.schalkoort-advies.nl en meld je vervolgens aan. Op 19 maart en 16 april zijn nog plaatsen vrij voor een training EHBO in Geesterhage. Voor meer informatie: 06 29437224.

CURSUS IN GEESTERHAGE IN CASTRICUM OP 19 MAART EN 16 APRIL

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.

Ook organiseren wij o.a.:
EHBO CURSUS/REANIMATIE/AED
EHBO KINDEREN
EHBO bij drank of drugs
Instructeursopleiding Rode Kruis
BHV opleidingen en trainingen



SCHALKOORT
Training en Advies

TEL. 06-29437224
WWW.SCHALKOORT-ADVIES.NL

Wist je dat?

Je knippert dagelijks gemiddeld maar liefst 21.600 keer met je ogen!



oprecht & rechtop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Versterken van het immuunsysteem
- Herstel na ziekte
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn en schouderklachten
- Lichaamsbewustzijn bij Burn-out
- Zwangerschapswens

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:
www.oprechtenrechttop.nl

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



'Ze kan zó lekker werken!'



'Linda is altijd vrolijk, ze lacht altijd. Het is een heel aardige vrouw. En ze kan zó lekker werken. Ik hoef helemaal niks te zeggen. Ze weet precies wat ze moet doen.' Je zou niet zeggen dat Linda van Axxicom Thuishulp pas voor de vijfde keer op bezoek is bij mevrouw Bep (bijna 79) in Heiloo. Elke woensdagmiddag.

'Koken doe ik niet meer, ik krijg eten thuis. Ik probeer zelf wat te stoffen, maar ik kan niet goed bukken. Dan doet mijn been zo'n zeer!' Daarom heeft mevrouw Bep thuiszorg. En thuishulp Linda. Op haar 41ste heeft de Heiloo'er er al bijna een kwarteeuw als thuishulp op zitten. 'Het is toch de afwisseling hè. En sommige mensen zijn best eenzaam. Je ziet ze echt opleven als je bij hen bent en een praatje maakt.' Mevrouw knikt. 'Ik ben huiverig om naar een winkel te gaan. Ik loop liever thuis een stukje voor de deur om in beweging te zijn, met de rollator. Ik zit de hele dag alleen.'

Snelle werker

Ondertussen werkt Linda in het gezellige appartementje op de begane grond het vaste schema af. Linda: 'Ja, wat doe ik? Afstoffen, stofzuigen, dweilen, het bed verschonen, ramen lappen, de badkamer, de keuken... maar ik ben een snelle werker.' En prater, want de twee kletsen heel wat af. Ook houdt Linda bij haar dertien wekelijkse klanten oren en ogen open. 'Ik let altijd op of het nog goed met iemand gaat.' Dan komen de kopjes op tafel. Even pauze. Koffie voor mevrouw, thee voor Linda. Vandaag trakteert mevrouw Bep: met cakejes!

Ook aangenaam thuis blijven wonen met Axxicom Thuishulp?

Fijn, een ondersteunende hulp in huis voor de dingen die u niet zelf meer kunt. Axxicom Thuishulp is vanaf 2016 actief in de gemeente Heiloo en Castricum. Vanaf 1 maart 2022 zijn wij ook te vinden in Bergen en Uitgeest. Bij Axxicom werken ontzettend fijne thuishulpen, die voor u klaar staan.

Regiomanager Milou Geutjes: 'We houden rekening met uw wensen. En we doen meer dan schoonmaken alleen. Bijvoorbeeld u stimuleren om ook zelf iets te doen, om fit te blijven. We kijken of het nog steeds goed met u gaat. En we wijzen u op de voorzieningen in de buurt. Zo kunt u langer thuis blijven wonen. Met een beetje hulp van Axxicom Thuishulp en een beetje inzet van uzelf.'

axxicom.nl
thuishulp@axxicom.nl
088 298 7474

Axxicom

echo-advysio.nl



Fysiotherapie
Manueeltherapie
MSU echografie
Shockwave therapie

Complementaire zorg
Natuur geneeswijze
Craniosacraal therapie

Een duidelijke diagnose door echo,- en functieonderzoek. 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 1851 NG
gerbrand@echo-advysio.nl
tel 06 53106162

