



www.lijfengezondheid.nl

# Lijf & gezondheid

Lees je fit!



Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

januari 2016



**VIJF signalen**  
dat je hormonen  
*uit balans zijn*

**DE 11 MEEST...**



**voedingsstofrijke**  
**voedingsmiddelen ter wereld**



De Nationale  
GezondheidsBeurs

De eerste 400  
tickets zijn GRATIS\*

\*De eerste 400 tickets zijn GRATIS  
(je betaalt dan alleen bestelkosten)

**De OERschijf**  
van Richard de Leth



# Vlieg 2016 de buitenlucht in!

## VOORWOORD



### Goede voornemens 2015 gelukt?

Of was het een goed voornemen om goede voornemens te hebben met goede bedoelingen en inzichten, maar is het daarbij gebleven? Ruim 11.000.000 Nederlanders hebben goede voornemens, helaas houden minder dan 4.000.000 het vol.

Waarom haken veel mensen af?

- 1 Voor velen is een niet snel zichtbaar resultaat de voornaamste reden om af te haken. Zwoegen, zweten en letten op het eten vergt discipline, een ander leefpatroon en is in het begin echt afzien. Als je dan niet snel gemotiveerd wordt door de resultaten, is afhaken snel gebeurd. En dat is jammer, omdat het in de loop der tijd juist steeds makkelijker wordt en je er aan gewend raakt. De resultaten komen altijd wel, maar wanneer is per persoon verschillend.
- 2 Een ander afhaakpunt moet gezocht worden in de omgeving. Doet je partner mee, een vriend(in) of collega? Het scheelt enorm als je iemand hebt die met je mee doet of als je gezin achter je staat en je helpt.
- 3 Vakantie is ook echt een struikelblok voor velen, want dan moet je toch wel even los kunnen gaan of in ieder geval de teugels wat laten vieren. Helemaal mee eens, alleen een groot gedeelte van ons lukt het na de vakantie maar moeilijk om de draad van gezondheid weer op te pakken. Voordat je het weet zit je tegen de feestmaanden aan en ach, dan plak ik die kalloen er ook nog wel even tegenaan. En ja hoor, daar is januari weer, tijd voor goede voornemens toch?

Een coach is een uitkomst voor iemand die er alleen voor staat en die zijn er genoeg. Bij mij werkt begeleiding op dit moment het beste, zit je vast of blijf jij ook jaar in jaar uit schommelen met gewicht, gezondheid en conditie dan kan begeleiding misschien de oplossing zijn. Op de site [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl) kun je hierover vragen stellen aan onze schrijvers. Zij beantwoorden geheel vrijblijvend je vragen.

In 2015 heb ik niet gedaan aan goede voornemens en het is een prima en gezond 2015 geworden. Met de hulp van BodySwitch behoren mijn darmproblemen tot het verleden en de mannen van PT Raak gaan zorgen voor een betere conditie dus in 2016 hoop ik nog meer gezonde stappen te gaan maken.

Frits Raadsheer

Lees je fit!

## BEWEGEN

# Vlieg het nieuwe jaar in... in de buitenlucht!

Mijn favoriete plek om buikspieroefeningen te doen is op een houten steiger aan een plas. De rietpluimen wuiven, het kabbelende water spiegelt. Verscheidene vogels vliegen of zwemmen langs.



Lennart Sprenger  
Personal Trainer  
bij PT Raak



Ieder moment van de dag of nacht kun je hier langskomen, het verveelt nooit, want er is altijd wat anders of nieuws te zien. De wind draagt de extra zuurstof naar je toe en het daglicht zorgt voor de benodigde vitamine D. Geen wonder dat uit onderzoek blijkt dat trainen of bewegen in de natuur een enorme stress vermindering geeft. Het werkt ontspannend, geeft een energieboost en helpt tegen negatieve gevoelens. Zo kunnen we onze dagelijkse beslommingen beter relativeren. De grilligheid van ons Hollandse weer is geen reden om je te weerhouden van buitenlucht. Buienradar en de daarop afgestemde kleding zorgen ervoor dat ik altijd met plezier in de buitenlucht train.

In mijn speurtocht naar middelen om buiten te trainen, kan ik altijd vertrouwen op de aanwezigheid van parkbankjes, veelvuldig neergezet op de mooiste plekjes in ons goed georganiseerde land. De meeste mensen gaan erop zitten, maar voor degenen die zich een bezoek aan de sportschool willen besparen



schuilt in dit object de mogelijkheid om alle spiergroepen aan te pakken. Ieder bankje die je passeert in je wandeling, fietstocht of rondje joggen biedt kans voor weer een andere oefening.

De oefeningen waaraan ik denk zijn bijvoorbeeld opdrukken op verschillende hoogtes of zelfs op één hand voor nog meer rompspiertraining. Door de verhoging van de bank voelt de oefening prettiger. Of je stapt of springt er op en af. Je kunt in sommige gevallen de zijkant pakken en de bank optillen, ziehier de deadlift. Is de bank echt goed ingegraven, dan zijn omgevallen bomen of takken geschikter.

Mits je de correcte houding aanhoudt kan iedereen wel een stronkje aan. Verder kun je met de handen op de zitting, armen gestrekt, je billen laten zakken door je armen te buigen. Prima oefening voor strakke bovenarmen en dito romp, dat dippen. Als de grond weer 's te vochtig is kan je de bank prima gebruiken om op te liggen. Steun er met een voet op en breng met het andere been naar boven je heupen omhoog. Heel goed voor de spieren aan de achterkant van je been én weer je rompspieren als je de heupen parallel houdt. Steunen met één hand op de bank terwijl je het tegenovergestelde been zijwaarts omhoog strekt activeert de hele zijkant. Het tempo waarin je beweegt en het aantal herhalingen maken veel uit. Maak de beweging op de terugweg wanneer de spieren langer worden 4 tellen lang en probeer de tien herhalingen te halen. Lukt dit niet, kies dan een lichtere vorm. Al deze oefeningen maken je sterker, wat je van dienst kan zijn in het dagelijkse leven, in je werk of vrije tijd tijdens het beoefenen van je sport.

Opgaan in het moment en je volledige aandacht richten op de natuur om je heen, erdoor heen bewegen te voet, op je fiets, te paard, achter de bal aan, op je ski's afdalen, zwieren op de schaats of inline-skates, varen in een kayak, roeiboort, zeilboot, in een deltavlieger vliegen naast de vogels, snorkel, zwem of duik je achter de vissen aan, misschien beoefen je Tai chi of heb je een trampoline in de tuin en dein je in het zonnetje of kom je helemaal tot jezelf met de klanken van de natuur als achtergrond van een yoga-sessie. Het geeft het geluksgevoel waar velen naar op zoek zijn. Misschien wel omdat het onze oorsprong is, actief zijn en op avontuur in de buitenlucht.

[www.ptpraak.nl](http://www.ptpraak.nl)



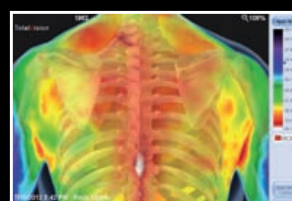
Wij van PT Raak wensen u een jaar vol heerlijk bewegen.  
Dit door korten krachtig te trainen  
en lang te genieten.

Lennart en Roel, [www.ptpraak.nl](http://www.ptpraak.nl)



Geef u op voor onze nieuwsbrief en maak kans op het boek "Hormoonbalans voor vrouwen". Ga naar onze site [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl) om u op te geven.

## Breng onverklaarbare klachten in beeld!



Met infraroodscreening (medische thermografie) brengen wij uw onverklaarbare fysieke problemen in beeld!

Ook voor mannen!



by Energetic Health Systems

Nu ook bij u in de buurt;

- ✓ Amsterdam
- ✓ Purmerend
- ✓ Volendam
- ✓ Aalsmeer

Kijk op [www.borstscreening.nl](http://www.borstscreening.nl) en [www.infraroodscreening.com](http://www.infraroodscreening.com)

## Kan iedereen straks noten eten...?

**Op heel wat verpakkingen van etenswaren staat het: dit product kan sporen van noten bevatten. En soms staat er: dit product is verpakt in een ruimte waarin ook noten worden verwerkt. Voor mensen met een allergie voor noten essentiële informatie. Want wie allergisch is en slechts een geringe hoeveelheid noot binnen krijgt, komt al snel in de problemen. Huiduitslag, jeuk, zwellingen, maar ook braken, diarree, hoesten, hartkloppingen, duizeligheid en flauwvallen zijn veel gehoorde klachten. Het lichaam reageert extreem heftig op de stoffen die het niet kan verdragen. Maar er gloort hoop voor deze mensen.**

Amerikaanse wetenschappers werken aan een methode om noten zodanig te bewerken dat ze veilig zijn voor mensen met een allergie. Terwijl elders wordt gewerkt aan een therapie die mensen immuun moeten maken voor de bestanddelen in noten die het kwaad veroorzaken, hebben medewerkers van de United

States Department of Agriculture het probleem van de andere kant benaderd. Niet de patiënt, maar de noten zelf willen ze wijzigen, zodat ernstige reacties door het menselijk afweersysteem kunnen worden voorkomen. Dat willen ze bereiken door de vorm van de eiwitten in noten en pinda's aan te passen. Het zijn juist die eiwitten die voor de allergische reacties zorgen. Het idee is dat het eiwit zodanig wordt aangepast dat het menselijk afweersysteem het niet meer als zodanig herkent.

Een eerste concreet resultaat van het onderzoek is dat het effect van natriumsulfiet op de noten. Deze stof wijzigt de structuur van de allergenen zodanig dat de allergische reactie vanuit het immuunsysteem afneemt. Weliswaar was er nog steeds sprake van een reactie, maar die was minder heftig. Nader onderzoek moet uitwijzen of dit ook geldt wanneer de stof aan hele cashewnoten wordt toegevoegd. Indien de resultaten daarvan ook positief zijn, is er een



goede kans dat iedereen in de toekomst van een lekkere noot of pinda kan gaan genieten. Ze bevatten veel gezonde stoffen en passen goed in een verantwoord menu.

Het is het idee dat je zelf (of je kind) allergisch is voor pinda's en/of noten, dan kun je het beste contact op nemen met je huisarts. De huisarts laat bij vermoeden van een allergie voor pinda's of noten dit bevestigen in het ziekenhuis. Kijk ook eens op de website van de Stichting Voedselallergie: <http://www.voedselallergie.nl/allergenen/21-noten.html>.

## UITERLIJK

## Kokosolie, ook goed voor je haar!

**Om je haar zacht, gezond en glanzend te houden, is kokosolie een goed middel. In kokosolie zitten geen chemicaliën, dus het is een puur natuurlijk product.**

We weten al dat een pot ongeraffineerde kokosolie eigenlijk overal voor te gebruiken is. Nu gaan we je laten zien hoe je de olie als haar-masker kunt gebruiken, lees dus vooral verder.

### Bescherm je kleding

Doe even wat oude kleren aan om te zorgen dat de kokosolie niet op je kleding komt. Doordat het nogal kan druipen, is het beter om iets ouds aan te trekken of een handdoek om je schouders te slaan zodat het niet op je goede kleren komt.

Gebruik het liefst ongeraffineerde kokosolie. In geraffineerde kokosolie zitten toevoegingen en het is zo bewerkt dat het minder gezond is voor je haar en huid. Ongeraffineerde kokosolie is helemaal natuurlijk en gezond.

Zorg dat je een plastic douchemuts, een oud T-shirt of een stuk huishoudfolie bij de hand heb om rond je hoofd te wikkelen. Kies wel iets dat een paar uur lang goed op zijn plaats blijft zitten of zelfs een hele nacht als dat nodig is.

### Verwarmen

De hoeveelheid kokosolie die je nodig hebt, is afhankelijk van de lengte en dikte van je haar. Als je lang of dik haar hebt, neem je 5 lepels; bij korter of dunner haar is 3 tot 4 lepels genoeg. De kokosolie kan op verschillende manieren verwarmd worden:

- Meet het aantal eetlepels kokosolie en verwarm dat in de magnetron. Roer even door

en zet het nog even voor 30 seconden terug tot de olie helemaal gesmolten is. De olie moet warm genoeg zijn zodat je het makkelijk op je haar kunt aanbrengen.

- Als je het niet kunt verwarmen, kun je de kokosolie ook tussen je handen laten smelten. Neem een eetlepel tegelijk tussen je handen en druk ze voorzichtig tegen elkaar. Kokosolie smelt al bij een temperatuur van ongeveer 25°C.
- Kokosolie kun je ook op het fornuis verwarmen. Schep het in een klein pannetje en zet dit op laag vuur. Wel laten afkoelen.
- Het gemakkelijkst is het natuurlijk om gewoon de pot ook onder de hete kraan houden.

Het is niet erg als je teveel gebruikt. Je wast het later toch weer uit!

### Behandeling

- Laat de olie heel even afkoelen zodat het niet te heet is en giet de kokosolie gelijkmatig uit over je haren, masseer het met je vingers in en verspreid het tot in je puntjes. Blijf het masseren tot je haar helemaal verzadigd is.
- Je kunt het met een kam nog beter verdelen. Trek de kam helemaal van je wortels tot aan de puntjes.
- Je kunt er ook voor kiezen om alleen je punten te voeden en niet de wortels. Breng de kokosolie dan alleen aan op de onderste helft van je haar en masseer het in met je handen.
- Leg al je haar bovenop je hoofd en dek je hoofd af met de douchekap, oude T-shirt of aluminiumfolie en zet het goed vast. Je kunt

je haar ook eerst met een losse haarband vastzetten zodat het goed op je hoofd blijft zitten.

- Veeg met een handdoek je gezicht schoon als daar olie op is gekomen.

Wacht minstens 2 uur of een hele nacht om de olie te laten intrekken. Hoe langer je het laat intrekken, hoe beter gevoed je haar zal zijn. Wacht zo lang als je kunt voor het beste resultaat.

Verwijder de muts, het folie of het shirt van je haar en was het. Gebruik je favoriete shampoo (liefst een met alleen maar natuurlijke ingrediënten om je haar gezond te houden) en was de kokosolie eruit. Was het twee of drie keer tot je haar niet vet meer aanvoelt.

Laat je haar drogen. Laat het zo opdrogen of föhn het op een koude stand om te zien wat het effect van de behandeling is. Je haar moet nu zacht, glanzend en stralend zijn na deze speciale kokosbehandeling.

Bron: [www.femna40.nl](http://www.femna40.nl)



Van mens tot homo sapiens,  
luister naar je lijf en je zult zien  
hoe jij jouw gezondheid voedt in 2016!



Ellen Pijper, [www.combivitaal.nl](http://www.combivitaal.nl)

## Colofon



Lees je fit!

**Uitgever:**  
Spaarne Pers B.V.  
K.v.K. 34265164

Maandelijks als bijlage in onderstaande 120.000 huis aan huis verspreide kranten:  
De Heemsteder, de Jutter,  
de Hofgeest, de Beverwijker,  
de Heemskerkse Courant,  
de Castricummer en  
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Limmen, Castricum, Akersloot, Uitgeest, Beverwijk, Heemskerk, Wijk aan Zee, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, IJmuiden, Driehuis, Santpoort-Noord, Velsersbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek.

