



www.lijfgezondheid.nl

# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

februari 2015



**Plastische chirurgie**  
begon als  
**oorlogschirurgie**

**RIMPELS**  
zeggen iets  
over **JOU!**



**BOTOX**



**Irene  
Lelieveld**

**PREBIOTICA**

**wat is dat?**



facebook.com/LijfenGezondheid

**gratis  
magazine**

UITERLIJK

# Botox

Wouter van der Pot  
Plastisch chirurg



Irene Lelieveld en Frits Raadsheer.

## VOORWOORD

Irene Lelieveld is een vaste schrijfster voor Lijf & Gezondheid en zij richt zich met name op de invloeden van voeding op het uiterlijk. Als (auto) kinesiologicalische voedingstherapeut en auteur van zeven boeken gaf ze in januari een lezing en deze was zeer informatief. Een aantal van haar artikelen en meer informatie over Irene zijn te vinden op [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl).

In deze uitgave valt onder andere van alles te lezen over Botox, de oorsprong van plastische chirurgie en over wat rimpels vertellen. De één wil de rimpels wegwerken met voeding, de ander met Botox of plastische chirurgie, maar er zijn ook mensen die rimpels mooi vinden omdat ze iets vertellen over jezelf.

Mijn rimpels vertellen mij in eerste instantie dat ik ouder wordt, mijn buikje dat ik moet afvallen en mijn haar vertelt mij dat het grijzer gaat worden en dat gaat allemaal helemaal automatisch. Ik hoef er niets voor te doen, maar dit zijn nou net de dingen die van mij niet automatisch hoeven te gaan, dus enige actie wordt wel van mij verwacht. Aan experts die kunnen adviseren geen gebrek, want de relaties die inmiddels aan Lijf & Gezondheid verbonden zijn, zijn van alle markten thuis. Stuk voor stuk zijn het leuke mensen die erg gedreven zijn, veel weten en in mijn ogen behoren tot de top. Een aantal van deze deskundigen beantwoordt vragen via de site. Kijk bij specialisten, te vinden onderaan de homepage.

**Lees je fit!**

Lijf & Gezondheid  
Frits Raadsheer, directeur

**B**otox is de merknaam van een middel dat Botulinium toxine type A bevat. Dat is een toxine, een giftig stofje, dat geproduceerd wordt door een bacterie: clostridium botulinum, welke in 1928 voor het eerst in pure vorm kon produceren. In 1949 kwam men erachter dat het stofje de verbinding tussen zenuwen en spieren kan blokkeren, waardoor de spier tijdelijk verlamd raakt. Het duurde echter nog tot de jaren '80 voordat het ook echt therapeutisch werd toegepast in de geneeskunde, aanvankelijk bij mensen met een aandoening van de oogspieren. In de jaren '90 werd het gebruikt voor een spastische slokdarm.

De eerste keer dat het effect van botulinum type A op rimpels werd beschreven was in 1989 door een Amerikaanse plastisch chirurg. Rimpels in het gezicht ontstaan doordat de onderliggende spieren samentrekken bij lachen, huilen, boos of verbaasd kijken, eten, gapen, etc. De huid knikt of plooit dan steeds op dezelfde plaats, met op den duur een rimpel op die plaats tot gevolg. De toepassing van botulinum toxine voor cosmetische doeleinden was geboren.

Zoals gezegd wordt het botulinum toxine dus ingespoten in de spieren die rimpels veroorzaken. Het lichaam is echter inventief, want zodra het merkt dat de verbinding tussen de zenuwen die spieren moeten aansturen en de betref-

fende spieren is geblokkeerd, gaat het nieuwe verbindingen maken, waardoor de werking van botulinum toxine altijd maar tijdelijk is: tussen de 3 en de 4 maanden doorgaans. Enerzijds is dat een voordeel; mensen kunnen het daardoor een keer proberen om te zien of het iets voor ze is, en als blijkt dat ze ontevreden zijn hebben ze na enkele maanden hun normale motoriek weer terug.

Anderzijds is het een nadeel; mensen die erg tevreden zijn met het effect moeten elke 3-4 maanden terug komen. Verder kun je niet elke spier zomaar uitschakelen natuurlijk. Rond de mond is bijvoorbeeld geen goede plek voor injectie, aangezien dat problemen geeft met de normale motoriek van de mond. De meest voorkomende lokatie van injectie tussen de wenkbrauwen, waardoor de zogenaamde frons rimpel wordt behandeld. Daar is het plaatselijk wegvallen motoriek minder opvallend. Verder zijn de kraaienpootjes naast de ogen en het voorhoofd een veel gebruikte lokatie.