Robin Bhaggan schreef handboek voor een rugpijn vrij leven

Last van je rug tijdens het draaien in bed? De welbekende pijn als je voorover buigt om je veters te strikken? Stijf zijn en altijd een zeurende pijn ervaren bij beweging? Het zijn klachten waar veel mensen mee kampen. Wellicht heb je al verschillende behandelingen geprobeerd, maar niets leverde het gewenste resultaat op. Robin Bhaggan kent deze pijnklachten als geen ander. Hij kampte er zelf als tiener in ernstige mate mee en zag zich op zijn 17e genoodzaakt te stoppen met sporten. „Eerst dacht ik dat ik de enige was en dat er iets aan mijn lichaam mankeerde. Twee keer per week ging ik naar een regulier behandelaar, zonder resultaat. Vervolgens switchte ik een aantal keren om te kijken of iemand anders meer kon bereiken. Helaas gaf dit geen resultaat. In het ziekenhuis ben ik binnenstebuiten gekeerd. Er werd geen medisch aantoonbare oorzaak gevonden. 'Leer er maar mee leven', was het advies."



Robin startte en carrière als trainer en ontdekte dat hij niet de enige was met serieuze rugklachten. Ondanks dat de beste medische experts aanwezig waren in de begeleidingsstaf, bleken ontzettend veel sporters last te hebben en te houden van vage, medisch niet-aantoonbare rugklachten. Ze ervoeren hierdoor beperkingen in zowel sport als tijdens het dagelijks leven. Dit was het begin van zijn zoektocht naar een oplossing. Robin liet zich omscholen tot revalidatietherapeut. Hij ontdekte dat er zoiets als een 'natuurlijk beweegpatroon' bestaat. Een manier van bewegen die hoort bij jouw lichaam. Hij werkte dit uit tot een eigen behandelingsmethode. Met het boek 'Van rugklacht naar rugkracht' ga je met deze methode terug naar jouw essentie van bewegen. Tot op de dag van vandaag realiseert Bhaggan op deze manier zeer goede resultaten bij het herstel van rugklachten. Hij is op dit moment de vaste behandelaar van grote Nederlandse artiesten. Ook topsporters uit het buitenland weten hem te vinden.

Met het boek 'Van rugklacht naar rugkracht' ontdek je wat jouw natuurlijk beweegpatroon is en krijg je concrete en praktische handvatten om hiermee aan de slag te gaan. Door een mix van ervaringen uit de praktijk, verhalen van sporters/ex-patiënten en wetenschappelijke inzichten, geeft 'Van rugklacht naar rugkracht' je een nieuwe kans op herstel.

MAIL&WIN ACTIE

Lijf & Gezondheid mag drie exemplaren van dit boek weggeven in onze winactie. Mail uw gegevens voor 31 maart 2022 naar nieuwsbrief@lijfengezondheid.nl

De stickers op jouw stuk fruit vertellen je meer dan je denkt



Wie wel eens losse appels of bananen koopt, zal het ongetwijfeld zijn opgevallen. Tegenwoordig zitten er kleine stickers op elk exemplaar van dergelijke vruchten. Misschien pulk je die sticker er gedachteloos vanaf als je het fruit gaat consumeren. Daarna verdwijnt die sticker meestal in de afvalbak. Maar als je even de moeite neemt om de informatie op dergelijke stickers te lezen, kun je het een en ander te weten komen over het betreffende stuk fruit.

Fruitsoort

Op de eerste plaats staat op zo'n sticker de fruitsoort vermeld. Dat is vooral handig voor de medewerkers van de supermarkten. Als je zelf bijvoorbeeld nauwelijks appels eet, zul je er wellicht moeite mee hebben om de Elstar, de Granny Smith, de Jonagold en de Golden Delicious van elkaar te onderscheiden. Zowel voor de medewerkers van de vulploeg als voor de mensen achter de kassa zijn die stickers een welkome hulp. Ze verkleinen de kans op fouten en zorgen ervoor dat alles soepel kan verlopen.