**Internet:**  
[www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)  
[facebook.com/LijfenGezondheid](https://facebook.com/LijfenGezondheid)  
[twitter.com/LijfGezondheid](https://twitter.com/LijfGezondheid)

**Advertenties:**  
Daniëlle van Leeuwen,  
[danielle@lijfengezondheid.nl](mailto:danielle@lijfengezondheid.nl), 06-11951223

**Redactie:**  
[redactie@lijfengezondheid.nl](mailto:redactie@lijfengezondheid.nl)  
Bos Media Services  
Frits Raadsheer

**Opmaak en ontwerp:**  
Mireille Huiberts

**Directie:**  
Frits Raadsheer  
[frits@lijfengezondheid.nl](mailto:frits@lijfengezondheid.nl)  
Tel. 06-53951836

**Kantoor:**  
Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden  
Tel. 0255-533900, Fax 0255-518875

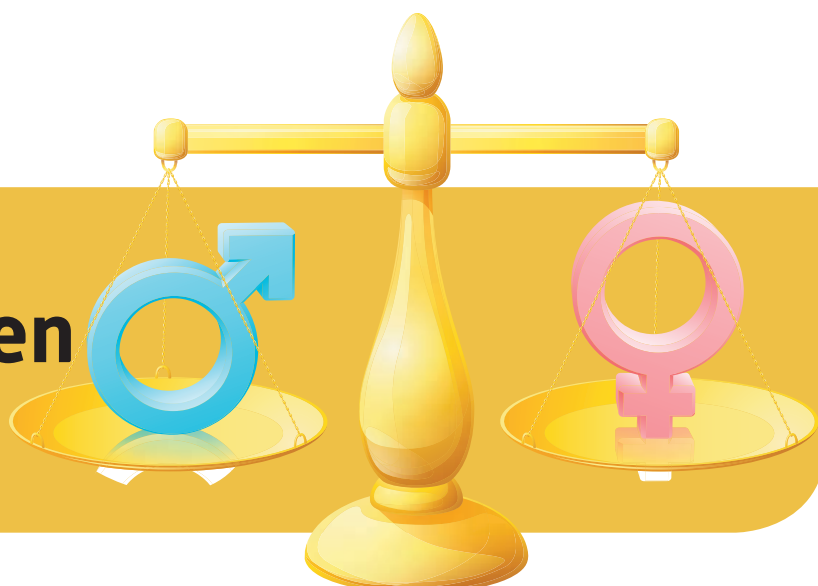
**Verspreiding:**  
Verspreidnet B.V., Castricum  
Tel. 0251-674433  
[www.verspreidnet.nl](http://www.verspreidnet.nl)

**Druk:**  
Janssen/Pers Rotatiedruk

Overname/kopiëren van advertenties en/of teksten uit deze uitgave is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

## PSYCHE

## Mannen



**Carolien Roodvoets**  
Gezins- en relatie-  
therapeute, seksuologe en  
individueel psychotherapeute



**M**ijn werk heeft veel voordelen. Een ervan is dat ik mijzelf en de mensen om me heen, maar in het bijzonder de man, beter ben gaan begrijpen.

Vroeger begreep ik niets van mannen en dat kwam mijn eigen relaties niet ten goede. Ze wisten nooit het juiste te zeggen en te doen als ik hen nodig had, en als ik dacht dat ze mij nodig hadden – en dat dacht ik vaak – en ik veel te veel zei en deed, pakte dat altijd verkeerd uit. Onbegrijpelijk...

Dankzij mijn geworstel met die exen, dankzij mijn eigen therapie bij een man, dankzij het contact met mannelijke collega's, maar vooral dankzij het feit dat mannen bij mij in therapie kwamen – alleen en soms met hun echtgenotes – leerde ik uiteindelijk het fenomeen man beter begrijpen. Zie hier het resultaat: ik kan het in mijn privé-leven steeds beter met ze uithouden.

Omdat ik in mijn werk vooral heel goed moet luisteren, moet doorvragen en me moet inleven – iets wat mij in mijn eigen relaties niet altijd is gelukt –, kreeg ik vaak een ander type man te zien dan ik kende... een sympathieker soort man, onzekerder, kwetsbaarder en in relaties vaak niet assertief.

Een directeur van een groot bedrijf is door zijn huisarts naar mij toe gestuurd. Hij is somber en komt bozig over. Hij heeft nog nooit een therapeut bezocht, maar is eigenlijk wel nieuwsgierig. Het lijkt hem wel lekker om eens over zichzelf te mogen praten. De afstand tussen hem en zijn vrouw is groot geworden, ze begrijpen elkaar niet meer. Hij zegt dat ze hem aan zijn kop zeurt en dat hij niets meer goed kan doen. Ze is een schat van een vrouw, zegt hij, maar ze heeft niet in de gaten hoe druk hij het heeft. Hij werkt vijftig uur, er zijn drie kleine kinderen voor wie hij een goede vader wil zijn, en dan zijn er nog de eindeloze klussen in en om het huis, hun drukke sociale leven... Kortom, hij trekt het

niet meer. Hij fantaseert over scheiden, zodat hij van al die druk af is. Hij is aan zijn eigen hobby's al jaren niet meer toegekomen: stukje motorrijden met vrienden, beetje sporten na zijn werk. Dat kan allemaal niet meer, denkt hij, omdat zijn vrouw dan nog meer met de kinderen alleen is – daar klaagt ze nu al over.

Wanneer ik hem vraag of zijn vrouw weet hoe beroerd hij zich voelt, antwoordt hij ontkenkend. Ze ziet wel dat hij al maanden chagrijnig is, ze heeft wel gevraagd wat er is, maar daar heeft hij geen antwoord op gegeven... hij weet zeker dat gesprekken alleen maar leiden tot nog meer ruzies, nog meer verwijdering, en daar zit hij niet echt op te wachten.

Na een paar sessies is het mij duidelijk geworden dat hij het allemaal heel goed wil doen... deze man, die juist zo vaak te horen krijgt dat hij niets goed doet. Het is me ook zonneklaar dat hij, in plaats van met zijn vrouw te praten, zich wrokkig en mokkig terugtrekt. Hij geeft altijd toe aan haar wensen – met verzet.

Natuurlijk gaat hij mee naar haar familie, maar met een gezicht als een oorworm. Wanneer ze thuiskomen, maakt zijn vrouw daar een opmerking over... 'of hij alsjeblieft normaal kan doen wanneer ze ergens anders zijn; dat hij thuis niet te genieten is, is nog tot daar aan toe, maar niet de hele wereld hoeft te weten wat voor een chagrijn ze getrouwd heeft!'

Ik bespreek met hem hoe hij met haar het gesprek over zichzelf kan beginnen zonder dat het tot ruzie zal leiden. Hij moet zich niet terugtrekken, maar contact maken. Hij moet leren duidelijk 'ja' te zeggen tegen haar wensen, of duidelijk 'nee' – niet 'ja' zeggen en dan 'nee' doen door ongenietbaar te zijn. En misschien wel het allerbelangrijkste: hij moet meer ruimte voor zichzelf opeisen; dan maar eens een oppas regelen, dan maar een keer niet mee naar die schoonmoeder. Hij moet eens met vrienden op pad, één keer in de week gaan sporten.

Na het gesprek met zijn vrouw, dat goed was verlopen, voelde hij zich stukken beter. Zijn vrouw had hem begrepen, had geluisterd en natuurlijk wilde ze meedenken over hoe hij meer aan zichzelf zou kunnen toekomen. Hij had het toch al gezegd: hij heeft een schat van een vrouw.

[www.carolienroodvoets.nl](http://www.carolienroodvoets.nl)

# Verstandskiezen

Bart van den Bergh  
MKA-chirurg

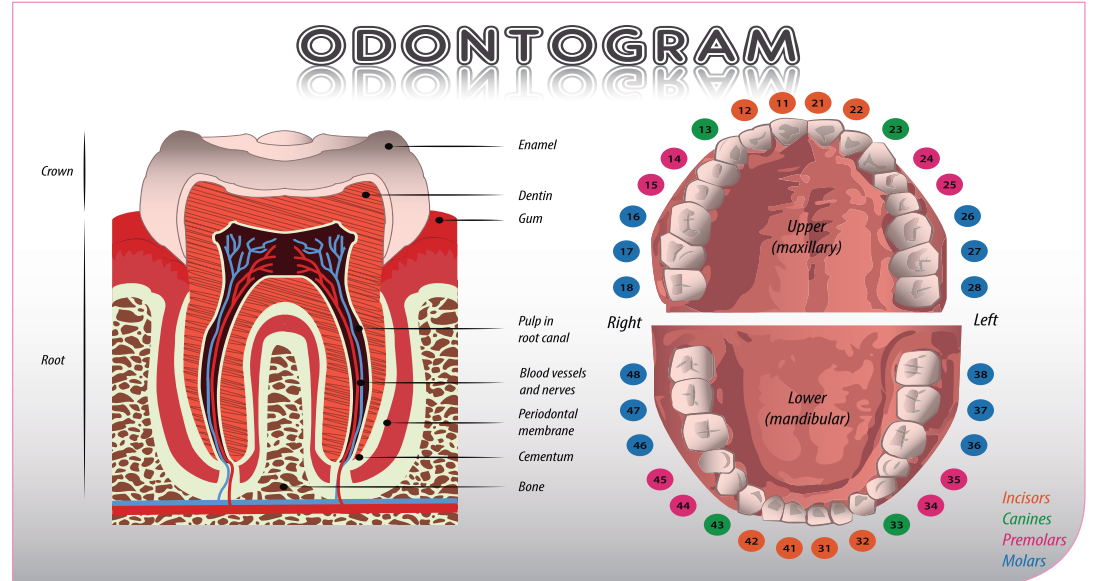


Als Mond-, Kaak- en Aangezichts-chirurg krijg ik veel vragen over het verwijderen van verstandskiezen en de noodzaak hiervan. A priori geldt namelijk niet dat alle verstandskiezen verwijderd moeten worden, alhoewel in praktijk blijkt dat dit in de meeste gevallen wel geadviseerd wordt.

Een normaal gebit bestaat in zowel boven- als onderkaak uit 4 snijtanden ('incisieven'), 2 hoektanden ('cuspidaten'), 4 kleine kiezen ('premolaren') en 4 grote kiezen ('molaren'). Achter de laatste grote kiezen kunnen ook nog verstandskiezen voorkomen.

Over de oorsprong van de term verstandskies bestaan 2 theorieën. De eerste theorie is dat deze kies zijn naam ontleent aan de verre stand in de kaak. De tweede, wat mij betreft meer geloofwaardige theorie, is dat de term 'verstandskies' zijn oorsprong vindt in het Latijnse 'dens sapientiae', hetgeen tand der wijsheid betekent. Dit is dan ook direct de verklaring waarom een verstandskies in het Engels een 'wisdomtooth' en in het Duits een 'weisheitszahn' genoemd wordt. Alhoewel gekserend veel gehoord in de behandelkamer, heeft een verstandskies geen directe relatie met het verstand of de kennis. De relatie met verstand is vooral gebaseerd op het doorbreken in de puberteit, de periode waarin zich ook de wijsheid ontwikkelt.

Bij 75% van de bevolking komen 4 of meer verstandskiezen voor. Van oorsprong functioneerden deze verstandskiezen in de normale kauwfunctie. In de loop der tijd is de vorm en

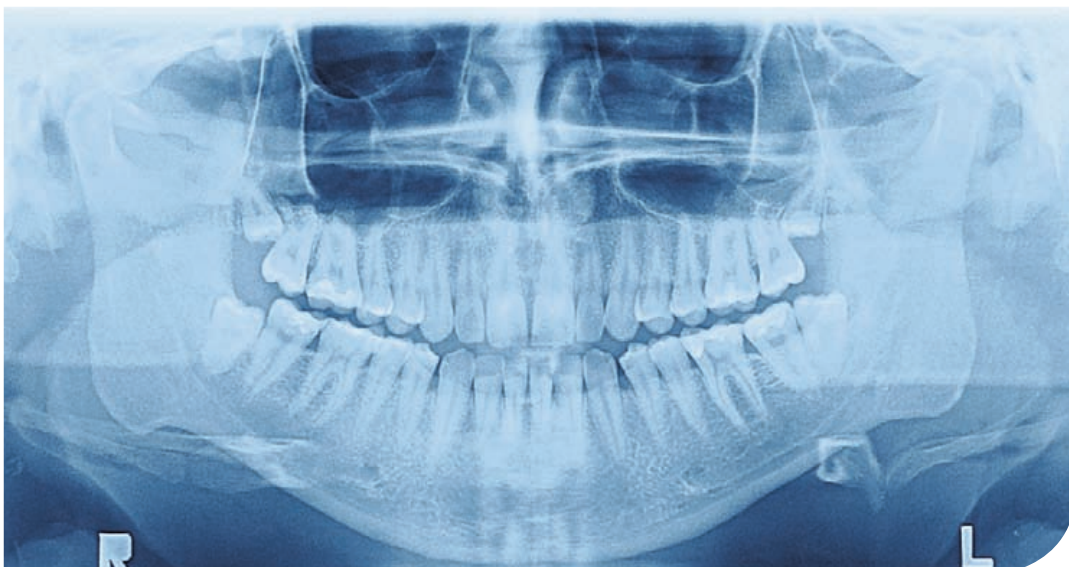


grootte van de schedel van de mens veranderd: het deel van de schedel waar de hersenen zich bevinden is groter geworden, de overige delen van de schedel zijn juist kleiner geworden. Beide veranderingen kunnen verklaard worden door het toegenomen denkvermogen en door de veranderde voedingsgewoonten van de mens (zachter en bereid eten). Het gevolg hiervan is dat de belasting op onder- en bovenkaak afnam en daarom de omvang van beide kaken kleiner is geworden. Tegelijkertijd zijn de afmetingen van de (verstands)kiezen niet kleiner geworden, waardoor automatisch een ruimtegebrek ontstaat. Een verdere stap in deze 'kaak-evolutie' verklaart waarom in 25% van de bevolking überhaupt geen verstandskiezen meer voorkomen.

Voor het wel of niet verwijderen van verstandskiezen zijn internationaal duidelijke richtlijnen opgesteld, die gebaseerd zijn op uitgebreid wetenschappelijk onderzoek waarin de voor- en nadelen van het behouden of verwijderen van

verstandskiezen onderzocht zijn. Verstandskiezen kunnen klachten veroorzaken, variërend van het ontstaan van tandbederf (cariës) tot zeer uitgebreide infecties in de hals, waarvoor ziekenhuisopnames en/of operaties noodzakelijk kunnen zijn. In het geval van klachten zal door de tandarts of MKA-chirurg geadviseerd worden om de desbetreffende verstandskies te (laten) verwijderen, vooral om de kans op opnieuw optredende klachten weg te nemen. In de gevallen waar aanwezige verstandskiezen nog geen klachten hebben veroorzaakt, maar de tandarts of MKA-chirurg wel een indicatie heeft gesteld om deze te verwijderen, wordt van een preventieve verwijdering gesproken. Meestal is dit het geval als deze kiezen niet geheel door het tandvlees heen gegroeid zijn ('partieel doorgebroken') of dat ze onder het tandvlees voelbaar zijn met een tandheelkundige sonde ('sondeerbaar'). In beide gevallen is de normale mondhygiëne ter plaatse bemoeilijkt en kunnen bacteriën zich dusdanig ophopen dat geacht wordt dat er in de toekomst klachten zullen ontstaan. Bij gekanteld doorgebroken verstandskiezen is een normale mondhygiëne ook niet mogelijk, en bestaat er zelfs een kans dat een naburige kies ook aangetast wordt. In dit soort gevallen zal ook geadviseerd worden om de niet-functionele verstandskies preventief te verwijderen.