Het is nauwelijks voor te stellen dat de cosmetische toepassing van botulinum toxine type A pas in 2002 door de strenge Amerikaanse FDA goedgekeurd werd voor de Amerikaanse markt. Sindsdien is het heel hard gegaan: de verwachting is dat in 2018 de omzet voor het cosmetisch gebruik van Botox 2,9 miljard dollar zal bedragen.

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



Overall kunnen we lezen dat we meer antioxidanten moeten eten. Antioxidanten zijn voedingsstoffen die ons beschermen tegen de vrije radicalen in ons lichaam die er onvermijdelijk ontstaan. Ze worden tegenwoordig toegevoegd aan allerlei voedingsproducten. Maar is dat de manier waarop we ze nodig hebben? Laat me je eerst uitleggen waarom het zo belangrijk is om ervoor te zorgen dat je ze volop binnenkrijgt. Vooral als je boven de veertig bent en gezond, vitaal en met weinig rimpels oud wilt worden.



## VOEDING

# Antioxidanten; zeven *top* beschermers

Marjolein Dubbers  
Oprichtster Energieke  
Vrouwen Academie



## Antioxidanten voorkomen schade aan je lichaamscellen

Vrije radicalen in je lichaam kan je zien als agressieve moleculen met een "los handje". Met dit losse handje trekken ze andere moleculen, cellen en DNA kapot. Hierdoor ontstaat verharding van weefsels en functieverlies. Vrije radicalen zijn dan ook de bron van ziektes en veroudering in je lichaam. Een overdosis aan vrije radicalen in je lichaam heeft een link met allerlei ziektes waaronder hart- en vaatziekte en kanker. Maar denk ook aan ontstekingen, beroertes, stijve gewrichten en Alzheimer. Ook iets onschuldigs als veel en snel rimpels krijgen heeft een link met teveel radicalen in je lichaam. Kijk maar eens naar de huid van rokers op leeftijd, dan zie je wat ik bedoel. Zoiets vind ook binnen in het lichaam plaats. Vrije radicalen kunnen onschadelijk worden gemaakt door antioxidanten.

## Hoe kom je aan antioxidanten?

De beste manier om voldoende antioxidanten binnen te krijgen is via een grote variatie van gezonde voeding. Er zijn tegenwoordig ook supplementen met antioxidanten en ze worden tegenwoordig ook toegevoegd aan voedingsmiddelen. Dat is naar mijn mening de wereld op zijn kop. In een fabriek worden eerst gezonde producten dusdanig bewerkt dat ze geen gezonde antioxidanten (en andere bouwstoffen) meer bevatten en ze daarna worden ze weer kunstmatig toevoe-

gen. Zo heeft de natuur het nooit bedoeld. Mijn advies is om ze volop te eten door middel van gezonde voeding want dat heb je sowieso nodig om gezond en vitaal oud te worden. Hieronder vind je mijn favoriete top zeven. Ik kies zoveel mogelijk voor de biologische versie.

### 1. Groenten

Groenten zijn en blijven mijn superfoods nr1. Als de basis van onze voeding weer groenten zouden worden zouden we wel eens verbaasd kunnen staan van de energie die er bij iedereen los zou komen.

### 2. Fruit

Alle soorten fruit bevatten antioxidanten alhoewel de ene soort veel meer dan de ander. Toppers zijn alle bosvruchten, dus al het kleine rode fruit. Maar denk ook aan avocado's, rauwe vijgen en granaat-appels.

### 3. Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen zijn de absolute toppers als het gaat om antioxidanten. Gebruik ze daarom volop! Zowel vers als gedroogd is prima. Toppers zijn basilicum, bonenkruid, chilipoeder, dragon, gember, kerrie, knoflook, komijnzaad, gemalen kurkuma, oregano, peterselie en munt en tijm.

### 4. Kiemen

Kiemen zijn bommetjes vol met mineralen, vitamines en enzymen. Het jonge leven in de kiem bevat veel bouwstoffen. We zouden ze veel meer moeten eten. De top hier is broccoli-kiemen.

### 5. Noten

Ongebrande, niet bewerkte noten zijn niet alleen heerlijk maar ook prima leveranciers van antioxidanten. Denk met name aan walnoten, amandelen, hazelnoten en pecannoten. Eet ze puur of maak er zelf een notenmelk van.

### 6. Pure chocola

Pure chocola (meer dan 70% cacao) is een traktatie die ik eigenlijk nooit kan afslaan. Gelukkig is het gezond. Met mate natuurlijk! Het bevat magnesium en tal van antioxidanten. Hetzelfde geldt dus ook voor rauwe cacao-poeder.