PLU-code

Behalve de aanduiding van de fruitsoort kan er op een fruitsticker ook een PLU-code staan. Dit is niet altijd het geval, maar als die code erop staat, kun je op basis daarvan conclusies trekken over de wijze waarop dit stuk fruit is geteeld. Een PLU-code is een internationale code van vier of vijf cijfers. De afkorting PLU staat hier voor Price Look-Up en deze codes worden sinds 1990 gebruikt. Staat er bijvoorbeeld code 4021 op de sticker, dan betreft het een kleine appel van het type Golden Delicious. Op basis van deze code weet je dat bij de teelt van de appel bestrijdingsmiddelen zijn gebruikt. Zou er nog een 9 vóór deze vier cijfers staan, dan gaat het om een biologisch geteelde appel, waarbij geen bestrijdingsmiddelen gebruikt zijn. Vroeger werd ook nog het cijfer 8 als eerste cijfer van een 5-cijferige reeks gebruikt. Dat cijfer stond voor genetisch gemanipuleerd fruit. Aangezien dit nauwelijks van toepassing

was, gebruikt men de 8 in combinatie met een 3 of 4 als tweede cijfer tegenwoordig ook voor het overige fruit. Hierbij geldt dat de combinatie 83 staat voor teelt met bestrijdingsmiddelen en 84 voor biologische teelt.

Eetbare lijm

Heb jij ook steeds de neiging om het stuk fruit extra schoon te poetsen op de plek waar de sticker gezeten heeft? Dat is eigenlijk niet nodig, want voor het aanbrengen van deze kleine stickers wordt geen gewone lijm gebruikt. De kleverige substantie is gemaakt van zetmeel en kun je dus gewoon opeten zonder dat je er ziek van wordt. Het zou op grond van regelgeving op het gebied van voedselkwaliteit niet eens toegestaan zijn om echte lijm op ons fruit te smeren, dus maak je daarover geen zorgen!

Wist je dat?

Je ogen focussen zich op wel 50 verschillende dingen per seconde



- Welzijn Castricum zet zich 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 zet zich samen met vrijwilligers en collega-organisaties in om middels (vroeg)signalering inwoners tijdig te ondersteunen met passende verbindingen en oplossingen.

Dorpsstraat 30 | 1901 EL Castricum

www.welzijncastricum.nl

tel. 0251-65 65 62

mail info@welzijncastricum.nl



De temperatuur in de koelkast



Het voedingscentrum is een nieuwe campagne gestart om de Nederlanders te wijzen op de ideale temperatuur in de koelkast. Slechts één op de drie mensen blijkt te weten dat deze temperatuur vier graden Celsius is. Bij deze temperatuur blijft voedsel zo lang mogelijk in goede staat. Bovendien groeien ziekmakende bacteriën bij deze temperatuur nauwelijks.

Eieren in de koelkast

De campagne richt zich niet alleen op de temperatuur, maar wijst er ook op dat naast vlees en vis ook eieren het beste in de koelkast kunnen worden bewaard. Veel mensen blijken dat niet te weten, omdat eieren in de supermarkt ook buiten de koeling gepresenteerd worden. De reden hiervoor is dat eieren er niet goed tegen kunnen als ze eerst gekoeld worden en daarna niet meer. Het omgekeerde kan echter wel. Vanuit de supermarkt de koeling in is prima en zorgt ervoor dat de eieren langer te gebruiken zijn. Door de koelkast op vier graden Celsius in te stellen, voorkomen we verspilling en dragen we bij aan een duurzame wereld.

Koel of gekoeld

Op sommige producten staat dat ze gekoeld bewaard moeten worden, op andere etiketten valt te lezen dat ze koel bewaard moeten worden. Vaak denken mensen dat dit hetzelfde is, maar dat is niet het geval. Wanneer een product koel bewaard moet worden, geldt een bewaartemperatuur van ongeveer 12 tot 15 graden. Bij gekoeld gaat het erom dat de producten in de koelkast bewaard dienen te worden.

Niet alle soorten groente en fruit in de koelkast

Veel soorten groente en fruit hoeven niet in de koelkast bewaard te worden. Dit geldt bijvoorbeeld voor avocado's en aubergines, maar ook voor tomaten, courgettes, paprika's, uien en bananen. Al deze soorten kunnen prima bij kamertemperatuur bewaard worden.