Verstandskiezen kunnen worden verwijderd door een tandarts zelf. Maar heel vaak worden patiënten doorverwezen naar de MKA-chirurg gezien de bemoeilijkte en/of diepe ligging ten opzichte van de kaak, naburige elementen en/of aanwezige zenuwbanen ter plaatse. Indien er twiifel bestaat over het wel of niet verwijderen van een verstandskies, kan de situatie in de mond altijd beoordeeld worden tijdens een consult bij de MKA-chirurg. Hierbij zal een advies gegeven worden op basis van de persoonlijke situatie, in combinatie met de bestaande richtlijnen.



## BEWEGEN

# Ga voorbereid de piste op met Winterfitt!

## WINTERFITT

MET SNOWPLANET & WORKOUT



**Je beleeft meer plezier aan je wintersport als je goed voorbereid bent. Om je daarmee te helpen zijn Work Out en Snowplanet een unieke samenwerking gestart. Het Winterfitt Programma!**

Bij sporten als skiën en snowboarden gebruik je heel andere spiergroepen. Daarom is een goede voorbereiding essentieel. Zo kun je soepel de berg af en heb je een veel kleinere kans op blessures.

### Aanpak van Work Out

Work Out maakt je helemaal klaar om de piste op te gaan! Onder begeleiding van onze trainers werk je in vijf trainingen aan spierversterkende oefeningen. Daarnaast is het natuurlijk ook belangrijk dat je conditie op peil is! Wij zorgen voor een schema op maat. Of je nu een gevorderde snowboarder of skiër bent of een beginnening, met ons schema zorgen we dat jij klaar bent voor de wintersport!

### 75% korting bij SnowPlanet

Natuurlijk is het ook belangrijk om aan de sneeuw te wennen. Daarom kun je, als je het Winterfitt programma volgt, met 75% korting een uur skiën bij SnowPlanet Spaarnwoude! Zo betaal je geen € 20,- voor een uur skiën, maar slechts € 5,-. Daarnaast betaal je als lid van Work Out geen € 8,55 voor materiaalhuur, maar ook € 5,-. Heb je nog weinig ervaring met skiën? Geen probleem!

De SnowPlanet skischool biedt een breed scala aan ski- en snowboardlessen aan. Wintersporten doe je niet alleen, daarom kun je als groep gebruik maken van een instructeur voor € 58,50. In een groepje van 10 betaal je dan € 5,85 per persoon.

### 2<sup>e</sup> kaartje gratis

Naast de korting voor deelnemers aan het Winterfitt programma, biedt SnowPlanet Spaarnwoude, vanaf januari, ook coupons aan waarmee alle leden van Work Out het 2<sup>e</sup> kaartje gratis krijgen! Wil je dus niet mee doen met het Winterfitt programma, maar wel een keer samen met een vriend de piste uitproberen? Pak dan je kans en haal een coupon bij onze coffeecorner!

Meld je nu aan bij:

# WORK OUT

SPORTS HEALTH SQUASH

KANAALSTRAAT 10 IJMUIDEN

TEL.: 0255 - 540 470

WWW.WORKOUTVELSEN.NL



"De MKA-chirurgen uit het Spaarne Gasthuis Haarlem/Hoofddorp en Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk wensen u een gezond 2016 toe."



Bart van den Bergh, [www.mkachirurgie.nl](http://www.mkachirurgie.nl)

## MEDISCH | ZORG

# Versterk het hart met Q10

**O**ns hart is een grootverbruiker van energie in ons lichaam. Bij de energieproductie in ons lichaam speelt het co-enzym Q10 een belangrijke rol. Q10, de naam is ontleend aan de scheikundige structuur van het molecuul, maken we aan in onze lever.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat dit co-enzym van cruciaal belang is bij het voorkomen van hart- en vaatziekten. De energie die ons hart nodig heeft halen we uit ons voedsel. ATP is nodig om de energie uit onze voeding om te zetten in lichaamsenergie. Is er



niet voldoende ATP, dan kan ons lichaam niet voldoende energie aanmaken. Bij de aanmaak van dat ATP speelt Q10 dus een belangrijke rol. Als we ouder worden, daalt de Q10-productie in ons lichaam. Ook wanneer we ziek zijn en/of medicijnen slikken, kan de productie van Q10 lager zijn dan nodig is. Gebleken is dat patiënten die last hebben van hartfalen of hieraan gerelateerde klachten, een aanmerkelijk lagere hoeveelheid Q10 in hun lichaam hadden. Door Q10 als voedingssupplement in te nemen kan dit tekort worden gecompenseerd. Omdat het een lichaamseigen stof betreft, levert dat verder geen complicaties op.

## RECEPT

### Bosbessenijs zonder melk

Vorbereiding: 10 minuten

#### Je hebt nodig:

- 100 gram ingevroren kleine vruchten zoals: bosbessen, frambozen, bramen
- 150 gram kokosmelk (met 22% vet), goed koud uit de koelkast
- 1/2 theelepel citroensap
- eventueel wat zeste van een limoen
- snuf peper en zout

#### Extra's:

Optioneel: 15 gram mascobadosuiker, kokosbloemsuiker, (manuka)honing of 3 verse dadels gepureerd. Of meer naar smaak.

#### Tip

- Peper en zout toevoegen? Jawel, het brengt de zoete smaak van de vruchten naar voren.
- Maak een dubbele hoeveelheid en/of een dag van te voren. Roer wel geregeld het ijs even om, ca. om de 10-30 min., tot het stevig is.

#### Bereiding

- Haal de vruchten op het laatste moment uit de vriezer.
- Doe de vruchten samen met de citroensap en eventueel zoetmaker in een keukenmachine.
- Giet de koude kokosmelk erbij en puls alles snel door elkaar.
- Bewaar het ijs in de vriezer tot serveertijd, dan zal het meer softijs zijn. Maak je het een dag van tevoren dan is het steviger.

#### Variatie

Wil je geen pitjes in je ijs? Haal de vruchten vooraf door een handzeef en vries dit in om ijs van te maken.

*Dit recept is uit het nieuwe kookboek 'OERsterk Eten: Pure voeding voor geluk en gezondheid' van drs. Richard de Leth & Jolanda Dorenbos.*



Alleen de verbondenheid met anderen heft de eenzaamheid op. Ik wens iedereen in 2016 veel verbinding toe!



Groetjes Carolien, [www.carolienroodvoets.nl](http://www.carolienroodvoets.nl)

## VOEDING

### Keltisch zeezout is zeer mineraalrijk En dat proef je!

"Er moet wel iets raadselachtig heiligs zijn aan zout.  
Het zit in onze tranen en in de zee."  
- Khalil Gibran -

#### Mineraaltip van Pascal Pichon - SOLE -

Vul een glazen potje met 1/3e Keltisch zeezout en 2/3e water. Doe de deksel erop en schud de inhoud goed.

Deze geconcentreerde zoutwateroplossing wordt een 'Sole' genoemd en is ongeveer zeven keer zouter dan zeewater. Het is dan ook niet verstandig om het rechtstreeks te drinken: los één theelepel Sole op in een glas water. Hiermee geef je jouw lichaam talloze mineralen in een vloeibare vorm, die het bloed herkent en direct in zich opneemt en transporteert naar de cellen. 1x per dag om te beginnen en daarna 1x 's morgens en 1x 's avonds.



# BREIZH IMPORT

since 2004

Keltisch zeezout past in een biologisch en bewust leven en is al geadviseerd door tientallen voedingsdeskundigen en therapeuten.

Het keltisch zeezout van Breizh Import is:

- Handmatig en traditioneel gewonnen.
- Rechtstreeks van de boer.
- Niet bewerkt en zonder toevoegingen.
- Natuurzuiver en mineraalrijk.

BINNENKORT IN  
ONS ASSORTIMENT  
100% natuurlijk,  
vloeibaar  
zeemagnesium  
supplement!

Nieuwsgierig?

Kijk op [www.keltischzeezout.com](http://www.keltischzeezout.com)

Contact & bestelling: [info@breizh-import.nl](mailto:info@breizh-import.nl) / M: 06 18654991



# Ontdek het geheim van gezondheid

## Gevoelens beïnvloeden onze lichamelijke gezondheid

**We weten dat stress ongezond is voor het lichaam. Zodra je wordt geconfronteerd met stress wil je lichaam automatisch vluchten of vechten; dit geeft allerlei lichamelijke reacties waardoor het lichaam niet meer optimaal zijn gezondheid kan reguleren. Als gevolg word je moe, je creativiteit neemt af en je ontwikkelt een negatieve houding tegenover jezelf en je medemens. Zo ontstaan overtuigingen als 'het leven is zwaar en gevaarlijk', 'er heerst schaarste' en 'ik kan het niet'.**

**Deze negatieve gedachtewereld blijkt een directe invloed te hebben op onze lichamelijke gezondheid.**

Bij onze geboorte dragen we een DNA-patroon met ons mee; er zijn genen die voor specifieke ziektes zorgen. Maar waarom wordt een ziek gen bij iemand wel of niet geactiveerd? Celbiologen doen hier onderzoek naar en hebben ontdekt dat vooral onze emoties en gevoelens een essentiële rol spelen in dit proces. In 'Ontdek het geheim van gezondheid' van Monique de Gier wordt ontrafeld hoe dit werkt en hoe we onze emoties en gevoelens zo kunnen sturen dat we gezond worden en blijven. Een hardnekkig misverstand over stress en gezondheid is dat je door je stress te reguleren, je direct je gezondheid kunt verbeteren. Erger nog, dat je ziek wordt omdat je jouw eigen gevoelens en emoties niet in de hand hebt. Maar 90 procent van onze stress is onbewust aanwezig en we kunnen dus maar 10 procent stress reduceren door bewuste sturing. Is het absoluut onmogelijk om onze gevoelens en emoties continu op een 'happy-niveau' te houden? Dat is net zo onmogelijk als van jezelf verwachten dat je alleen maar gelukkige dromen droomt. We kunnen echter wel invloed uitoefenen op onze emoties en gevoelens, door ons onbewuste te her-programmeren. Door onszelf te verlossen van oude angsten en overtuigingen die we in het verleden hebben geleerd en vastgelegd, maar die meestal 'vandaag' niet meer waar zijn. Als we vroeger geweld hebben meegemaakt zullen we nu stressvol reageren op harde stemmen, geluiden en gezichten. Ook als we zijn geschrokken van spinnen of muizen blijven deze beestjes een stressvolle reactie oproepen. Heftigere thema's als verlatingsangst, gebrek aan zelfvertrouwen en moeite hebben



met liefde geven en ontvangen hebben allemaal een onderliggende programmering. Ze laten ons direct stressvol reageren, zodra we in een situatie komen die ons maar enigszins doet herinneren aan... Deze lichamelijke reactie is er om je te beschermen, je lichaam wil niet opnieuw pijn ervaren. Het beschermingsniveau van je lichaam staat echter hoog, waarschijnlijk te hoog. Je blijft angstig en oplettend, waardoor je niet meer voluit van het leven geniet. Er zijn nog veel meer wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de emotionele reacties van onszelf op ons lichaam en het blijkt dat we dieper met elkaar verbonden zijn en direct door alles en iedereen om ons heen worden beïnvloed. De scheldwoorden van een collega, de negatieve reacties van burens en je eigen overtuigingen hebben dus allemaal een weerslag in ons lichaam.

Hoe kunnen we nu gebruikmaken van deze kennis en ons gevoelsleven zo programmeren dat we gezond worden en blijven? Hoe brengen

we onze onbewuste stress naar een lager niveau? En hoe brengen we vitaliteit, creativiteit en positiviteit terug in ons leven?

Ontdek het geheim van gezondheid is een handboek dat vol staat met praktische oefeningen die allemaal toewerken naar één zes-minutenoefening die de Amerikaan dr. Alex Loyd heeft ontwikkeld, genaamd 'De Healing Code'. Deze oefening heelt je van je oude angsten en overtuigingen, waardoor het stressniveau aantoonbaar daalt. Door jezelf te programmeren met de gevoelens waar je naar verlangt, zul je de emoties voelen die nodig zijn om te ontspannen, om het zelfgenezende vermogen van het lichaam te activeren, en om positief, creatief, succesvol en gelukkig te zijn.

**Monique de Gier**

*Uitgebreide informatie over Ontdek het geheim van gezondheid vind je op:*  
[www.geheimvangezondheid.nl](http://www.geheimvangezondheid.nl)



Allen een gezond 2016! Kies dit jaar vooral voor onbewerkte voeding, want dit verzadigt enorm waardoor je onbewust minder gaat eten. Voorbeelden van onbewerkte voeding zijn vlees, vis, ei, groente, fruit, noten, zaden, knollen, bollen en wortels. Door meer van het goede te eten zul je automatisch minder van het slechte eten. Veel succes!!



Ralph Moorman, [www.ralphmoorman.com](http://www.ralphmoorman.com)

MEDISCH | ZORG

## Grieprik niet meer zo populair

**D**e populariteit van de grieprik daalt gestaag. In 1995 werd het grootschalige vaccinatieprogramma in ons land opgezet en in 2007 bereikte het de piek in het aantal deelnemers.

Ongeveer driekwart van alle mensen die waren uitgenodigd maakte toen daadwerkelijk de gang naar de huisarts om zich te laten inenten. Dat was heel wat meer dan de 42% die in het startjaar kwam opdagen. Maar in 2013 was het aantal vaccinaties alweer gedaald tot 60% van het aantal opgeroepen. Een verdere daling is voorzien.

Ook voor dit najaar werden door de huisartsen weer minder griepvaccins ingeslagen dan in het jaar ervoor. Kwetsbare doelgroepen in onze samenleving worden aangespoord om jaarlijks een grieprik te komen halen, maar lang niet iedereen geeft daaraan gehoor. Met name de mensen die de 60-jarige leeftijd net gepasseerd zijn zien vaak het belang er niet van in. Zij voelen zich nog zeer fit en zeker niet kwetsbaar. Toch wordt ook deze groep sinds 2008 systematisch opgeroepen voor de grieprik. Ook wordt vaak openlijk getwijfeld aan het nut van de grieprik. Het feit dat vorig jaar veel

mensen aan griep overleden omdat het vaccin niet bestand was tegen de variant van het virus die opdook, zette mensen aan het denken. Het sterftecijfer door griep lag toen aanmerkelijk hoger dan in voorgaande jaren. Virusdeskundigen houden het erop dat het desondanks verstandig blijft om de vaccinatie te laten uitvoeren. Het vaccin wordt overigens samengesteld op basis van prognoses van de World Health Organisation (WHO). Die prognose geeft aan welke varianten van het griepvirus naar alle waarschijnlijkheid zullen opduiken. Door het vaccin maakt ons lichaam vervolgens antistoffen aan tegen die varianten van het virus. Twee weken na de vaccinatie zijn we dan voldoende bewapend tegen het virus.