### 7. Pitten en zaden

Pitten en zaden bevatten onbewerkt ook antioxidanten. Ik gebruik ze volop. Toppers hier zijn sesamzaad en hennepzaad. Hennepzaad is een heerlijke en makkelijk verwerkbare superfood. Eigenlijk is de boodschap simpel: eet een zo groot mogelijke variatie aan verse en onbewerkte producten. Dan krijg je niet alleen voldoende antioxidanten maar ook voldoende andere bouwstoffen binnen.

In het geval van intensief sporten of ernstige ziekte kunnen supplementen een waardevolle aanvulling zijn. Doe dit in overleg met een goede orthomoleculair arts of therapeut.

*Dit is een samenvatting van een artikel. Het volledige artikel kan je vinden op [www.energiekevrouwenacademie.nl](http://www.energiekevrouwenacademie.nl).*



REPAIR RENEW PROTECT



## REPAIR RENEW PROTECT

Het drankje heeft 5 belangrijke ingrediënten: Blauw-groene algen, Amino-zuren, Vitamine D, Bosbessen extract en Groene Thee. FTN stimuleert het celvernieuingsproces. Dagelijks gebruik van FTN beschermt de huid tegen veroudering. Het helpt bij vermoeidheid en zorgt voor sneller herstel na inspanning of een blessure.

Ontvang  
25% KORTING  
op FTN drankjes met  
code L1JF1001M9K25

Ga naar [www.ftnbelieveshop.nl](http://www.ftnbelieveshop.nl)

PSYCHE

## Hoe vitaal ben jij?

# Test je geestelijke fitheid in zes vragen

**Mentaal vitaal zijn betekent dat je geestelijk in balans bent. Je staat onder andere positief in het leven, ervaart weinig stress en pakt je problemen aan. Hoe staat het met jouw geestelijke conditie? Voel je 'on top of the world'? Of knaagt er in je onderbewuste een gevoel van niet lekker in je vel zitten? In dit artikel een aantal vragen om te testen hoe het met je geestelijke fitheid is gesteld.**

Albert Sonneveld  
Eigenaar  
Sonnevelt Opleidingen



### 1. Maak jij je dromen waar?

Weten wat je wilt in het leven en je dromen realiseren, is onderdeel van mentaal vitaal zijn. Heb jij je doelen helder voor ogen? Of doe je wat anderen vinden dat je moet doen? Zoek je eigen doel. Nee, dat hoeft helemaal niet meeslepend of groots te zijn. Als het maar iets is waar je voldoening aan beleeft, wat je energie geeft en je gelukkig maakt.

### 2. Loop jij voor problemen weg?

Het leven is niet alleen gevuld met enkel mooie, fijne en spannende gebeurtenissen. Er zijn ook genoeg minder leuke zaken die je pad kruisen. Ontslag, scheiding, ziekte en dergelijke. Hoe ga je daarmee om? Loop je ervoor weg? Of pak je wat belangrijk en urgent is aan? Door er actief mee aan de slag te gaan, werk je aan een oplossing. Dat geeft vaak een goed gevoel, maakt je sterker en mentaal vitaal. Onderneem je niets? Laat je tegenslagen voortsudderden? Dan is de kans groot dat het als een loden last op je gemoed blijft drukken met veel stress als gevolg.

### 3. Pieker je over het verleden en/of heden?

Mentaal vitaal zijn betekent niet piekeren over wat is geweest of wat nog gaat komen. Doe je dat? Dan zal je merken dat het niet alleen tijd kost, maar ook veel energie. Jammer toch? Want

je pijnigt jezelf met zaken waar je geen invloed op hebt. Laat wat is geweest achter je en zie wat de toekomst brengt. Richt je aandacht op het hier en nu. Sta stil bij wat er gebeurt. Geniet van de alledaagse dingen. Voel, proef, ruik en luister. Leef bewust en enjoy!

### 4. Leef je gezond?

Zijn gezonde voeding, dagelijks sporten en regelmatig ontspannen normaal voor je? Of heb je nogal wat ongezonde gewoontes in je leven? Te veel drinken? Snacken? Onvoldoende bewegen? Jezelf geen tijd gunnen om te ontspannen? En... hoe voel je je mentaal? Vitaal of eerder afgestompt en moe? Kom dan in actie. Verander je leefwijze. Eet gezond en gevarieerd, drink dagelijks zo'n 2 liter water, doe meer aan lichaamsbeweging en wissel werk en relaxen geregeld af. Je zult ontdekken dat je je spoedig beter voelt.

### 5. Besteed je tijd en energie aan je vriendschappen?

Goede sociale contacten dragen bij aan je mentaal vitaal voelen. Want, bij je vrienden en familie kun je helemaal jezelf zijn. Boos, lief, woedend, uitgelaten, ontspannen et cetera. Bovendien zullen echte vrienden je in goede en slechte tijden steunen. Hoe sta jij ervoor? Heb je een trouwe vriendenkring die je door dik en dun steunt? Waarop je kunt bouwen en vertrouwen? Vooral doen: investeren in relaties!