De acupuncturist neemt de tijd voor een behandeling

„Wat fijn dat ik de tijd krijg om mijn verhaal te doen”, hoort Annemarie Visser wel eens van mensen die in haar praktijk komen voor een behandeling. Ze legt uit waarom het juist zo belangrijk is om de tijd te nemen voor iemand: „Binnen de Chinese geneeskunst is het belangrijk om niet alleen iemands klachten in kaart te brengen, ook is het belangrijk om te weten wat iemand bezig houdt, in welke situatie hij of zij zich bevindt en wat er vooraf is gegaan aan de klachten. De Chinese geneeskunst heeft een holistische manier van benadering. In mijn praktijk neem ik één uur de tijd voor een behandeling. Sommige gebeurtenissen kunnen zoveel impact hebben dat iemand uit balans raakt. Tijdens het aanhoren van iemands verhaal kan ik een relatie leggen tussen de oorzaak van de klachten en hoe de klachten zich uiten. Als lichaam en geest zich niet langer aan situaties in de omgeving kunnen aanpassen wordt de draaglast groter dan de draagkracht en kunnen er klachten ontstaan. Lichamelijke of emotionele klachten zijn energieblokkades die met acupunctuur opgeheven kunnen worden, waardoor ze verdwijnen.”



道 Tac Dao Acupunctuur

- Long Covid
- Onverklaarde klachten
- Hooikoortsklachten

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



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 bachelord 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.



Foto: Shot by M

Marieke
Studio Uil
Kinderslaapcoach

Slaapt jouw kindje niet door?
Zijn de slaapjes overdag kort?
Is het ritme zoek of is jouw kindje onrustig?

Als kinderslaapcoach en onrustdeskundige kan ik jullie helpen:
Op een liefdevolle en responsieve manier terug naar meer rust en betere slaap voor het hele gezin.

- Uitgebreide analyse en slaapplan op maat (incl. voedingsadvies en voorbeeldritmes)
- Persoonlijke begeleiding en coaching
- Van whatsapp consult tot consult met 1-op-1 coaching
- Met een holistische blik

Meer weten? Neem een kijkje op mijn site of neem contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek (06-46313111 marieke@studiouil.nl).

www.studiouil.nl



Onze gasten genieten van jouw kwaliteiten

Info@thuis-lioba.nl
www.thuis-lioba.nl
072-2029163



Bent u iemand die:

- herstellende is van een behandeling of operatieve ingreep en waar thuis geen afdoende verzorgingsmogelijkheden zijn?
- in de palliatieve fase van het leven is en behoefte voelt om in een rustige omgeving te verblijven en bij eventuele

behandelingen helemaal ontzorgd te worden?

- een chronische ziekte en/of een lichamelijke beperking heeft en uw mantelzorg(s) even wilt ontlasten?
- langdurig mantelzorg geeft en nieuwe energie nodig heeft om daarna de verzorging van uw naaste weer aan te kunnen?

Of kent u iemand in één van bovengenoemde situaties?

De professionals en de vrijwilligers van 'tHuis Lioba in Egmond-Binnen staan dag en nacht voor u klaar om (palliatieve) respijtzorg te verlenen. Er verblijven maximaal vier gasten in de sfeervolle vleugel van het Liobaklooster omringd door een prachtige tuin. De duur van het verblijf varieert per gast. De bekostiging valt meestal binnen de voorwaarden van de zorgverzekering, afhankelijk van de indicatie.

Maak een afspraak om te kijken welke aandacht we u kunnen geven.

Bewegen kun je de hele dag door...!



Gezond oud worden heb je voor een belangrijk deel zelf in de hand. Het is met name belangrijk om je persoonlijke leefstijl zo gezond mogelijk te houden. De belangrijkste pijlers daarvoor zijn een evenwichtig en gezond voedingspatroon, voldoende beweging, het vermijden van rookwaren en alcohol en het voorkomen van stress. De meeste zaken in dit rijtje spreken wel voor zich, maar wat is precies voldoende beweging? Is het echt nodig om je enkele malen per week te onderwerpen aan een zware training in de sportschool?