Lees alles over griep en de grieprik op de website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM): <http://www.rivm.nl/Onderwerpen/G/Griep>.



VOEDING



## Gluten: ja of nee?

Gluten: het lijkt hét woord van 2015 te zijn. Sla een willekeurige krant of tijdschrift open en je komt er een artikel over tegen. Maar hoe zit het nu echt met gluten?

Eind 2012 hoorde ik voor het eerst over gluten. De klachten die ik al bijna 18 jaar had bleken namelijk te worden veroorzaakt door coeliakie. Dit is een auto-immuunziekte waardoor een minibeetje gluten (een eiwit in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut) al een ontsteking in mijn dunne darm opwekt. Daardoor beschadigt de darm en kunnen voedingsstoffen niet goed meer worden opgenomen. Gelukkig kun je je door gluten strikt te mijden wel gezond voelen als je coeliakie hebt.

Ik leerde na de diagnose al snel dat er veel verschillende meningen bestaan over eten zonder gluten. De één zweert erbij, de ander vindt glutenvrij eten zonder coeliakie klinkklare zinnig.

### Glutenvrij gezond?

Ik vind dat je goed moet nadenken voor je gluten schrapt uit je voedingspatroon. Uit ervaring weet ik dat glutenvrij eten niet altijd gezond is. Elke dag doe ik moeite om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen en vooral ook om niet ongemerkt te veel vet en suiker te consumeren. Kant en klaar glutenvrij brood is bijvoorbeeld een stuk minder gezond dan gewoon brood. Gezond glutenvrij eten kan, maar makkelijk vind ik het niet altijd.

Daarnaast heb ik inmiddels veel verhalen gehoord over mensen die 'zomaar' glutenvrij zijn gaan eten en daarna een moeilijk medisch traject hebben moeten doorstaan. Zij reageerden ineens zó heftig op gluten dat ze twijfelden of ze niet toch coeliakie hadden. Dan wil je uiteraard een juiste diagnose hebben, want het is fijn om te weten hoe strikt je gluten moet mijden en bij het hebben van een auto-immuunziekte horen belangrijke controles. Voor je de diagnose kunt stellen moet je echter weer gluten eten en dat kan erg vervelend zijn. Ook kunnen er andere dingen aan de hand zijn die lijken op coeliakie. Je kunt bijvoorbeeld een tarwe allergie hebben.

### Gluten: ja of nee?

Ik heb coeliakie, dus moet ik glutenvrij eten. Als je dit niet hebt is dat niet nodig. Wil je toch glutenvrij gaan, denk dan na voor je begint. Gezonder is het niet per definitie. Na een tijdje de medische molen ingaan omdat je twijfelt of je coeliakie hebt is ook geen pretje. Lees je dus goed in en raadpleeg een arts (en diëtist) voor je glutenvrij gaat eten.

*Geschreven door Elize, oprichtster van coeliakie-maand.nl*



"Voor iedereen wens ik een passievol nieuw jaar, waarin liefde en intimiteit de boventoon voeren. Een jaar waarin relaties verstevigen en vriendschappen ontstaan. Een jaar met echte aandacht voor jullie zelf en voor de mensen die belangrijk voor jullie zijn. Happy New Year!"



Jolien Spoelstra, [www.moveformation.nl](http://www.moveformation.nl)

MEDISCH ZORG



## Praktijk Wijckerborgh voor acupunctuur

De behandelingen zijn efficiënt en effectief. Er zijn duidelijke evaluatie momenten en open communicatie naar de patiënt.

**Behandelingen:**

- ✓ Acupunctuur
- ✓ Dry needling
- ✓ Laser acupunctuur (NIEUW!)
- ✓ Cardio acupunctuur
- ✓ Sport blessures
- ✓ Overgangsklachten
- ✓ Burn-out klachten
- ✓ Stress gerelateerde klachten
- ✓ Chronische pijnklachten
- ✓ Migraine

Jos van Hattum werkt al 31 jaar als acupuncturist en is lid van NVA.

[www.wijckerborgh.nl](http://www.wijckerborgh.nl) • [info@wijckerborgh.nl](mailto:info@wijckerborgh.nl)  
T0251 222025





## Osteopathie in de praktijk

**Osteopathie. Al in 1850 in Amerika ontdekt (veel eerder dan bijvoorbeeld fysiotherapie), maar wat weten we er eigenlijk van? In Nederland valt osteopathie nog onder de alternatieve geneeswijzen, met als gevolg dat vanuit de reguliere geneeskunde geen doorverwijzing plaatsvindt. Arjen Germans is gediplomeerd en geregistreerd osteopaat. Hij vertelt: „Mensen horen vaak via via over osteopathie en komen naar ons toe als laatste strohalm. Binnen de reguliere geneeskunde zijn ze niet van hun klachten afgekomen, ze krijgen te horen dat aan hun klachten niets te doen is of moeten het doen met medicijnen.”**



De chronische klachten waar Germans op doelt zijn divers van aard. „Geen ziektes als kanker of reuma, maar zaken als het prikkelbare darmsyndroom en vormen van migraine”, verduidelijkt hij. Niet alleen volwassenen, maar ook kinderen kunnen voor uiteenlopende klachten bij hem terecht. Slaapproblemen, rugklachten, maar ook kinderen met concentratieproblemen of zogenaemde huilbaby's kunnen baat hebben bij deze behandelmethode. Zelf is Arjen Germans in 2007 gestart met het uitvoeren van osteopathie, na eerst fysiotherapeut te zijn geweest. Hoe gaat een behandeling in zijn werk? „Een osteopaat werkt met zijn handen, het zijn zachte technieken, zogenaamde mobilisatietechnieken. Je ervaart tijdens een behandeling geen pijn. Wat we doen is de beweeglijkheid van alle weefsels optimaliseren. Aan een behandeling gaat altijd een intakegesprek vooraf, waarna we op zoek gaan naar datgene wat de problemen in stand houdt. Stel dat iemand last heeft van zijn schouders. Vaak ligt de oorzaak niet alleen in die schouders. Het doel van de behandeling is ervoor te zorgen dat het bindweefsel in het lichaam beter functioneert. Daardoor kunnen voedingsstoffen beter bij het weefsel komen en afvalstoffen beter wor-

den afgevoerd.” Voor een complete behandeling zijn gemiddeld vijf tot zeven sessies nodig. Echter, wanneer na drie sessies geen merkbaar resultaat is, heeft verdere behandeling geen zin. „Dan is er mogelijk iets heel anders aan de hand”, vertelt Germans. Hij spreekt liever van een complementaire geneeswijze dan van de beladen term 'alternatieve geneeswijze'. Uitgangspunt is niet het bestrijden van de symptomen, maar het wegnemen van de oorzaak van de klacht. Juist omdat kinderen in korte tijd een grote ontwikkeling doormaken, kunnen zich allerlei klachten openbaren. Denk aan problemen met de motorische ontwikkeling, slik- of zuigproblemen, slaapproblemen of longklachten. In al deze situaties kan behandeling door een osteopaat soelaas bieden. Waar nodig wordt altijd doorverwezen naar een specialist. Zorgverzekeraars vergoeden de kosten voor een behandeling gedeeltelijk uit het aanvullende pakket.



Meer informatie? Kijk op [www.osteopathiedriehuis.nl](http://www.osteopathiedriehuis.nl) of bel: 0255 533224.



€99  
p.p.

### 3-daags Arrangement

- Ontvangst met koffie of thee
- 2 x overnachting
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x luxe 3-gangen diner op de dag van aankomst
- 1 dag gratis toegang tot Beauty & Wellness De Hunzebergen
- 10% korting op een behandeling naar keuze
- Informatiepakketje van de omgeving inclusief fiets- en wandelroutes
- Gratis WiFi
- Gratis parkeren

Dit arrangement is geldig t/m aankomst 30-06-2016 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer. De prijs is exclusief reserveringskosten (€5 per boeking), en tax and handling fee (€2 p.p.p.n.).

### Meer informatie of boeken?

Ga naar:  
[www.hoteldehunzebergen.nl/lijfengezondheid](http://www.hoteldehunzebergen.nl/lijfengezondheid)  
of bel naar 0591-549131



## 3 dagen volledig ontspannen in Drenthe

Bent u toe aan een paar dagen ontspanning in een prachtige omgeving? Dan bent u bij het 4-sterren Fletcher Hotel-Restaurant De Hunzebergen in Exloo aan het juiste adres. Het luxe hotel beschikt over een eigen Beauty & Wellness Center met onder andere een zwembad, sauna, Turks stoombad, whirlpool, solarium,

fitnessruimte en beautysalon. Ook de omgeving heeft u veel te bieden. Drenthe is namelijk een paradijs voor fiets- en wandelliefhebbers. Kilometerslange paden leiden u langs de mooiste plekjes. Op zoek naar cultuur? Breng een bezoek aan een van de musea of aan de gezellige stad Emmen. U zult zich geen moment vervelen!

# Gezond, fit en stralend

VOEDING

## Goede voornemens

Op 20 december las ik op Nu.nl de volgende aanhef van een artikel: *'Bijna twee derde van de Nederlanders heeft goede voornemens voor het nieuwe jaar, maar slechts een derde houdt deze vol. Dat blijkt uit een nieuw onderzoek.'*

Best herkenbaar denk ik voor heel veel mensen. Blijkbaar hoort het bij de traditie om het nieuwe jaar met goede voornemens te starten, maar stellen we onrealistische doelen, waardoor het niet lukt. Veel van de doelen die wij ons stellen

hebben te maken met voeding en afvallen. Dat zou dan toch niet zo moeilijk hoeven zijn? Als je nu eens met kleine stapjes zou beginnen om op die manier een veranderproces bij jezelf te starten, dan is het toch best vol te houden?

### Hoe eten wij?

Duizenden jaren geleden waren onze voorouders jagers, die leefden van dieren die ze zelf hadden gevangen en van de noten, zaden en vruchten die ze vonden. Later verbouwden we onze eigen gewassen. We aten met de seizoenen mee en probeerden zo min mogelijk voedsel te verspillen, omdat voedsel schaars was. Tegenwoordig wordt ons voedselaanbod niet meer bepaald door seizoenen en smaak. We hoeven maar weinig moeite te doen, want overal is voedsel in overvloed. We kijken naar

houdbaarheid, opslag en uiterlijk. We eten overdadig veel vlees, te weinig gevarieerde groenten en te zoute of te zoete (kant-en-klaar)maaltijden of fastfood. Het gevolg is smaakvervalking, obesitas, (beginnende) suiker- en hart- en vaatziekten.

### Wat kun je veranderen in het eetpatroon? Kook zelf!

Eet veel meer plantaardig voedsel en veel minder dierlijke eiwitten. Twee of drie dagen per week vlees is op zich meer dan voldoende. Vul je dieet aan met peulvruchten, bonen, noten en zaden. Laat koolhydraatproducten een bijproduct zijn en niet het grootste onderdeel van je maaltijd. En als je brood eet, pasta, ontbijtgranen en dergelijke, neem dan de volkorenvarianten. Eet meer vis. Vis bevat meervoudige vetzuren en Omega-3 en is goed ter voorkoming van hart- en vaatziekten, goed voor de spieropbouw en goed voor je brein. Eet lokaal en van het seizoen. Eten van het seizoen is lekkerder van smaak en beter betaalbaar. Bovendien is het ook nog eens beter voor het milieu. Heeft u enig idee hoeveel voedselkilometers het eten op uw bord heeft afgelegd? En eet zoveel mogelijk producten met een duidelijke herkomst. Weet wat je eet, hoe het is verbouwd, geteeld en is groot gebracht! En last but not least... Neem voldoende tijd om je bezig te houden met gezonde voeding en het bereiden van gezonde maaltijden. Aandacht voor eten is aandacht voor jezelf en je gezin.

Ik sluit af met ons motto 'Beter eten, Beter leven'. Voel je energiek en dan wensen wij iedereen een prachtig 2016 toe!

bee  
box



WWW.BEEBOX.NL

# het nieuwe jaar in

MEDISCH | ZORG

Mark Miedema  
Cure4Life Haarlem

## De oorzaak van overgewicht is vaak een verstoorde hormoonhuishouding

### Cure4Life brengt uw gewicht in evenwicht met een persoonlijk voedingsprogramma

Minder eten en/of meer bewegen lijkt een voor de hand liggende oplossing voor mensen met overgewicht. Toch is overgewicht een complexer probleem dan dit. Veel mensen komen nou eenmaal sneller aan en vallen niet zo makkelijk af. Uren doorbrengen in de sportschool met het doel om calorieën te verbranden is meestal ook niet het antwoord.

De oorzaak is bijna altijd een hormonale disbalans. Vaak is dit het gevolg van ongezonde voedingsgewoonten, stress, de pil, zwangerschap, menopauze of bepaalde medicijnen. Er zijn veel hormonen die een rol spelen bij overgewicht, maar met name het groeihormoon, insuline en serotonine. Wanneer deze drie hormonen uit balans zijn, dan ontstaat een stofwisselingsprobleem. Hierdoor wordt voedsel niet omgezet in energie, maar in lichaamsvet. Daarbij wordt het verlangen naar ongezond voedsel juist groter en kan men in een negatieve spiraal belanden.

Het Cure4Life programma brengt het lichaam weer in balans en gebruikt daarvoor gezonde, uitgebalanceerde voeding als medicijn. Op basis

van een uitgebreide medische vragenlijst, bloed- en urineonderzoek stelt het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma samen. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties die worden voorgeschreven.

Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten van 5 tot 8 kilo per maand, zonder hongergevoel. Tijdens het hele traject wordt u begeleid door uw persoonlijke coach en leert u hoe u daarna op gewicht kunt blijven met een voor u haalbare levensstijl. Wilt u meer weten? Dan kunt u een vrijblijvend informatief consult aanvragen bij Cure4Life Haarlem.



Cure4Life Haarlem, Wilhelminastraat 9, tel.: 023 20 27 003, www.cure4life-haarlem.nl



### Over Mark:

Na 8 jaar het Cure4Life centrum in Barcelona geleid te hebben, opent Mark Miedema in 2015 een nieuwe vestiging in de Wilhelminastraat in Haarlem. Zelf worstelde hij zijn hele leven met overgewicht gerelateerde problematiek totdat hij in 2006 zelf het Cure4Life programma volgde en zijn leven voorgoed veranderde. "Ik heb daarvoor veel afslankmethoden geprobeerd, van shakes tot caloriearme diëten. Ik stond zes keer per week op de loopband en nog lukte het mij niet om een gezond gewicht te bereiken, laat staan te behouden. Ik stond ervan versteld hoe makkelijk ik afviel met het Cure4Life programma en sinds die tijd kost het mij relatief weinig moeite om op gewicht te blijven." Als gewichtsconsulent en ervaringsdeskundige, ondersteund door het medisch team van Cure4Life, biedt Mark nu ook dit unieke programma aan in Haarlem.