### 6. Ben je minder mentaal vitaal omdat de balans tussen werk en privé zoek is?

De juiste balans vinden in je leven is best lastig. Je namelijk vervult vaak meerdere rollen. Ouder, partner, kind, collega, werknemer... Om al die ballen evenredig hoog te houden, is een behoorlijke klus. En dat nu en dan het evenwicht even zoek is, is helemaal niet vreemd. Ben je je daarvan bewust? Neem je regelmatig gas terug om bij te tanken? Door tijd vrij te maken om leuke en ontspannende activiteiten te ondernemen? Met je gezin, vrienden, familie of alleen? Dan ben je eerder weer in balans en voorkom je overbelasting door stress.

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



En... ben jij  
mentaal vitaal?

fitens  
YOUR HEALTHSTORE



Ontvang  
10% KORTING  
op Fitens producten  
Ga naar [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)

# Het Valentijnshart

Dr. Janneke Wittekoek  
Cardioloog



Als er iets in ons lichaam tot de verbeelding spreekt, is het wel het hart. Een klein, maar onmisbaar orgaan, dat sneller slaat bij opwindning of heftige emoties. Het hart is niet alleen een orgaan, maar ook een universeel symbool voor de liefde dat over de hele wereld wordt gebruikt. Op 14 februari is het Valentijnsdag, de dag van de liefde. De winkels liggen vol met hartjes kussens, hartjes kaarsen of hartjes chocolade. Welke invloed heeft verliefdheid op het hart? En wat zijn de gevolgen van liefdesverdriet?

## Liefdessymbool

Waarom er juist voor het hart is gekozen als liefdessymbool is niet geheel duidelijk. Wellicht omdat het hart automatisch gerelateerd wordt aan het (gevoels) leven en er zonder het hart (lees liefde) geen leven mogelijk is. Verliefdheid is namelijk een magische gemoedstoestand, maar ook een van de grootste raadsels in het bestaan. Sinds mensenheugenis is verliefdheid gekoesterd, beschreven, bezongen, vervloekt en bevochten. We hebben het over iets dat ons in het diepste gevoel aanraakt en waarbij we ons onweerstaanbaar tot iemand aange trokken voelen. Bij deze emotie is er een uniek samenspel tussen hoofd en hart. Tussen het emotionele brein (deel van de hersenen waar je je emoties ervaart) en het hart ligt een hele gevoelige en snelle verbinding via het centrale zenuwstelsel.

## Kloppend hart

Bij verliefdheid wordt het emotionele brein geprikkeld wat leidt tot het vrijkomen van diverse hormonen die het hart- en bloedvatenstelsel weer beïnvloeden. Een sneller kloppend hart is hiervan het bekendste gevolg maar de effecten van positieve emoties reiken tot in de bloedvatwand. Men heeft dit onderzocht aan de hand van experimenten met proefpersonen die moesten kijken naar een foto of film van een favoriet persoon. Hart- en bloedvaten, het zenuw- en hormoonstelsel en zelfs ons immuunsysteem worden in opperste staat van paraatheid gebracht. Diverse gebieden in het



brein worden extra doorbloed en een stortvloed van hormonen en witte bloedcellen ("natural killer cellen") komen in de bloedbaan en zijn voor klaar voor actie. Het zijn de hormonen die zorgen voor de veranderingen in de hartslag en de "natural killers" werken ontstekingsremmend. Beiden gunstig voor het lichaam.

## Broken Heart Syndrome

Hoe graag we het ook zouden willen, helaas zijn niet alle liefdes oneindig. Net zoals de vlin ders in je buik invloed hebben op je gezondheid, kun je ook daadwerkelijk lichamelijke klachten ondervinden als gevolg van liefdesverdriet. Een gebroken hart veroorzaakt niet alleen emotionele pijn, je kunt er ook fysiek flink last van hebben, zo erg zelfs dat je hart letterlijk een flinke klap krijgt. Dit zogenaamde 'broken heart syndrome' is een type hartaanval dat wordt veroorzaakt door een heftige emotionele gebeurtenis. Als je veel stress te verwerken krijgt, komt er een overdosis adrenaline in je lichaam, die direct invloed heeft op je hart; de vaten rondom het hart verkrampen, wat leidt tot precies hetzelfde beeld als bij een 'gewoon' hartinfarct. Het verschil zit hem in het

feit dat er bij mensen met een 'gebroken hart' (waarschijnlijk) geen bloedvat verstopt zit, wat bij mensen met een hartinfarct wel het geval is. Bij het gebroken hart veroorzaakt de overdo sis stresshormonen een soort spasme rondom het hart, waardoor het tijdelijk geen zuurstof krijgt. Vrouwen hebben vaker last van het 'broken heart syndrome' dan mannen, doordat het vrouwenhart minder goed bestand is tegen stress dan het mannenhart."