Om met dat laatste te beginnen: op die vraag valt geen eenduidig antwoord te geven. Om gezond te blijven heeft je lichaam een bepaalde mate van beweging nodig. Als je van 's morgens vroeg tot 's avonds laat de deur niet uit komt en vooral zit of ligt, zal een wekelijks bezoek aan een sportschool niet voldoende zijn om dat te compenseren. Maar ben je postbode en leg je dagelijks heel wat kilometers af, dan is de sportschool waarschijnlijk niet eens nodig. Natuurlijk kun je er ook dan baat bij hebben om een trainingsprogramma te volgen, bijvoorbeeld als je gericht bepaalde spiergroepen wilt trainen of je conditie verder wilt verbeteren. De sportschool kan bovendien de bekende stok achter de deur zijn die veel mensen nodig hebben om zich voldoende in te spannen.

Feit is wel dat je de hele dag door kunt bewegen door kleine veranderingen in je dagelijkse ritme. Besteed een deel van je lunchtijd bijvoorbeeld aan het maken van een wandeling, waardoor je weer wat extra meters op de teller krijgt. Loop ook binnenshuis wat vaker en neem in kantoorgebouwen of flats liever de trap dan de lift. Ook bezigheden als tuinieren en de was ophangen dragen al bij aan je dagelijkse portie beweging. Zeker als je wat ouder wordt, is het niet meer zo vanzelfsprekend om intensieve trainingen te gaan volgen. Je kunt dan echter door minder extreme vormen van bewegen je gezondheid nog prima op peil houden. Onderzoek wijst uit dat de intensiteit van de lichaamsbeweging op hogere leeftijd geen belangrijke rol meer speelt.

Voor dit onderzoek werd een groep van ruim vijftienhonderd senioren met een gemiddelde leeftijd van 73 jaar opgesplitst in drie kleinere groepen. De ene groep hield zich bezig met intensieve vormen van lichaamsbeweging, de andere groep met matige lichaamsbeweging en de derde groep verrichte alleen algemene dagelijkse activiteiten. De senioren werden over een periode van vijf jaar gevolgd. Daarbij werd bijgehouden hoeveel mensen in de groepen te maken kregen met hart- en vaatziekten en hoeveel mensen kwamen te overlijden. De conclusie luidde dat er nauwelijks verschil in de cijfers bleek te zijn. In alle gevallen lag bijvoorbeeld het percentage van mensen met hartziekten tussen de vijftien en zestien procent.

De service van de lokale apotheek, ook online

Castricum - Steeds vaker zie je promotie voor landelijke apotheken die uitsluitend online werken op social media of zelfs op de website van de zorgverzekeraar. Hier wordt de indruk gewekt dat dit vernieuwend en gemakkelijk is, maar is dat wel zo?

De Castricumse apotheken Geesterduin en de Brink bieden al jaren de mogelijkheid om online te bestellen en voegen daar zelfs nog het nodige aan toe: persoonlijke service, een goede samenwerking met de eigen huisarts, vaste bezorgers en als het nodig is aflevering op de dag van bestelling.

Automatische herhaalservice
Gemak dient de mens. Een voorbeeld daarvan is de automatische herhaalservice, waarbij de apotheek elke drie maanden zorgt dat er nieuwe medicijnen klaar staan. De apotheek vraagt de recepten aan bij de huisarts, bestelt de medicatie en zet het klaar. De patiënt ontvangt een afhaalbericht via e-mail.

Zelf de regie houden over het bestellen van herhaalmedicatie kan vanzelfsprekend ook. Beide apotheken bieden de mogelijkheid herhaalrecepten via de website, de Recapt-app of telefonisch te bestellen. Afhalen kan aan de balie in de apotheek of 24/7 via de medicijnautomaat. Bezorgen kan natuurlijk ook.

Medicijnbewaking
Persoonlijke service én medicijnbewaking zijn minstens zo belangrijk als online gemak. In de apotheek of telefonisch geven de assistenten en apothekers informatie en advies over medicijnen, zelfzorgproducten en meer. Voor een langere vraag, het samen doornemen van de medicatie of een vertrouwelijk gesprek zijn spreekkamers beschikbaar.