## Met LIJFENGEZONDHEID naar De Nationale GezondheidsBeurs voor slechts € 10,-! De eerste 400 kaarten gratis\*! OP=OP

Op zoek naar inspiratie tot een meer bewuste, verantwoorde lifestyle? Bezoek de Nationale GezondheidsBeurs op 11, 12, 13 of 14 februari 2016 in de Jaarbeurs Utrecht, met 40.000 bezoekers en 300 exposanten de grootste consumentbeurs op het gebied van gezondheid en een gezonde leefstijl. Volop keuze in 6 thema's: Medisch & Zorg, Beauty & Verzorging, Eten & Drinken, Sport & Fitness; Body & Mind en eHealth & Technologie. Gratis GezondheidsGids 2016 voor elke bezoeker. Elke dag start met een spetterende, muzikale energizer als opening!

Meet & Greet met motiverende sprekers als Ralph Moorman, Carola van Bemmelen, Dr. Frank, Kris Verburgh en hoogleraren Iris Sommer en Philip Scheltens. Sfeervolle paviljoens, actieve workshops, smakelijke proeverijen, de nieuwste trends en leerzame presentaties rond voeding en gezondheid. Interactieve demonstraties en advies. Veelzijdige gezonde activiteiten. Antwoord op vele medische vragen. Pure wellness verwennerij met massage of make-up. Leer koken (en daarna culinair genieten) met Matthijs Vrieze in Europa's Gezondste Kooktheater. Bewegen en fitness op elk niveau met motiverende instructeurs. Doe mee met de PlankChallenge van Personal Trainer Jacqueline van Dijk. Knetterverse feelgood food en healthy juice bars. Lessen in Yoga, Mindfulness en Oosterse bewegingsvormen voor innerlijke rust en ontspanning. Primeurs uit de digitale toekomst. En natuurlijk heel veel gezonde aanbiedingen en gadgets. Het gezondste dagje uit voor mensen met gezond verstand! Kijk op [www.gezondheidsbeurs.nl](http://www.gezondheidsbeurs.nl) voor het actuele programma.

Bezoek De Nationale GezondheidsBeurs met 50% korting. Bestel met actiecode LIJFENGEZONDHEID en betaal geen € 20,- maar slechts € 10,- per ticket (géén extra bestelkosten). Bestel kaarten via [www.gezondheidsbeurs.nl](http://www.gezondheidsbeurs.nl) of 026 377 97 36 \*De eerste 400 tickets zijn GRATIS (je betaalt dan alleen bestelkosten).



Voor jong en ouder van bewegen tot topsport

Sporten onder begeleiding voor iedereen!

Fit'vak

Keurmerk Fitness

MOVE SPORT TRAINING / COACHING

Nieuw in Santpoort-N

Crocusstraat 1e

Voor meer informatie: [Move2sport.nl](http://Move2sport.nl)  
[info@move2sport.nl](mailto:info@move2sport.nl)  
023-5373890

2016

Ik wens je in het nieuwe jaar veel geluk, wijsheid, gezondheid maarbovenal de energie toe om je mooiste dromen waar te kunnen maken. Geef het leven alles wat je hebt!

Marjolein Dubbers,  
[www.energiekevrouwenacademie.nl](http://www.energiekevrouwenacademie.nl)

VOEDING

# Versmenu.com presenteert Fitmaaltijd.nl



Versmenu.com levert voor slechts € 6,20 een heerlijke reguliere, vegetarische of wereldse (toko) koelverse maaltijd.



Wij kunnen u nu met trots vertellen dat er naast Versmenu.com een 100% Biologische lijn is ontwikkeld: Fitmaaltijd.nl. Dit betreffen 100% Skal bio-gecertificeerde maaltijden. [Skal bio controle zet zich als toezichhouder in voor aantoonbare betrouwbaarheid van biologische producten in Nederland]

Laatste ontwikkelingen zien? Stuur dan een mail naar [info@fitmaaltijd.nl](mailto:info@fitmaaltijd.nl) of volg de Facebook-pagina voor de laatste ontwikkelingen. Met smakelijke en sportieve groet, [www.fitmaaltijd.nl](http://www.fitmaaltijd.nl).

De Fitmaaltijden zijn door een team van diëtisten, lifestylecoaches, personal trainers en voedingsadviseurs samengesteld in vier voedingslijnen "Fit en Snel": Koolhydraatarm/Hoog eiwit, "Fit en Slank": Koolhydraatarm/Extra hoog eiwit, "Fit en in Balans": Middel Koolhydraat/Hoog eiwit, "Fit en Sterk": Hoog koolhydraat/Extra hoog eiwit. De maaltijden zijn gericht op de ondersteuning bij het nastreven van sport- of gezondheidsdoelstellingen, met als motto: '80% Voeding en 20% sporten: je kunt een slecht dieet nu eenmaal niet wegtrainen.' Omdat de Fitmaaltijden optimaal ondersteunen, kan nog bewuster met sportprestaties en gezondheidsdoelstellingen worden omgaan. Alleen op bestelling geleverd en vanaf januari 2016 beschikbaar.



Skal > BIO CONTROLE



JEFFREY GOOS  
PERSONAL TRAINING AND COACHING



ik ben fit  
in 20 minuten  
per week



fit20 is een innovatieve en unieke fitness methode. Iedereen die een fit20 oefening doet, voelt meteen dat het wat met je doet. Het is intensief, want bij fit20 werk je 20 minuten op de top van je kunnen. Om dit veilig te doen, train je één-op-één of als duo altijd met de personal trainer op top apparatuur. Trainen kan in je dagelijkse (werk)kleding, dus omkleden of douchen is niet nodig. En je hebt snel en frequent ongelooflijk goed resultaat. Ervaar fit20 nu bij fit20 Haarlem en maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvende kennismaking. Studio eigenaar en personal trainer Willem van Brouwershaven staat voor je klaar!

fit20  
Fit in 20 minuten per week

fit20 Haarlem  
Tappersweg 14-5 Haarlem  
(023) 700 97 86  
[www.fit20.nl](http://www.fit20.nl)

## Natuurgeneeskunde en Meditatie voor een gezond 2016

Verbeter je gezondheid, verminder zorgen en geniet meer

**Een gezondere leefstijl, stoppen met roken of minder alcohol drinken? Dat lukt jou!** Ontdek de kracht in jezelf met de hulp van de natuurgeneeskunde. De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden het consult.

**Meer rust in je hoofd? Kom mediteren.** Meditatie heeft veel voordelen voor je gezondheid en is veel leuker in een groep. Zet de wereld even stil en ervaar hoe heerlijk het is om te ontspannen.

**Zit je in een burn-out en heb je moeite je weg terug te vinden?** Meld je aan voor de workshop 'Burnout? Maak je eigen stappenplan'. Een praktische workshop op 21 februari in CIG Beverwijk.



Anka Blankendaal  
Praktijk voor natuurgeneeskunde

Zeestraat 112,  
1942 AV Beverwijk,  
tel: 06-34214018,  
[www.ankablankendaal.nl](http://www.ankablankendaal.nl)

## Mail & Winactie

VAN VELSEN  
KAPPERS

### Wil jij het nieuwe jaar in met een nieuwe look?

Maak dan snel kans op een make-over van Van Velsen Kappers met NASHI producten!

\* Wassen \* Knippen \* Fohnen \* Make-up



Nashi komt uit Italië en is speciaal gemaakt voor de Professionele kapper. Alle producten zijn organisch, hierdoor wordt het haar mooier en glanzender dan voor de behandeling. De haarkleuringen van Nashi tonen vol van kleur en voelen zijdeachtig aan dankzij de natuurlijke argan olie dat aan de kleuring wordt gevoegd. U ervaart een lang houdbare kleur in uw haar! Meedoen? Ga naar [www.lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfengezondheid.nl/mailenwin) en vul hier uw gegevens in!



Lange Nieuwstraat 181, IJmuiden, [www.vanvelsen-kappers.nl](http://www.vanvelsen-kappers.nl), tel. 0255-785182

## PSYCHE

## Optimale gezondheid creëren?

## Dit heb je ervoor nodig! 5 tips!

Albert Sonneveld  
Eigenaar  
Sonnevelt Opleidingen

**Optimale gezondheid is een groot goed. Het zorgt ervoor dat je in balans bent. Geestelijk, lichamelijk en emotioneel. Dat je je fit voelt, energie hebt, lichamelijk sterk bent, geen last van stress, enzovoort. Kortom, je zit lekker in je vel. Hieronder mijn tips om je optimaal gezond te voelen.**

**Tip 1: Gezond en gevarieerd eten**

Je lichaam heeft voeding nodig. Het is immers de brandstof die zorgt dat je optimaal functioneert. Dat betekent enerzijds zoveel mogelijk kiezen voor verse en natuurlijke producten en anderzijds zorgen voor voldoende variatie in je maaltijden. Zo krijg je alle gewenste vitamines, mineralen, eiwitten en andere belangrijke bouwstoffen binnen. Dat is fijn, want dat draagt bij aan je optimale gezondheid waardoor jij je prettig voelt.

**Tip 2: Beweeg dagelijks voldoende**

Behalve gezonde voeding is ook regelmatig aan lichaamsbeweging doen belangrijk voor een optimale gezondheid. Immers, geregeld bewegen helpt je op een gezond gewicht te blijven. Maar verlaagt ook je kans op hart- en vaatziekten plus diabetes. Verder is elke dag je lichamelijk een half uur matig tot intensief inspanssen goed om bijvoorbeeld stress te verminderen waardoor je minder spanningen hebt en dus beter slaapt. Tegelijkertijd krijg je van sporten nieuwe energie om activiteiten te ontplooiën. En het fijne is: bewegen kun je samen doen. In clubverband of met familie, vrienden of collega's. Wat weer een band schept.

**Tip 3: Blijf sociaal actief**

Al eerder schreef ik hoe belangrijk sociale contacten zijn. Uit diverse studies blijkt dat mensen die veel vrienden hebben zich gelukkiger en gezonder voelen. Immers, ze bieden je

onder andere steun, troost en motivatie. Geven je zelfvertrouwen, een gevoel van geborgenheid en laten je in je waarde. Dat alles helpt om beter in je vel te zitten en je fitter te voelen. Dus, trek de banden aan en blijf sociaal actief. Op je werk, in familiekring en ook daarbuiten. Sluit je aan bij een club of vereniging en creëer een bloeiend sociaal netwerk. Je optimale gezondheid vaart er wel bij.

**Tip 4: Maak van je hart geen moordkuil**

Je emoties voor je houden en niet laten zien wat er in je omgaat, doet je gezondheid geen goed. Die woede, frustratie, verdriet, angst enzovoort vreet aan je. Het laat je piekeren en malen. Maakt je negatief. En dat heeft op een gegeven moment z'n weerslag op je lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Je krijgt last van allerlei onverklaarbare pijntjes, zoals hoofdpijn plus nek- en rugklachten. Ook je diep ongelukkig voelen en nergens zin in hebben is niet ongebruikelijk. Je gaat je afzonderen en voelt je uiteindelijk alleen nog maar beroerder. Daarom is het goed van je hart geen moordkuil te maken. Lucht je hart regelmatig en geef aan hoe je je voelt. Het zorgt dat je beter in balans bent en draagt zo bij aan je optimale gezondheid.

**Tip 5: Rust en regelmaat voor een optimale gezondheid**

Steeds maar blijven hollen, rennen en vliegen is niet gezond. Dat weet jijzelf vast ook wel. Neem

regelmatig even gas terug. Staar even in het niets, doe een powernap, lees een boek, strek je benen. Dat helpt je te ontspannen. Combineer je dat vervolgens met een goede en regelmatige nachtrust? Van pakweg zo'n 7 of 8 uur per nacht? Zodat je geest alle opgedane indrukken en vergaarde kennis kan verwerken en je lichaam zich tegelijkertijd kan herstellen van geleverde inspanningen? Dan komt dat je geestelijke en mentale gesteldheid ten goede. Je voelt je eenvoudigweg stukken vitaler. Zeker als je daarnaast ook nog eens let op je voeding, voldoende beweging neemt, je sociale netwerk blijft versterken en je emoties niet opkropt. Dat alles samen zorgt ervoor dat je lekker in je vel zit en je gezond voelt.

[www.albertsonneveld.nl](http://www.albertsonneveld.nl)



Informatieavond 26 januari 19:00 – 20:30 uur:

# diverse huid-aandoeningen

Meld u aan  
via de site  
of bel ons!

Voor meer informatie over veel voorkomende huidaandoeningen, zoals o.a. acne, eczeem, psoriasis, couperose en huidkanker.

Locatie informatieavond:  
Comeniusstraat 03  
1817 MS Alkmaar  
Telefoon 072 515 77 44  
[www.centrum-oosterwal.nl](http://www.centrum-oosterwal.nl)

 **centrum  
oosterwal**  
dé huid- en spataderspecialisten



Geluk zoekt zorgeloosheid...  
Met wat meer vertrouwen heb je in 2016 gegarandeerd minder stress.



Albert Sonneveld, [www.albertsonneveld.nl](http://www.albertsonneveld.nl)

UITERLIJK

## De winter en uw tandvlees

Dat we in de wintermaanden vaker te maken hebben met verkoudheid en griep, is een bekend gegeven. Onze afweer is verlaagd. Veel mensen merken dat ze dan ook meer last hebben van ontstekingen van het tandvlees.

Bea Kruisselbrink  
Mondhygiënist bij de  
Tandartsengroepspraktijk  
Heemskerk



### Algehele gezondheid en mondgezondheid

Een mond waarin het tandvlees geregeld ontsteekt is te vergelijken met een chronisch ontstekende wond. Door het warme, vochtige milieu in de mond hebben we er alleen niet zo veel erg in. Het tandvlees bloedt bij het poetsen, maar doet geen pijn. Een situatie die jaren kan bestaan en een extra belasting is voor de algehele gezondheid. Door onderzoek en vanuit de praktijk wordt dit steeds duidelijker. Er is invloed vanuit de mond gevonden bij onder andere longontsteking, diabetes, hartinfarct en gewrichtsontstekingen zoals reuma. Het blijkt dat bacteriën en/of hun producten via de bloedbaan in het lichaam dringen. Bij longontsteking gaat het om het verslikken bij een slechte mondgezondheid en verminderde afweer. Vooral ouderen hebben hiervoor een verhoogd risico (Journal of Dental Research sep. 2015). Genoeg redenen voor 'Het Ivoren Kruis' om tandheelkundig medewerkers op te leiden om bij verpleeghuizen langs te gaan, middels het '(H)Oud je mond gezond' project.

### Verbeter de gezondheid van uw tandvlees

Voor gezond tandvlees, en het voorkomen van gaatjes, is een goede gebitsverzorging nodig. Bloedt het tandvlees wel eens bij het poetsen, dan is de mondhygiëne voor verbetering vatbaar. Maak je niet schoon tussen de tanden en



kiezen, dan laat je 30 tot 40 % van het gebitsoppervlak zonder zorg. Ook is het van belang niet meer dan 7 keer per dag te eten en drinken, aangezien dit het gebit belast met een zuurstoot. Het speeksel doet er ongeveer een uur over de zuurstoot te neutraliseren.