## Blijf in de liefde geloven

"Last van hartzeer? Ga dan lekker naar buiten om te sporten. Beweging helpt namelijk bij het voorkomen van hart- en vaatziekten. Zorg ervoor dat je veel tijd doorbrengt met mensen die je lief hebt. Liefde en positieve emoties zijn namelijk bevorderlijk voor het hart- en vaatstelsel. Op Valentijnsdag zullen er weer heel wat harten op deze manier positief worden beïnvloed. Echter, als u getrouwd bent, houdt u zich dan bij voorkeur aan het verrassen van uw eigen partner aangezien diverse onderzoeken hebben aangetoond dat een goed huwelijk het risico op hart- en vaatziekten verkleint.

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

## Colofon



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

*Lees je fit!*

Maandelijks als bijlage in onderstaande 170.000 huis aan huis verspreide kranten:  
Nieuwe Meerbode,  
De Heemstede, de Jutter,  
de Hofgeest, de Beverwijker,  
de Heemskerke Courant,  
de Castricummer en  
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Aalsmeer, Aalsmeerderbrug, Akersloot, Amstelhoek, Bennebroek, Beverwijk, Bovenkerk, Castricum, De Hoef, De Kwakel, De Ronde Venen, Driehuis, Heemskerk, Heemstede, Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht, Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg, Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uitgeest, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, Uithoorn, Velsbroek, Vinkeveen, Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan Zee, Wilnis, IJmuiden en Zevenhoven.

Oplage gratis magazine 6.000 o.a. verkrijgbaar op onze regiokantoren en Amsterdam, Amstelveen, Alkmaar, Haarlem, Hoofddorp, Ouderkerk a/d Amstel [adressen op [www.lijfgezondheid.nl](http://www.lijfgezondheid.nl)]

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

**Advertenties:**  
**Regio Kennemerland/IJmond,**  
Daniëlle van Leeuwen,  
[danielle@lijfgezondheid.nl](mailto:danielle@lijfgezondheid.nl), 06-11951223  
**Regio Aalsmeer,** Brigitte Wels  
[speciaalsmeer@meerbode.nl](mailto:speciaalsmeer@meerbode.nl), 06-54216222  
**Regio Mijdrecht,** Kees-Jan Koedam  
[speciaalmijdrecht@meerbode.nl](mailto:speciaalmijdrecht@meerbode.nl), 06-53847419 / 0297-581698  
**Regio Uithoorn,** Nel van der Pol, 06-53847419 / 0297-581698

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

**Opmaak en ontwerp:**  
Mireille Huiberts

**Directie:**  
Frits Raadsheer  
[frits@lijfgezondheid.nl](mailto:frits@lijfgezondheid.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



# Laat de hartstocht bloeien...!

**Een goede relatie moet onderhouden worden. Samen gelukkig zijn is niet vanzelfsprekend, je hebt het in veel gevallen zelf in de hand. Op het witte doek spat de romantiek vaak van het scherm, maar hoe gepassioneerd beleef jij je eigen relatie? En hoe kun je ervoor zorgen dat de hartstocht terugkeert?**

### Praat met elkaar

Veel relaties lopen stuk door onvoldoende communicatie. Frustraties hopen zich op maar worden niet voldoende geuit. Op de lange termijn leidt dat tot scheurtjes in de relatie, het begin van het einde. Praat over wederzijdse verwachtingen, vooral op seksueel gebied. Veel mensen voelen zich er ongemakkelijk bij om te praten over specifieke seksuele verlangens, maar besef dat je deze intieme details over het algemeen alleen met je partner deelt. Wees open en bespreek wat je fijn vindt, dat zorgt ervoor dat je optimaal van elkaar kunt genieten. Benader het wel positief. Lever geen kritiek op wat niet goed is, maar moedig je partner aan om datgene te doen dat jou in vervoering brengt.

### Accepteer de verschillen

Dat mannen en vrouwen soms elk van een andere planeet lijken te komen, dat is allang bekend. Mannen en vrouwen zijn anders, denken anders en doen anders. Dat is nu eenmaal zo. Zie het niet als een belemmering, maar als een uitdaging. Ook op het seksuele vlak hebben mannen en vrouwen vaak heel andere behoeftes. Probeer niet om die behoeftes te dwarsbomen omdat je er zelf niets mee kunt, maar bekijk of je een gulden middenweg kunt vinden. Gebruik je als vrouw bepaalde seksspeeltjes, terwijl je man liever een film bekijkt met types die totaal niet op jou lijken?