De apotheek controleert altijd of de medicatie bij de patiënt past door een check te doen met het medicatiedossier. Kan het veilig en effectief samen met de andere medicijnen? Is er een allergie of is de dosering nog passend? Bij een vraag over een voorgeschreven geneesmiddel is er bovendien rechtstreeks overleg met de eigen arts of specialist. Zo houden de lokale apotheken de medicijnbewaking op orde, in het belang van de patiënt.

Thuisbezorgen
Thuisbezorgen van geneesmiddelen gaat altijd via de vaste bezorgers. Zij weten bij wie zij aan de deur komen, wanneer het langer duurt om de deur open te doen of dat het wordt gewaardeerd als de geneesmiddelen binnen worden gebracht. Is er niemand thuis, dan komt de bezorger in overleg gewoon nog een keer. Zo mogelijk op dezelfde dag. Alle voordelen van online dus, plus de voordelen van de eigen vertrouwde apotheek.



**We helpen je zoals jij dat wilt
In de apotheek én online!**

De Castricumse Apotheken
www.apotheekdebrink.nl | www.geesterduin.nl

Broccoli: veelzijdig, gezond en lekker!

Broccoli is in ons land een populaire groente. Niet in de laatste plaats komt dat omdat broccoli bij veel gerechten past. Je eet het net zo gemakkelijk bij een Aziatische rijstschotel als bij een Italiaanse pastamaaltijd of in combinatie met aardappel en een stukje vlees of een vleesvervanger. Bovendien is het eten van broccoli zeer gezond. Maar wist je dat je door deze groente te koken veel van de gezonde stoffen laat verdwijnen? Het is beter om broccoli te roerbakken of te stomen.

Broccoli is een vezelrijke groente die bovendien veel ijzer, bètacaroteen en vitamine C bevat. Verder bevat broccoli ook foliumzuur en kalium. Kortom, je zorgt goed voor jezelf als je regelmatig broccoli op het menu zet. Bovendien kun je er relatief veel van eten zonder aan te komen, want broccoli is geen dikmaker. En dan is er nog de stof glucorafanine, die bij beschadiging van de plantencel door snijden of koken via een enzymatische reactie in sulforafaan wordt omgezet. Deze stof heeft een positieve uitwerking op het menselijk lichaam, onder meer door ontstekingen af te remmen en het immuunsysteem te versterken. Echter, door broccoli te koken gaat een groot deel van dit sulforafaan verloren. Eigenlijk zou je de broccoli het beste rauw kunnen eten. Veel mensen vinden dat echter geen goed idee, omdat de smaakbeleving dan heel anders is. Chinese onderzoekers ontdekten dat de beste manier van bereiden het roerbakken is, mits je de fijngesneden broccoli enige tijd laat rusten voordat je met roerbakken begint.

De onderzoekers versneden de broccoli tot stukjes van een paar millimeter groot en roerbakten die. Wat opviel was dat de hoeveelheid sulforafaan in de groente fors daalde als de stukjes direct na het snijden de pan in gingen. Dat effect was veel minder aanwezig bij broccoli die daarna eerst anderhalf uur had gelegen. Wil je dus het gezondste resultaat krijgen, dan zou je ruim op tijd moeten beginnen en de broccoli wat rust moeten gunnen voordat je het vuur onder de pan opstookt. Een duidelijke verklaring hiervoor is er niet. Overigens gebruiken veel mensen alleen de broccoliroosjes en gooien ze de stronk zelf weg. Dat is zonde, want die stronk smaakt met zo lekker en bevat zelfs nog meer gezonde stoffen dan de roosjes. Ga je broccoli bereiden, snijd dan de stronk zelf in kleine stukjes en verwerk die gewoon in het gerecht. Op de eerste plaats haal je zo meer uit een stronk en benut je dus de gekochte waren zo optimaal mogelijk. Ten tweede eet je zo dus nog iets gezonder!