### Verbeter uw algehele gezondheid en uw mondgezondheid

Door gezonde voeding te eten zoals groenten, vis en noten, kunnen we onze afweer op een goed peil brengen en houden. Daar profiteert de mondgezondheid ook van mee. Helaas voldoen maar weinig mensen aan de gestelde minima (rapport van de gezondheidsraad 2008). Nog geen 10% eet voldoende groenten! Ook blijkt uit onderzoek dat het percentage vitamines en mineralen in onze groenten en fruit de afgelopen 25 jaar flink is afgenomen. Dat men steeds vaker de noodzakelijke vitamines en mineralen aanvult met supplementen, zoals bijvoorbeeld extra vitamine C en een goed gedoseerde Multi-vitamine, lijkt daarom geen overbodige luxe. In de winter komt daar een gebrek aan vitamine D3 bij door de verminderde zonnekracht. Voor het aanvullen van vitamines en mineralen kunnen de DHA (dagelijks aanbevolen hoeveelheden) een mooie leidraad zijn, maar niet zaligmakend.

Vitamine C is hiervan een mooi voorbeeld. Mensen zijn naast apen en cavia's de enige schepselen die zelf geen vitamine C kunnen aanmaken. Volgens de DHA is 60 tot 75 milligram voldoende voor een volwassen mens, hetzelfde als de optimale hoeveelheid voor een cavia van 2 kg! De optimale dosering voor mensen lijkt daarom hoger te moeten liggen.

PSYCHE

## Zijn we een beetje gelukkig...?



Ongeveer twee derde van alle Nederlanders voelt zich gelukkig. Dat blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Opvallend daarbij is dat mannen zich over het algemeen gelukkiger voelen dan vrouwen. Bij de mannen heeft 69% van de ondervraagden aangegeven over het algemeen altijd gelukkig te zijn, terwijl slechts 64% van de vrouwen dat antwoord gaf.

### Geografische verschillen in tevredenheid

Er is ook onderzocht of er verschillen zijn tussen de provincies onderling. Dat blijkt inderdaad het geval te zijn, want in Drenthe, Zeeland en Friesland zijn de inwoners meer tevreden over hun leven dan in de andere provincies. Flevoland scoort het slechtst op het gebied van tevredenheid. In het algemeen zijn we trouwens best tevreden over ons leven, want 85% geeft aan (cijfers 2014) dat het allemaal wel goed is zo. Daar staat tegenover dat 3% van de ondervraagden ronduit ontevreden is over zijn of haar leven. Verschil tussen mannen en vrouwen is er bij het onderwerp tevredenheid vrijwel niet, terwijl dat verschil er dus wel is in de geluksbeleving. Een verklaring voor dat verschil zou kunnen zijn dat mannen zich over het algemeen vaker kalm voelen dan vrouwen. Waar bij de mannen 72% van de ondervraagden zich doorgaans kalm voelt, is dat percentage bij de vrouwen slechts 61%. Vrouwen blijken vaker te kampen met gevoelens als nervositeit of somberheid. Daarentegen vinden vrouwen de dingen die ze doen over het algemeen wat zinvoller dan mannen. Er zijn ook nog enkele specifieke onderwerpen uitgelicht in het kader van de tevredenheid. Met de relatie zit het kenmerklijk meestal wel snor, want 94% van de ondervraagden is daar tevreden over. Bij het thema vrije tijd ligt dat percentage met 75% al een stuk lager, nog minder goed scoren onze financiële situatie (70%) en ons gewicht (65%).

[www.cbs.nl](http://www.cbs.nl)



### Tandartsengroepspraktijk Heemskerk

Beneluxlaan 203 • 1966 WJ Heemskerk

T: 0251-243204 • [www.tgph.nl](http://www.tgph.nl)

Tandheelkunde • Orthodontie • Mondhygiëne & Preventie

*Wij willen elk mensenleven verrijken met een mooie en gezonde mond. Lachen is gezond en maakt u gelukkig!*

*Uw motivatie is onze inspiratie.*



### Mondhygiënist in de Pastorie

F. Netscherlaan 12a, 2071AZ Santpoort-Noord  
Tel. 023-5491104

[www.mondhygiene-santpoort.nl](http://www.mondhygiene-santpoort.nl)

Uw mondgezondheid en uw algehele gezondheid hebben invloed op elkaar. Tandvlees ontstekingen ontstaan vanuit een onvoldoende effectieve mondverzorging. Uw mond komt weer op orde als uw gebit professioneel wordt gereinigd en blijft op orde als u met de juiste informatie en middelen thuis uw mond goed weet te onderhouden. Tandvleesontstekingen herkent u aan de neiging tot bloeden tijdens het poetsen. Leer uw mond goed onderhouden voor het mis gaat!



**Voorkom mondziekten en bezoek preventief de mondhygiënist!**

“Ik eet gezond; slaap goed, beweeg voldoende en drink volop water. Waarom voel ik me toch vaak zo beroerd?” Deze vraag krijg ik regelmatig te horen. De reden dat veel vrouwen zich niet vitaal voelen, hangt bijna altijd samen met hun hormoonbalans. Als onze hormonen uit balans zijn dan gaat er vroeg of laat ergens iets mis en liggen klachten op de loer. Hoe weet je of jouw hormonen uit balans zijn?



VOEDING

## Vijf signalen dat je hormonen uit balans zijn (plus vijf tips)

Marjolein Dubbers  
Oprichtster Energieke  
Vrouwen Academie



### Begin op tijd aan de menopauze

“Je kunt niet vroeg genoeg beginnen aan de menopauze” zeg ik wel eens voor de grap. Wat ik daarmee bedoel is dat het als vrouw goed is om zo vroeg mogelijk aandacht te hebben voor het in balans brengen en houden van je hormoonhuishouding. In de menopauze zullen onze belangrijkste hormonen oestrogeen en progesteron afnemen, wat gepaard kan gaan met schommelingen en (tijdelijke) disbalansen. Deze disbalansen kunnen in combinatie met andere factoren zoals het vertragen van je stofwisseling voor allerlei vervelende (overgangs) klachten zorgen.

### Mannen hebben een schuifknop, vrouwen een schakelkast

Veel klachten die voorkomen in de overgang kunnen bij vrouwen van alle leeftijden voorkomen. We zien dit steeds vaker gebeuren. Hoe eerder je leert hoe je je hormonen een beetje in balans houdt, hoe beter het is. Op deze manier vergroot je de kans om zonder noemenswaardige problemen door de overgang te zeilen. Wat hormonen betreft hebben mannen het makkelijk: bij hen speelt het hormoon testosteron de belangrijkste rol. Dat is net een schuifknop: het gaat in de pubertijd vrij snel van laag naar hoog en zo vanaf hun 40ste gaat het heel langzaam weer van hoog naar lager. Vrouwen zitten hormonaal veel ingewikkelder in elkaar. Voor het bijzondere wonder dat wij nieuw leven

in ons kunnen laten groeien is een hele schakelkast nodig waarbij alles met alles samenhangt. Onze hormonen hangen als een spinnenweb aan elkaar samen: alles heeft invloed op alles. Wat zijn nu signalen dat je hormonen uit balans zijn? Er zijn er meer maar ik noem hier vijf belangrijke.

#### 1. Je hebt onbeheersbare eetbuien

Er kunnen allerlei oorzaken ten grondslag liggen aan onbeheersbare eetbuien. We onderschatten doorgaans de effecten die voedselverslaving op ons kan hebben. Veel voedsel uit een fabriek is dusdanig bewerkt met zout, zoet en vet dat het een opium-achtige invloed heeft op onze hersenen. We verlangen hierdoor steeds vaker naar méér. Eetbuien kunnen ook tijdelijk troostend voor ons zijn; we eten terwijl we eigenlijk verlangen naar een knuffel, een compliment, aandacht of simpelweg rust. Hier liggen allemaal hormonale disbalansen aan ten grondslag. Teveel cortisol of insuline kan ons doen snakken naar zoetheit of wijn en een bijnieruitputting kan leiden tot een disbalans in onze vocht-huishouding waardoor we behoefte krijgen aan zout. Te weinig serotonine en oxytocine kan ons doen snakken naar troosteten. Of knuffels!

#### 2. Je kunt moeilijk gewicht verliezen

Je gewicht is naar mijn mening veel meer een gevolg van de (dis)balans van je hormonen dan wat je eet of hoeveel je beweegt. Natuurlijk heeft voeding en beweging ook invloed, maar als je hormonen uit balans zijn dan kan je dik worden van de lucht. Of dik blijven. Teveel insuline in je bloed zorgt ervoor dat je op dat moment geen vet kunt verbranden. Teveel xeno-oestrogenen uit je voeding of giftstoffen uit je omgeving kunnen zorgen voor hardnekkig

vetopslag. Een traag werkende schildklier zorgt ook voor een lage vetverbranding. Kortom: gezond eten maar toch vet of vocht vasthouden wijst ook vaak op een hormonale disbalans.

#### 3. Je hebt last van stemmingswisselingen

Veel vrouwen ervaren dat hun humeur afhankelijk is van hun cyclus: de dagen voorafgaand aan de menstruatie kunnen sommige vrouwen zo'n kort lontje hebben dat ze zichzelf niet meer herkennen. Ze balen er zelf van maar hebben het gevoel dat ze er weinig invloed op uit kunnen oefenen. Deze stemmingswisselingen zijn eveneens het gevolg van hormonen die ten opzichte van elkaar uit balans zijn geraakt. Pre Menstrueel Syndroom of PMS is niets anders dan een hormonale disbalans. Het zijn je hormonen!

#### 4. Je voelt je opgefokt en opgebrand tegelijkertijd

In dit geval is het hormoon cortisol uit balans. Chronische stress zal zorgen voor hoge niveaus van cortisol in je lichaam, je lichaam denkt namelijk dat er gevaar is en zal je op scherp laten staan. Dit hoge niveau van cortisol verstoort echter allerlei herstelprocessen en balansen in je lichaam. Fluctuerende niveaus van cortisol kan je het gevoel geven dat je enerzijds opgefokt bent en tegelijkertijd opgebrand. Je kunt 's avond laat maar niet in bed komen maar 's morgens vroeg ben je uitgeput. Cortisol is het hormoon dat wordt gemaakt in je bijnieren. Als je bijnieren het opgeven kan er sprake zijn van bijnieruitputting, en dan ben je nog verder van huis.

De rest van dit artikel kunt u lezen op onze site [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)



# Auto-immuunziekte: geen ziekte maar een naam voor iets dat we niet kennen?

**Allereerst nog de beste wensen voor een gezond en fit 2016! Als tweede begin ik toch dit nieuwe jaar met het uitspreken van mijn zorgen over de gezondheid van mijn medemens. Zelfs in mijn directe omgeving in vrienden-, familie- en kennissenkring. Waarom?**

Frank Jonkers  
Praktijk BodySwitch



**S**teeds meer mensen worden slachtoffer van deze moderne maatschappij. Reuma, hartfalen, diabetes, kanker het is geen uitzondering meer. Volgend jaar telt Nederland 6 miljoen chronisch zieke mensen, terwijl een mens van nature gemaakt is om gezond te zijn!

De Nederlandse hartstichting voorspelt in 2025 dat een op de drie mensen hartproblemen heeft. Bijna twee op de drie mensen krijgt kanker. We hebben 1 miljoen mensen met diabetes. Onze kinderen krijgen steeds jonger te maken met chronische aandoeningen. En als je het dan op scholen hebt over goede voeding wordt je bijna verketterd. Mijn vraag aan het begin van 2016 is dan ook: Hoe kan dit? En waarom laten we dit gebeuren? Maak ik mij zorgen? JA!

Graves, crohn, ulcerosa, lupus, reumatoïde artritis, multiple sclerose, artrose, fibromyalgie, hart- en vaatziekte, diabetes, obesitas, schild-

klierproblemen, alzheimer, dementie, depressie en andere hersenaandoeningen en ga zo maar door. Steeds meer mensen krijgen hiermee te maken.

Ziektebeelden waarbij het auto-immuunsysteem onaangepast reageert noemen we auto-immuunziekten en vormen de meest voorkomende chronische ziekte. Klachten hebben vaak te maken met spieren, gewrichten, huid en interne organen, zoals nieren, hart, longen en bloedvaten. Ze zijn een gevolg van vele factoren van onze moderne maatschappij. Vroeger kende men deze niet. Als baby en kind zijn ze er vaak ook niet. Op latere leeftijd ontstaan ze vaak 'ineens' en staan we voor een raadsel. Maar is dat zo? Als we goed kijken zie je in de meeste gevallen in de loop van het leven een opbouw van vele letterlijke 'druppels die de emmer doen overlopen' en ineens de diagnose geven van een bepaalde aandoening. Alhoewel men vaak doet geloven dat de ziekte op zich het probleem is klopt dit niet. De namen voor deze aandoeningen zijn dan ook verzonnen om de symptomen te kunnen plaatsen en herkennen zodat men weet waarover wordt gesproken. Chronische ontstekingen gedurende lange tijd door het gehele lichaam zorgen uiteindelijk voor het disfunctioneren van het immuunsysteem.

Maar het is toch erfelijk? NEE! Ja, wellicht dat er een gen meespeelt, maar altijd is het de omgeving die triggert of een gen tot expressie komt. We noemen dit de 'epi genetica'. De rol van de omgeving op ons erfelijk materiaal, ons DNA (de blauwdruk van ons erfelijk materiaal dat bepaald wie we zijn en hoe we eruit zien).

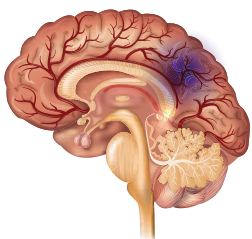
Een medische behandeling bestaat meestal uit het inzetten van medicatie. De hoeveelheid en soorten nemen vaak toe in het verloop van een behandeling. Denk aan Naproxen, Methotrexaat, Remicade, Corticosteroiden, Azathioprine en ga zo maar door. Gekoppeld worden aan een infuus en jezelf injecteren worden dan normaal gevonden. Normaler vaak dan het spreken over de oorzaken zoals één van de belangrijkste factoren: voeding. Met de inzet van zware medicatie wordt het immuunsysteem onderdrukt. 'Oorzaken zijn meestal niet bekend' zo wordt verteld. Maar hoe kun je dan iets behandelen als je niet weet wat je behandelt? Het gaat dan ook om onderdrukken. Niet voor niets worden dan ook vaak immunosuppressieve medicamenten ingezet. Dat betekent dus dat je het natuurlijke afweersysteem op een laag pitje zet of uitzet. Is dat handig? Nou ja, beslis dat zelf maar. Vergelijk het met een zéér geavanceerd alarmsysteem of computerbeveiligingssysteem dat continu wordt aangevallen door onbekende oorzaken (indringers). Het makkelijkste is dan het alarm uit te zetten en de beveiliging naar huis te sturen. Maar ja, wat denk je dat er dan gebeurt? Of wil je weten wie er telkens aanvalt zodat je gericht deze oorzaken kunt wegnemen? En vaak is dat gemakkelijker dan je denkt. Als je maar weet wat de oorzaken zijn.

In deze moderne samenleving vormen stress, alcohol, roken, drugs, onvolwaardige voeding, schimmels, parasieten, virussen, bacteriën, omgeving toxines (lucht-, water- en omgevingsvervuiling) allemaal oorzaken die ervoor zorgen dat ons immuunsysteem overbelast raakt.

Regelmatig geef ik lezingen over dit onderwerp en het is fascinerend om te zien hoe snel je vaak de zogenaamd chronische ziektes kunt ombuigen en terugdraaien door het wegnemen van de hoeveelheid druppels die de emmer doet vollopen en uiteindelijk de diagnose auto-immuunziekte geeft omdat men niet weet welke factoren er meespelen. Mijn vraag is dan ook altijd: "Hoe graag wil je iets weten?" Alles heeft een oorzaak.