Zie dat dan niet als een bedreiging. Bekijk in plaats daarvan samen een film die jullie beiden interesseert.

### Maak voldoende tijd

Vraag een willekeurige kennis hoe het gaat, meestal krijg je als antwoord: 'druk'. We lijken het allemaal steeds drukker te hebben en dat gaat ten koste van ons liefdesleven. Wil je gelukkiger leven, plan dan voldoende rustmomenten in en neem de tijd voor elkaar. Blokkeer gerust met regelmaat een dag of dagdeel in de agenda en besteed die tijd aan elkaar. Schakel de televisie en de telefoon uit, zodat je ook echt helemaal vrij bent. Ga met elkaar in gesprek over de positieve en negatieve dingen in het leven en breng je wensen onder woorden. Door hier samen over te praten ontstaat meer begrip voor elkaars gedachten.

### Houd aandacht voor de kleine dingen

Ieder mens heeft iets moois. Het is de kunst om dat mooie in je eigen partner te blijven ontdekken en koesteren. In de beginperiode van een relatie brandt de liefdesvlam hevig en valt het je meestal niet zwaar om trots te zijn op je partner. Door de jaren heen verliezen mensen vaak dat gevoel van trots, terwijl er nog altijd voldoende aspecten zijn om trots op te zijn. Maak notities als je momenten van trots beleeft en bespreek die notities samen. Zo geef je de relatie nieuwe energie!

UITERLIJK



## Rimpels zijn mooi

Misschien een bijzondere uitspraak zeker in deze tijd van botox en andere cosmetische ingrepen, maar in de karakterkunde kijken we op een andere manier naar rimpels. Zodra we de eerste rimpels ontdekken, is het eerste wat we denken "ik word oud". Waar we niet bij stil staan is wat de rimpel betekend, want het ontstaat namelijk niet alleen door het verslappen van de huid.

Er zitten 44 plekken op onze schedel die allemaal iets vertellen over onze behoeftes, talen

ten en impulsen. Aangezien rimpels voornamelijk zichtbaar zijn in het gezicht zullen we deze plekken aanhalen. Het voorhoofd is de plek van het cognitieve geheugen, de plek van het waarnemen, herinneren, denken, redeneren en begrijpen. Er zitten 16 plekken op het voorhoofd die aangeven hoeveel vermogen u op die plek heeft.

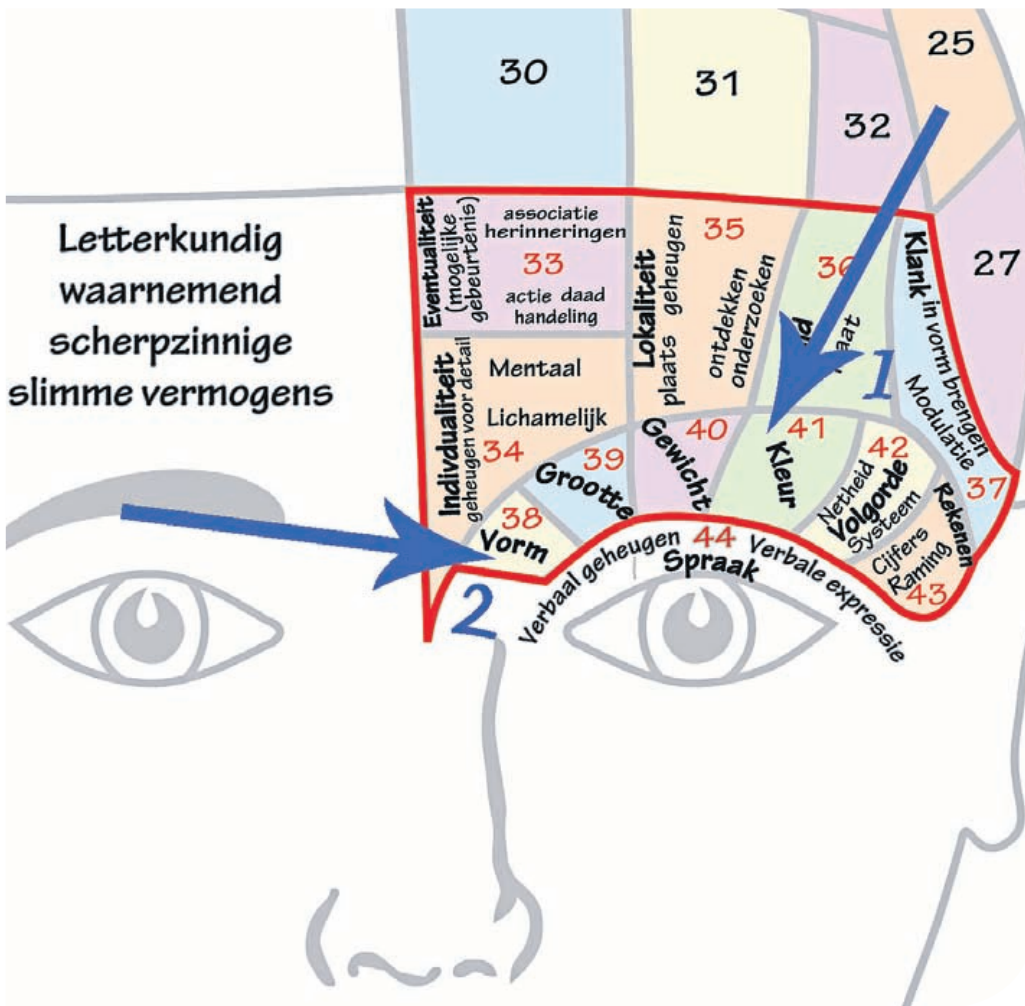
Het is misschien leuk om een zelfportret van Rembrandt van Rijn onder de loep te nemen. We zien boven zijn wenkbrauwboog een verdikking, wat aan geeft dat hij het talent had op het gebied van "kleur en contrast" (1) en "vorm" (2). Dat er ook rimpels op deze plek zitten laat zien dat hij dit gebied ook intensief heeft gebruikt. Cosmetische ingrepen werken dus niet altijd in uw voordeel.