TOED Alkmaar maakt naar de tandarts gaan leuk



TOED (Tandartsen Onder Een Dak), Overkrocht 43, 1815 KX Alkmaar, 072-511 42 02, www.toedalkmaar.nl, praktijk@toedalkmaar.nl

Naar de tandarts gaan is niet ieders hobby maar als je arriveert bij het prachtige pand van tandartsenpraktijk TOED en je hoort de vogeltjes fluiten in de weelderige tuin dan ben je je tegenzin gauw vergeten. Tandartsen Nico en Guus maken er samen met tandarts voor orthodontie Marco bijna een gezellig gezinsuitje van. De sfeer in de frisgroene behandelkamers is gemoedelijk en er wordt veel gelachen in de praktijk van de drie specialisten, die de praktijk in november 2021 overnamen.

Zo gemakkelijk en pijnloos mogelijk

De tandartsenpraktijk maakt tijdens behandelingen gebruik van de nieuwste technieken om het patiënten gemakkelijk te maken. Noviteiten zoals 'aligners' (onzichtbare beugels) en digitale mondscanners heeft TOED als eerste in huis. Ze zijn zelfs in het bezit van een in deze regio unieke 3D-röntgenscanner die in een paar minuten het hele gebit in kaart brengt. "Bij implantologie is dit bijvoorbeeld efficiënt: we kunnen zo vóór de ingreep zien of er voldoende bot is voor het implantaat zodat er voorspelbaar kan worden gewerkt", vertelt Guus.

Maar de 3D-scanner wordt ook gebruikt in plaats van het ongemakkelijke 'happen'. Nico: "De tijd van 'happen' is hier voorbij, of het nu voor je kroon, beugel of kunstgebit is."

"De ontwikkelingen in onze branche volgen elkaar in sneltreinvaart op en er zijn niet veel praktijken die alles gelijk oppakken, het vergt namelijk grote investeringen. TOED Alkmaar zet hier juist op in", zo legt Marco uit.

Alles onder één dak

Bij TOED tandartsenpraktijk vind je alles op het gebied van tandheelkunde. In het laboratorium maakt de tandtechniker kronen, bruggen en facings waar hoge esthetische eisen aan worden gesteld. Daarnaast beschikt de praktijk over een zogenaamde CEREC-freesmachine waarbij kronen dezelfde dag klaar zijn: "Niet meer happen en geen nooddroom meer", glimlacht Guus. Tijdens het implantologietraject hoeven patiënten niet meer met een uitneembaar plaatje rond te lopen, maar kan vaak direct een tijdelijke kroon worden geplaatst.

Voor complexe chirurgische ingrepen heeft TOED nauwe banden met de kaakchirurgen die zijn aangesloten bij de Mediaankliniek. Als de tandarts een foto stuurt van jouw gebit onderneemt de kaakchirurg direct actie, zonder lange wachttijd. Natuurlijk zijn er ook mondhygiënistes aanwezig in de praktijk.

De mens achter de mond

"Wij streven ernaar de mensen achter de mond te leren kennen", aldus de receptioniste. Het team van TOED tandartsen groeit namelijk met de patiënt mee, dit is fijn voor de patiënt die vanaf nu een vast gezicht treft, maar ook voor de specialist zelf. "Zo kunnen wij anticiperen op wat er komen gaat. Denk maar eens aan orthodontie: door de wachttijd bij verzekeraars kan je niet zomaar een aanvullende verzekering afsluiten als jouw kind het jaar erna een beugel moet. Wij geven de patiënt op tijd aan dat de verzekering aangepast moet worden als er een beugel in het verschiet ligt", zo legt Marco uit. Voor beugels of prothesen: bij TOED kun je je leven lang terecht.

Tips van TOED

De drie specialisten zijn het over één ding eens: voorkomen is beter dan genezen. De tandartsen zetten graag in op poetsgedrag en mondgewoonten zoals duimen of knarsen om zoveel mogelijk problemen te vermijden. Daarom vinden zij het belangrijk om patiënten al van jongs af aan te zien.