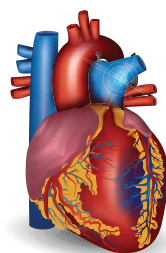
## CHRONIC COMPLICATIONS OF DIABETES

### HEART AND BLOOD VESSEL DISEASES



#### STROKE

BLOCKAGE OF THE BLOOD VESSELS SUPPLYING BLOOD TO THE BRAIN



#### HEART ATTACK

BLOCKAGE OF THE BLOOD VESSELS SUPPLYING BLOOD TO THE HEART



#### PERIPHERAL ARTERY DISEASE

BLOCKAGE OF THE BLOOD VESSELS SUPPLYING BLOOD TO THE LEGS AND FEET

Eigenlijk dus bizar dat aan de ene kant enorm zware medicatie wordt toegediend die de natuurlijke beveiliging uitschakelt en aan de andere kant meestal niets of weinig wordt gedaan aan het wegnemen van de oorzaken. Meestal is dus de gedachte dat je er maar mee moet leren leven. Een oorzaak is immers nog niet gevonden. Maar in veel gevallen zijn auto-immuunziekten zeker omkeerbaar.

Mijn stelling: "Het lichaam is niet ziek omdat het lichaam een tekort heeft aan een bepaald medicijn. Het lichaam is ziek omdat het juist een tekort heeft aan voedingsstoffen en teveel aan gifstoffen en andere belastende factoren die het lichaam niet meer kan verwerken."

## Op zoek naar de oorzaak is het begin van genezing!

### Frank Jonkers

Praktijk Bodyswitch Heemskerk & auteur van "Kerngezond - Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes"

Bron: recente media berichten + "Kerngezond - Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes"



Ik gun iedereen een fit en gezond 2016 zonder ziekte. Anders denken, eten, leven en bewegen maakt gezond!

Wat zijn jouw voornemens?

Mij lukte het ook, dus jij kunt het ook!



Frank Jonkers, [www.bodyswitch.nl](http://www.bodyswitch.nl)



Spaarne  Gasthuis Rode Kruis 



### MKA Kennemerland

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

MKA Kennemerland is een samenwerkingsverband tussen 7 MKA-chirurgen, praktijkhoudend op 3 locaties: Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid, Spaarne Gasthuis Hoofddorp en het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk. Wij werken samen met regionale huisartsen, tandartsen, orthodontisten en medisch specialisten.

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

Onze aandachtsgebieden zijn:

- Cosmetische aangezichts chirurgie, zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
- Tandheelkundige implantaten
- Chirurgische kaakstandcorrectie
- Speekselklierandoeningen
- Slijmvliesafwijkingen
- Ongevallen (trauma)

MKA-chirurgen Kennemerland:

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

Voor verdere informatie bent u van harte welkom op een van onze locaties.

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 545 30 80  
 Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 890 77 30  
 Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (025) 126 56 97

### Heb jij als ondernemer ook het gevoel nu echt 'vast' te zitten? Dat je geen uitweg meer weet of dat je door de bomen het bos niet meer ziet?

Toen je met je bedrijf begon, had je een visie en waarschijnlijk veel dromen. En door je innerlijke kracht en je inzichten kon je bergen verzetten. Maar nu lijkt het wel of de grond onder je voeten vandaan is geslagen. En wat je ook doet, niets lijkt te helpen. Is het toch de crisis? Licht het aan mij? Heb ik een afslag gemist? Herkenbaar?

Maak dan eens vrijblijvend een afspraak. Want we hebben een unieke methodiek die jouw oorspronkelijke innerlijke kracht en je gezonde vechtlust weer terug kan halen.



Echt, het zit allemaal in je vingers!

OPLEIDINGEN - COACHING - THERAPIE  
**DACTYOLOGIE NEDERLAND**  
 DE VINGERS WEERSPIEGELEN JE EMOTIES  
[www.dactylogie.nl/geef-je-praktijk-een-boost](http://www.dactylogie.nl/geef-je-praktijk-een-boost)

Nicolaes Maesstraat 2, unit 224  
 1506 LB Zaandam  
 Mobiel 06 238 32 906  
[info@dactylogie.nl](mailto:info@dactylogie.nl)



Dr. Gábor Lenkei en zijn team wensen u een uitermate gelukkig en buitengewoon gezond 2016! Ook dit jaar blijft onze missie om mensen wakker te schudden en de kans te geven hun levenskwaliteit te verhogen.



Dr Gabor Lenkei, [www.lenkeiboeken.nl](http://www.lenkeiboeken.nl)

Voor de behandeling



Na de behandeling



## Medisch Lasercentrum HAARLEM

Staten Bolwerk 1 | 2011 MK HAARLEM | +31 23 785 22 64

**Kalk/schimmelnagels**  
 De enige werkende manier om van uw kalk/schimmelnagels af te komen op handen en voeten is met een laserbehandeling. Dit is een laserbehandeling met minimale risico's en maximale lange termijn resultaten.

**vanaf €79,- voor 1 nagel**

**Bel nu voor een vrijblijvend consult: 06-25015284**



## Mail & Winactie

Lijf en Gezondheid geeft 10 rollen Rescue Plus Bonbons weg  
RESCUE® PLUS – ondersteunt in stress-situaties

Rescue Plus is een echte, makkelijk te gebruiken bonbon met een aangename sinaasappel- en vlierbessmaak. Iedere bonbon bevat één dosering, dus vier druppels, van de originele Rescue bloesem mix. Laten smelten in je mond en je wordt snel weer kalm. Het bekende Rescue is een combinatie van vijf specifieke single Bach remedies, die balans brengt wanneer een emotionele gebeurtenis iemand uit evenwicht heeft gebracht. Rescue is samengesteld uit de bloesems Impatiens, Cherry Plum, Clematis, Rock Rose en Star of Bethlehem. Rescue Plus is ideaal bij niet durven vliegen, examenspanning of wanneer men ergens tegenop ziet, een bezoekje aan de tandarts bijvoorbeeld. ([www.bachrescue.nl](http://www.bachrescue.nl))



Meedoen?  
Ga naar [www.lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfengezondheid.nl/mailenwin) en vul hier uw gegevens in!



Natuurlijk kan elk dag een nieuw begin zijn maar het nieuwe jaar is het ultieme moment. Ik wens voor jou dat 2016 dat nieuw begin mag zijn, een nieuwe start naar een gezond en blij leven! Geheim voor een fijn en gezond leven! Vertrouwen hebben in de toekomst, positieve gedachte, de juiste voeding en actief zijn!



Dikke 2016 knuffel,

Irene Lelieveld, [www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl)

## ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



**Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus**  
Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

**Een nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, indien de zorg wordt geleverd door een door de zorgverzekering gecontracteerde zorgverlener.**

**Ook voor een nieuwe prothese (of vervangingsprothese) op implantaten, het zogenaamde KLIKgebit, kunt u direct bij ons terecht.**

### DE O.N.T. LEDEN IN DE REGIO ZIJN:

#### IJMUIDEN

F.W. van der Linde  
Planetenweg 14  
1973 BG IJmuiden  
0255-520035

#### HAARLEM

Parklaan 88,  
2011 KZ Haarlem  
023-5321972  
[www.kunstgebtservice.info](http://www.kunstgebtservice.info)

#### HAARLEM SCHALKWIJK

Joost Bosma  
Stresemannlaan 62  
2037 TK Haarlem-Schalkwijk  
023-5366088  
[www.tppbosma.nl](http://www.tppbosma.nl)  
Ook dinsdagavond geopend!

#### HEEMSKERK

R. Lameris  
Nellie van Kolstraat 6  
1963 BG Heemskerk  
0251-232477  
's Avonds tot 21.00 uur  
Weekend na telefonische afspraak

#### HAARLEM

Vivian Hendrix  
Rijksstraatweg 236  
2022 DJ Haarlem  
023-5332433  
[www.tpphendrix.nl](http://www.tpphendrix.nl)  
[info@tpphendrix.nl](mailto:info@tpphendrix.nl)

#### BEVERWIJK

Gerard Kool  
Alkmaarseweg 79b  
1947 DB Beverwijk  
0251-272894  
[info@tppgerardkool.nl](mailto:info@tppgerardkool.nl)  
[www.tppgerardkool.nl](http://www.tppgerardkool.nl)

#### HAARLEM

W.J.M. van Hooff  
Rustenburgerlaan 4  
2012 AN Haarlem  
023-5422400

#### HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50  
2103 TD Heemstede  
023-5293295

#### HILLEGOM

Wilhelminalaan 1a  
2182 CA Hillegom  
0252-520605  
[www.tpvanhooff.nl](http://www.tpvanhooff.nl)

#### WEEKEND- REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777  
**HEEMSKERK**  
R.M. Snijder  
G. van Assendelftstraat  
25b  
1964 NJ Heemskerk  
0251-237590



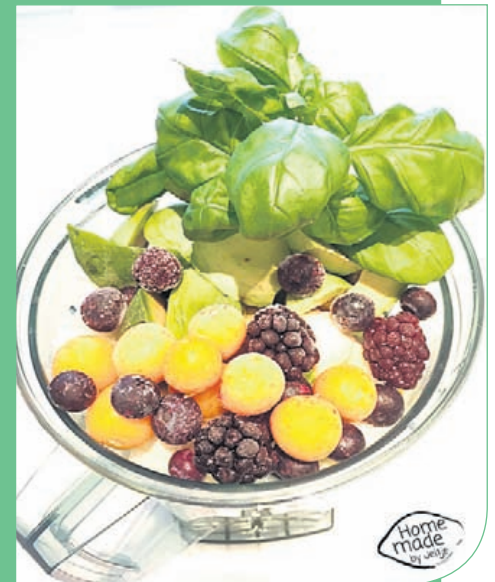
Organisatie van Nederlandse  
Tandprotheticus

023-7200444 , [info@ont.nl](mailto:info@ont.nl)  
[WWW.ONT.NL](http://WWW.ONT.NL)

## RECEPT

### Groene smoothie

Volgens mij eten er nog maar weinig mensen 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag wat toch echt wel het minimum is. Een groente smoothie is op de eerste plaats heel erg lekker ondanks dat hij groen ziet. En het is zo'n makkelijke manier om veel verse groente binnen te krijgen dat ik nog steeds niet begriep dat niet iedereen ze maakt. Het hele jaar door is er volop groene bladgroente verkrijgbaar wat uitermate geschikt is om te gebruiken.



Doordat je alles van de groente gebruikt en deze niet uitperst krijg je ook nog eens de vezels binnen. Als je jezelf daarbij aanleert om een beetje op de smoothie te kauwen (voor de spijsvertering) dan heb je echt een makkelijk gezonde & lekkere manier om je vitamines en mineralen niveau op peil te houden.

Wat zit er dit keer in voor 2 liter smoothie:

- 1 avocado (mag niet ontbreken voor de smeuigheid, romigheid en de juiste vetten!)
- 1 grote banaan (mag niet ontbreken voor de zoetheid)
- 2 handenvol verse spinazie
- 1 grote hand vol snijbiet
- 500 ml vruchtensap zonder toegevoegde suiker
- water

Je kunt eindeloos variëren met groente.....andijvie, rauwe biet, rucola, rapstelen, witlof, basilicum, peterselie...allemaal prima te gebruiken. Mocht je een blender willen aanschaffen, koop er dan 1 met een 2-liter beker, zo kun je voor 2 dagen vooruit maken. Als je een hele citroen (zonder schil) toevoegt zorg je ervoor dat de smoothie 2 dagen goed en mooi op kleur blijft.

Daniëlle Meijer

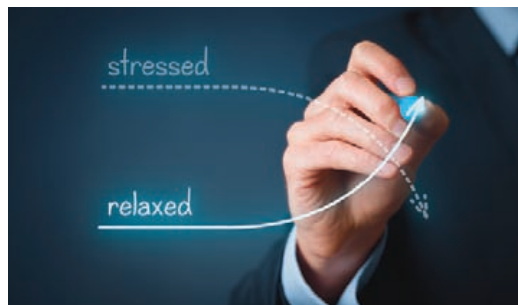
[www.healthyjeltje.com](http://www.healthyjeltje.com)





## Psychosomatiek? Leg dat maar eens uit!

Iedereen kent wel iemand die lijdt aan lichamelijke klachten zonder dat hier een duidelijke lichamelijke oorzaak voor gevonden is. De term die hier vaak voor wordt gebruikt is SOLK, hetgeen staat voor somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten.



Deze klachten kunnen zo hevig zijn dat iemands leven er volledig door kan veranderen. Het kan zelfs zo zijn dat de lichamelijke klachten overeenkomen met bepaalde ziekten of afwijkingen. Voorbeelden van dit soort klachten zijn: ernstige vermoeidheid, hoofdpijn of nekpijn, duizeligheid of evenwichtsproblemen, rugpijn en anderen

spier- en/of gewrichtspijnen, duizeligheid en evenwichtsproblemen, hartkloppingen, pijn op de borst, buikpijn of buikkrampen of pijn na een aan- doening of blessure die langer duurt dan verwacht. Bij dit soort klachten wordt er pas gesproken van SOLK als de klachten enkele weken duren en er geen lichamelijke verklaring voor is gevonden. Of als de klachten heftiger zijn, langer duren of meer hinder geven dan je zou verwachten.

Psychosomatische fysiotherapeuten kijken naar het verband tussen lichaam (soma) en geest (psyche) en de leefomgeving. Klachten kunnen ontstaan wanneer de balans tussen lichaam, geest en leefomgeving wordt verstoord. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren door stress, ziekte, het meemaken van een ongeluk of een traumatische ervaring. Wanneer deze balans wordt

verstoord, geeft het lichaam signalen waar we op kunnen reageren. Wanneer we deze signalen langdurig negeren door bijvoorbeeld drukte of andere spanningen, kunnen er lichamelijke klachten ontstaan.

De psychosomatische fysiotherapeut kan helpen om klachten en signalen van het lichaam te begrijpen. Soms kan een begrip van de klacht al helpen om er op een goede manier mee om te gaan. Bewustwording speelt een belangrijke rol. Het leren voelen wat er in het lichaam gebeurt in bepaalde situaties, door middel van lichaamgerichte oefeningen, kan heel waardevol zijn. Het leren van ontspanningsoefeningen en het veranderen van factoren die de klachten in stand houden kunnen aan bod komen. Met de lichamelijke klacht als uitgangspunt wordt u begeleid in het herstellen van de balans tussen belasting en belastbaarheid en tussen spanning en ontspanning.

Soms is het voor een goede behandeling nodig om samen te werken met andere deskundigen. Met uw toestemming kan de psychosomatische fysiotherapeut dan samenwerken met de verwijzend arts, bedrijfsarts, psycholoog of andere zorgverleners. Op deze manier kunnen activiteiten goed op elkaar worden afgestemd. De psychosomatische fysiotherapeut kijkt net even een stukje verder dan een algemene fysiotherapeut en kan helpen om letterlijk en figuurlijk weer in balans te komen.