Rimpels geven dus aan dat er gewerkt en geleerd is. Het is net als een leren jas, de plek die veel gebruikt wordt gaat kreuken. Zelfs de actrice Gwyneth Paltrow schreef onlangs in een artikel dat ze niet van plan was om van alles aan haar gezicht te laten doen nu ze ouder wordt. Ze zegt, "Ik houd van mijn rimpels." "Ik heb geleefd en daarvan geleerd en het is alsof dat geschreven staat op mijn gezicht."

Ze is van plan om gracieus oud te worden en zegt, "Je kunt er wel tegen vechten, maar ik accepteer liever de schoonheid van een volwassen vrouw en de wijsheid die daarbij komt kijken."

Natuurlijk is het belangrijk om goed voor uw huid te zorgen door middel van huidverzorging en gezonde voeding maar, weet dus dat uw rimpels iets vertellen over uzelf. 24 januari 2015 geven wij hierover een lezing en hebben als gastspreker (auto)kinesiological voedingstherapeute Irene Lelieveld uitgenodigd. Het zal dus een leuke en informatieve middag worden.

De lezing vindt plaats van 13.00 tot 17.00 in Trefpunt Nieuw-Vennep, Hoofdweg 1318, 2153 LS Nieuw-Vennep. Entree € 12.50  
Meer informatie vindt u op onze website [www.yourheadmatters.com](http://www.yourheadmatters.com)



**KORENMOLEN DE ZANDHAAS SANTPOORT**

Al bijna 500 jaar wordt er in Santpoort gemalen met molenstenen, de laatste 20 jaar ook ecologische granen met een EKO keurmerk.

**TARWE, SPELT, ROGGE, GERST, HAVER, MAIS, SOJA, MILO, LIJNZAAD, GEMALEN, GEBUILD, GEMENGD.**

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793  
[www.molendezandhaas.nl](http://www.molendezandhaas.nl)  
Geopend op do, vrij, zat van 10.00-17.00 uur

**leev**  
VOL NATUUR

Bestel via onze webshop en gebruik de kortingscode: **beleev**. U ontvangt 20% korting op ons hele assortiment.

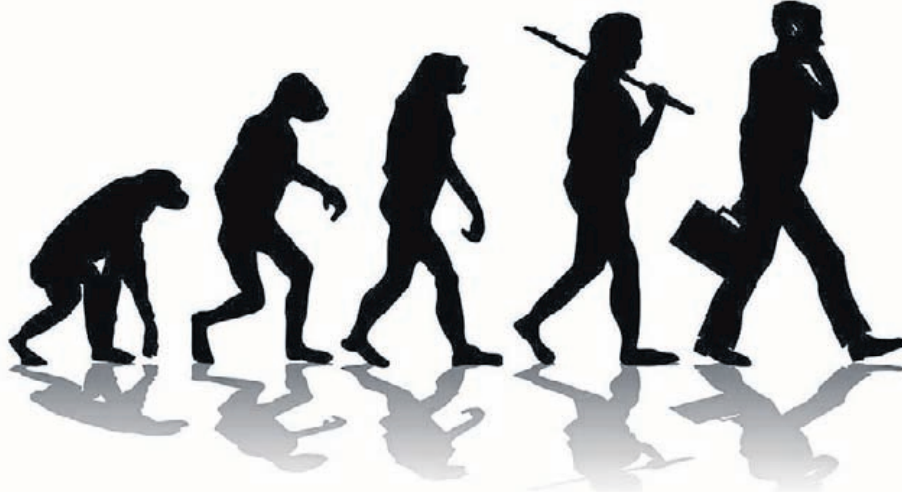
**Gezond én lekker...**  
voor het hele gezin!