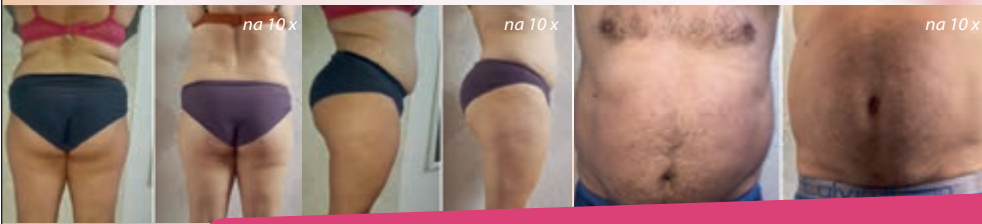
Voor vragen of informatie kunt u bellen of een mail sturen. TOED heeft zowel voor tandheelkunde als voor orthodontie geen wachttijd, nieuwe patiënten zijn van harte welkom.



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 tot 15 april 2022

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 & voedingsschema
- 6) ...en bovenal lekker & ontspannend

EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

* Resultaten ter inzage conform privacywetgeving

Al 7 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 door dat 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 7 jaar lang.'



Jouw Easyslim.nu vestiging

Easyslim.nu Limmen

06 858 526 03 • limmen@easyslim.nu
of boek online op www.easyslim.nu



Jeff Hoopman

Art of Touching

Op vakantie geweest maar nog steeds vermoeid?

Onrustig door het nieuws?

Verkrampte spieren?

Of kun je gewoon een opkikkertje gebruiken?

KENNISMAKINGSACTIE

Een holistische massage van 75 minuten met essentiële olie én een energetische chakra behandeling d.m.v. hoogfrequente kristallen vanaf nu en in april i.p.v. € 79,50 voor slechts € 65,- p.p.

Deze 'kennismakings-actie' is geldig tot 1 mei 2022 en geldt alleen voor nieuwe klanten van Art of Touching. Wees er dus snel bij om een afspraak in te plannen. NB: Een vooraf betaalde massage kan t/m 1 mei 2023 worden ingepland.



Cadeautip:
'Massage in a bottle' cadeaubon!



Art of Touching is alleen op afspraak te bezoeken.
Lange Dresch 63 1921 WR Akersloot GSM: 06 22 968 222 info@jeffhoopman.com
www.jeffhoopman.com Instagram: [art_of_touching](https://www.instagram.com/art_of_touching)

Totale mentale ontspanning

Wij leven in een hectische wereld. Er wordt van alles van ons verwacht en we moeten voortdurend 'aan staan'. Daarbij komt dat mensen nogal wat meemaken tijdens hun leven. Wanneer een trauma zich vast gaat zetten in spieren, kunnen psychosomatische klachten ontstaan.



De studio van Art of Touching. Foto: aangeleverd

Een holistische masseur kijkt ook naar wie er in het lichaam 'woont'. Het thema is dan ook 'Uit het hoofd en in het lichaam'. Na een innerlijke reis kom je als het ware weer thuis in je eigen lichaam.

Het mooiste geschenk dat je jezelf (of iemand anders) kunt geven is totale mentale ontspanning. Wanneer je weer met je hogere zelf in contact kan komen, naar je innerlijke stem, je intuïtie kunt luisteren en weer op omspannen wijze 'in je kracht kunt staan' kun je het leven weer makkelijker aan.

In overleg maak ik gebruik van essentiële olie van Young Living én de helende energie van zeldzame hoogfrequente kristallen, mineralen en tektieten uit diverse continenten en zelfs vanuit andere sterrenstelsels. Deze bijzondere stenen worden al vele eeuwen door verschillende inheemse volkeren tijdens sjamanistische rituelen gebruikt.

Dat kan door deze stenen op het lichaam te leggen of vlak boven het lichaam te houden en 'zware energie' en blokkades weg te halen, chakra's te activeren waardoor energie weer gaat stromen en de aura weer versterkt wordt. Soms ervaren mijn cliënten visualisaties vanuit het onderbewuste of zelfs een 'soul retrieval'.

De studio is sfeervol ingericht zodat je je snel op je gemak voelt en is voorzien van onder meer een infrarood verwarmingspaneel, warme olie, en een heel comfortabele vrouwvriendelijke massagetafel van Earthlite.

www.jeffhoopman.com