Meer info? Bel 0255-516367 of [www.fysiodriehuis.nl](http://www.fysiodriehuis.nl)

## Red levens in jouw buurt



### Hartstichting

**GOEDE VOORNEMENS  
VOOR 2016:  
LEER  
REANIMEREN!**

## CURSUS REANIMATIE EN AED IN 1 AVOND

### BASISCURSUS REANIMATIE EN AED

Dorpshuis De Kern te Castricum (5 min. lopen van NS):

Donderdag 11 februari	19.00 - 22.00 uur
Donderdag 10 maart	19.00 - 22.00 uur
Donderdag 14 april	19.00 - 22.00 uur

Stichting Reanimatie en AED Castricum.  
Opleidingen sinds 1976.

Aanmelden op:  
[www.reanimatiecastricum.nl](http://www.reanimatiecastricum.nl)  
06 - 51 74 66 39

VOEDING

# De OERschijf

De Gezondheidsraad kwam begin deze maand met de richtlijnen Gezonde Voeding 2015. Dat levert in voedingslandschap altijd veel rumoer en kritiek op. Het Voedingscentrum zal de nieuwe 'Schijf van Vijf' op deze richtlijnen baseren.

Drs. Richard de Leth  
Auteur en Doctorandus  
in de Geneeskunde



Toch zijn er ook positieve punten in de nieuwe richtlijnen die benadrukt mogen worden:

- drink dagelijks drie koppen thee
- drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- eet één keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
- eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag

Bovenstaande adviezen komen ruimschoots in de visie van OERsterk terug. Het is positief dat De Gezondheidsraad de negatieve effecten van het gebruik van frisdrank, vruchtensap en bewerkt vlees nu meer benadrukt.

## Gemiddeld advies voor iedere Nederlander

De Gezondheidsraad geeft adviezen voor de hele bevolking. De raad bestaat uit 170 professoren die hun sporen in de wetenschap hebben verdiend. Nieuwe richtlijnen zijn daarom meer behoudend dan vooruitstrevend. Een paradigmaverschuiving in voedingslandschap gaat tergend langzaam.

Je eet en drinkt iedere dag. Jaarlijks zelfs ongeveer tienmaal je lichaamsgewicht. Voeding heeft daarom een grote invloed op je gezondheid. De positieve effecten van oervoeding zijn zelfs binnen 14 dagen al merkbaar. Het is een uitdaging om ervoor te zorgen dat mensen geen tekorten aan individuele voedingsstoffen krijgen. Dat lukt niet. Nederlanders eten veel te eenzijdig. Variatie ontbreekt. Slechts één procent van de kinderen redt het bijvoorbeeld om voldoende groente en fruit te eten.



## Onze voeding lijkt volwaardig, maar is het niet

Jodium wordt via het zout aan brood toegevoegd (oorspronkelijk via zeevoedsel als witvis en zeegroenten) en vitamine A en vitamine D worden aan margarine toegevoegd. Gezien de overbevolking is het ook wijs om allemaal niet te vaak vis te eten. We vissen onze zeeën leeg. Eet liever wat vaker zeegroenten. Er verschijnen tegenwoordig veel nieuwe lekkere producten gemaakt van zeewier, bijvoorbeeld pasta.

Dan blijven er nog een aantal adviezen over in de nieuwe richtlijnen van De Gezondheidsraad.

Het betreft:

- eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- eet wekelijks peulvruchten
- neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- het gebruik van voedingssupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een supplementadvies geldt

## OERsterk heeft een andere visie op bovenstaande punten

Sinds de landbouw en veeteelt 7000 jaar geleden is ons voedingspatroon radicaal veranderd. De industriële revolutie heeft onze voeding verder verarmd.

- We kunnen in een gevarieerd voedingspatroon best eens peulvruchten, zuivel of volkorenproducten eten, maar we kunnen

ook prima zonder deze nieuwe voedingsmiddelen als we meer volgens de natuur gaan eten. Het is geen OPTIMALE mensvoeding. In OERsterk, Gezond, fit en slank volgens de natuur staat het negatieve effect van anti-nutriënten in granen en peulvruchten beschreven.

- Ook wordt in OERsterk uitgelegd waarom koemelk vooral voor kalfjes en niet voor mensen is bedoeld. Volgens professor Walter Willett van de Harvard University kunnen mensen voor sterke botten beter een stuk met een koe gaan lopen dan haar melk drinken. Drink liever kruidenthee, water en af en toe koffie. En proost op het leven met één glas biologische rode wijn.
- We kunnen vloeibare bak- en braadvetten beter vermijden. Vervang margarine liever door roomboter.
- De gemiddelde landbouwgrond, de basis van onze voedingsketen, is uitgeput. Daar komt bij dat onze moderne leefstijl met kunstmatige voeding, inactiviteit, slaapttekort en chronische stress een hoge behoefte aan voedingsstoffen eist. Specifieke supplementie (o.a. vitamine D3 en magnesium) is dus een zinvolle aanvulling op onze ontoereikende voeding en belastende leefstijl.

## Toelichting op de OERschijf

Om mijn visie op voeding concreet voor je te maken heb ik de OERschijf ontwikkeld. In de OERschijf zie je overzichtelijk welke voeding het beste bij jouw lichaam past. Met de richtlijnen van de OERschijf maak je een belangrijke stap richting optimale gezondheid.

Natuurlijk is voeding alleen geen heilige graal. Zoals ik in OERsterk Leven omschrijf, hebben factoren als beweging, ontspanning, hoeveelheid slaap, stress en emoties ook een belangrijk aandeel in jouw gezondheidstoestand. In het centrum van de OERschijf-afbeelding staan daarom ook adviezen als 'Zorg voor een OERsterke leefstijl!' en 'Geniet!'.

**Samenvattend kom je op de volgende OERsterke richtlijnen:**

- Eet zoals de natuur het heeft bedoeld: de oermens at bladeren, kruiden, wortels, knollen, insecten, wild, gevogelte, eieren, schaaldieren, vissen, noten, zaden en vruchten. Er was gelukkig geen supermarkt met bewerkt voedsel.
- Zorg voor variatie: probeer iedere maand minimaal 100 voedingsmiddelen te eten.
- Eet dagelijks ten minste 300-500 gram groente (alle kleuren van de regenboog).
- Eet dagelijks ongeveer 200 gram fruit, liefst volgens het seizoen.
- Vermijd geraffineerde suiker en kunstmatige koolhydraten als brood, pasta en aardappelen. De moderne mens heeft deze niet veel nodig. Eet liever natuurlijke koolhydraten als pastinaak, koolraap, knolselderij en pompoen.
- Eet dagelijks plantaardige eiwitten als eieren, paddenstoelen, groene bladgroenten, zeegroenten, eieren, noten en zaden.
- Eet een paar keer per week dierlijke eiwitten als gevogelte of wild.
- Vermijd bewerkt (rood) vlees.
- Eet eenmaal per week vette vis, en probeer minimaal eenmaal per week zeegroenten te eten.
- Varieer dagelijks vitale vetten als olijfolie, zeegroenten, avocado, lijnzaad, walnoot, pompoenpitten, roomboter en kokosolie. Olijfolie liever voor koud gebruik (extra vierge).
- Vermijd margarine en halvarine: gooi ze in de prullenbak.

- Vermijd plantaardige omega-6 vetzuren in zonnebloemolie, sojaolie, maïsolie, saffloerolie, pinda en pakjes en zakjes.
- Drink dagelijks voldoende water en kruiden-thee. Geniet ook op zijn tijd van een koffie koffie, espresso of een glas biologische rode wijn.
- Vermijd suikerhoudende frisdranken en vruchtensappen. Fris je water liever op met fruit of kruiden.
- Beperk de inname van zuivel, we kunnen prima zonder.
- Beperk het gebruik van alcohol tot één glas per dag. Drink het liefst biologische rode wijn.
- Gebruik dagelijks kruiden en specerijen, het zijn de preventieve medicijnen van de natuur.
- Kies liever voor een natuurlijk zout als Keltisch zeezout of Himalayazout in plaats van geraffineerd keukenzout.
- Sla eens per week een maaltijd over (intermittent fasting).
- Het gebruik van voedingssupplementen is mogelijk niet noodzakelijk tegen klachten, maar wel voor optimale gezondheid. Denk aan vitamine D3 (50mcg), magnesium en een (plantaardige) omega-3.
- Eet in goed gezelschap. De voedingswaarde is veel breder dan datgene wat op je bord ligt.
- Geniet! Ook als je eens wat minder gezond eet. Voel wat optimale brandstof voor jouw motor is.
- Leer koken, word weer manager over je eigen voeding. Geef deze wijsheid door aan je (klein) kinderen.

- Voel je niet schuldig als je eens iets ongezonder eet. Probeer de balans van 80/20 aan te houden: 80 procent binnen de natuur (oervoeding) en 20 procent buiten de natuur (bewerkt voedsel). Of plan een terugvaldag(deel) per week en geniet van bier en pizza.
- Beweeg dagelijks, het liefst buiten en voor de maaltijd (nuchter).
- Vermijd lang stilzitten: use it or loose it. Dus verkoop de afstandsbediening.
- Vind je (levens)doel: waar beweeg je heen? (spirituele voeding)
- Daag je geest regelmatig uit met een goed boek, een cursus of andere verdieping (geestelijke voeding).
- Werk aan negatieve emoties en overtuigingen.
- Slaap voldoende (minimaal een blok van 5 uur aan elkaar).
- Besteed meer tijd aan mensen die je lief zijn, zorg voor een steunende sociale omgeving (sociale voeding).
- Heb regelmatig lichaamscontact, van knuffelen, vrijen tot een ontspannende massage.
- Doe meer dingen waar je energie van krijgt.
- Vermijd chronische stress: zet je balans op één. Concreet: houd ieder uur een microbreak van 2 minuten.
- Gebruik yoga, meditatie of mindfulness bij stress én preventief.
- Droom groot en werk klein: verander 1 gewoonte per keer. Volg mijn nieuwsbrief om per stapje geïnformeerd te worden.

**Wat moet je onthouden?**

In een natuurlijke leefstijl speelt voeding een belangrijke rol. Oorspronkelijk was alle voeding lokaal, seizoensgebonden en biologisch. Melk, brood en margarine kun je beter minder eten voor optimale gezondheid. Eet liever volgens de OERschijf.

[www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu)

*Drs. Richard de Leth - zeg maar Richard - studeerde geneeskunde en specialiseerde zich in de psycho-neuro-immunologie. Met zijn OERsterk-filosofie wil hij mensen helpen bij het bereiken van een gelukkige en gezonde levensstijl. Dat doet hij in zijn praktijk voor integrale geneeskunde, maar ook met lezingen, masterclasses, zijn blog, zijn App en zijn boeken. Richard schreef drie bestsellers en werkte als expert mee aan het boek 'Vullen of Voeden' van Wilfred en Lili Genee.*



'Ik wens alle lezers van Lijf & Gezondheid een OERsterk 2016 toe. Met bewustwording en een plan van aanpak leef je gelukkiger en gezonder. Ook dit jaar geef ik je graag weer praktische leefstijladviezen voor een optimale gezondheid.'



Richard de Leth, [www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu)

OERsterk  
ACADEMY

## VERDELING MACRONUTIËNTEN

### Hunter Gatherer vs. Westerse voeding

**Hunter Gatherer societies**  
n=133 (58,1%)

**American Heart Association  
Recommended Diet**

Cordain L et al. Plant to Animal Subsistence Ratios and Macronutrient Energy Estimations in World Wide Hunter Gatherer Diets. Am J Clin Nutr, 2000, 71:682-92

---

**Voeding: vroeger (links) en nu (rechts).**

- 100.000 generaties jager/verzamelaars (o.a. zeevoedsel, gevogelte, veel planten)
- 8.000 generaties mens (Homo Sapiens, oervoeding)
- 500 generaties landbouw (o.a. granen en melk)
- 10 generaties industriële revolutie (bewerkt voedsel, in overvloed)
- 2 generaties gedegenereerd en geraffineerd voedsel



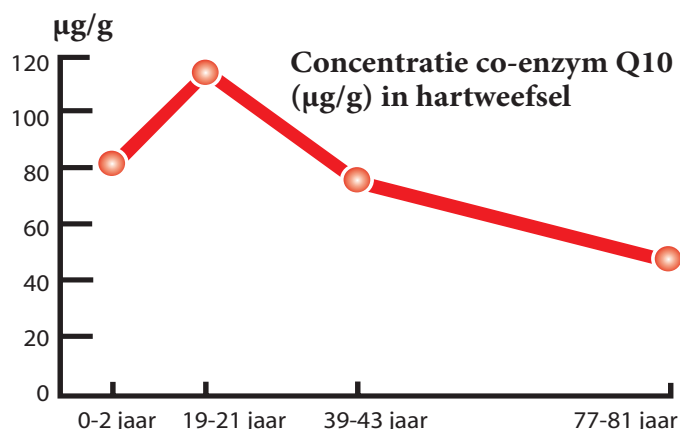
# Wilt u meer **ENERGIE?**

Energie tekort is een van de meest algemene, maar ook een van de meest belemmerende problemen waar mensen last van hebben. Wanneer je elke dag met datzelfde uitgebluste gevoel wakker wordt, kan dat de kwaliteit van leven sterk beïnvloeden. Gelukkig is er iets aan te doen door op celniveau de natuurlijke energieproductie in het lichaam te ondersteunen.

Dit uiterst gecompliceerde proces vindt in elke cel van het lichaam plaats. Er zijn vitamines, mineralen, enzymen en andere natuurlijke stoffen bij betrokken die de cellen helpen voedingsstoffen uit het voedsel om te zetten in de 'energimolecule' ATP. Hoe meer ATP een cel kan produceren, hoe meer energie die heeft om zijn belangrijke functies te vervullen. Ondersteuning van de ATP-productie in de cel is daarom de sleutel tot meer energie.

Gezonde, energie producerende cellen bevatten ook een natuurlijke stof die co-enzym Q10 heet. Wetenschappers bestuderen Q10 al tientallen jaren om beter te begrijpen waarom we die stof in onze cellen nodig hebben. Co-enzym Q10 zit in sommige voedingsmiddelen en het menselijk lichaam kan het ook zelf produceren. Bovendien is deze belangrijke voedingsstof tegenwoordig ook beschikbaar met vitamine C als supplement in capsules.

## Q10 aanmaak neemt af met het ouder worden



*Het lichaam kan zelf het co-enzym Q10 aanmaken. Als gevolg van ziekte of ouder worden, maakt het lichaam steeds minder aan. Vaak gebeurt dit op momenten dat we juist extra energie nodig hebben.*

**Bel gratis voor meer informatie:  
0800-0992211**

## Het originele Q10 product gebruikt in meer dan 100 wetenschappelijke studies.

Bio-Quinon Q10 is waarschijnlijk 's werelds best gedocumenteerde Q10-merk, reden waarom vooraanstaande onderzoekers het product officieel hebben uitgekozen als referentieproduct voor het internationale onderzoek op het gebied van Q10. Gebruikt in het geroemde Q-Symbio onderzoek! Voor meer info: [www.q-symbio.com](http://www.q-symbio.com)



Verkrijgbaar bij drogisterijen, apotheken, en gezondheidswinkels

Met de gouden vijzel  
**Pharma Nord**  
[www.pharmanord.nl](http://www.pharmanord.nl)