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

# Leefstijlcentrum



Drs. Richard de Leth  
Auteur en Doctorandus  
in de Geneeskunde



**De afgelopen eeuw stond bol van de revoluties. Denk aan de ontdekking van de antibiotica, auto, tv, koelkast en de gsm. Ons leven is veel makkelijker geworden, waar we erg dankbaar voor kunnen zijn. We hebben schoon drinkwater, een riool en een goede gezondheidszorg bij acute aandoeningen. De kindersterfte is radicaal verminderd en ons leven is geautomatiseerd. Toch heeft te veel comfort een prijs: het gaat ten koste van ons welzijn. De kwaliteit van leven is drastisch verslechterd. Vroeger was men dom en sterk, nu is mijn slim en zwak. Onze genen snappen geen bal meer van de huidige omgeving. Hoe kunnen we weer slim en sterk worden?**

**D**e industriële revolutie zorgde ervoor dat ons spierkracht door machines werd overgenomen. De huidige digitale revolutie neemt onze denkkracht over. Hoe kunnen we het beste van twee werelden, van nu en vroeger, integreren? Hoe kunnen we onze gezondheid het beste onderhouden en versterken? We leven in een unieke tijd met veel kansen. Ik zou niet meer terug willen naar de oertijd. Toch is het wijs als we bepaalde regels uit onze handleiding weer in ons leven integreren.

## Evolutionaire gezondheidsleer

In een natuurlijke omgeving waren we in de veilige handen van de natuur. Er waren veel noodzaken: honger, dorst, koude, gevaar en schaarste. Deze omgeving zorgde voor een actieve leefstijl. De wisselwerking tussen de omgeving en onze genen heeft ons lichaam gevormd. De survival vond in het bos plaats. De omgeving dwong gezondheid af. De oermens deed geen 50 push-ups om strak en gezond te blijven. De natuur dwong af om in bomen te klimmen voor vruchten, te graven

naar knollen of te jagen. Gezondheid was geen vrije van het individu, maar een keuze die de omgeving afdwong.

## Culturele ziekteleer

De culturele revolutie heeft de natuurlijke evolutie ingehaald. Evolutionaire gezondheidsleer is culturele ziekteleer geworden. We eten te vaak en te veel, we bewegen te weinig en zitten te veel stil, we slapen te weinig, we hebben te veel psycho-emotionele stress, we leven te steriel en velen zijn hun levensdoel kwijt.

Op dit moment zijn 5,3 miljoen mensen chronisch ziek, wegen ruim 8 miljoen Nederlanders te zwaar, zijn ruim 1 miljoen Nederlands anti-depressiva en slikken 1 op de 20 kinderen Ritalin tegen ADHD. Deze cijfers geven duidelijk aan dat er een groot conflict is tussen de mens en zijn omgeving. De survival heeft zich van het bos naar de huidige maatschappij, waaronder de supermarkt, verplaatst.

## Gezondheidsrevolutie

De aandacht gaat bij de huidige ziektegolf vooral naar het individu uit. Dit is onterecht en een gemiste kans. Als voorbeeld zijn dikke mensen vooral normale mensen in een abnormale omgeving. Als mensen konden we altijd tegen de gezonde omgeving leunen. De omgeving bood tegenkracht en hield ons 'recht'. De huidige omgeving is compleet onnatuurlijk, waardoor deze natuurlijke druk is weggevallen. We vallen letterlijk om. Een gezondheidsrevolutie begint door deze verbanden te snappen en een goede strategie voor zowel het individu als de omgeving te schetsen. We kunnen wachten op een maatschappelijke revolutie als politiek ▶

**- Compleet basispakket - o.a. met Kurkuma, Bijenpollen en Spirulina**

**www.superfoodtotal.nl**  
Kortingscode: lijfengezondheid  
(invullen tijdens bestelproces)

1 maatschap Superfood Fruit Smoothie

2-4 1/2 pipet Zeemineralen

**-10%**

200-300ml Water

Fruit naar keuze

Pluk je geluk door je gedachten in juiste banen te leiden met:

**VERNIEUWEND DENKEN**

**www.carmendehaan.nl**  
Praktijk voor Communicatie  
Centrum voor Vrede  
Santpoort-Noord



en bedrijfsleven gaan samenwerken. Tot die tijd kun je er echter al voor kiezen om een persoonlijke revolutie te ontketenen.

### Voedingscentrum

Op dit moment worden we door het Voedingscentrum over voeding ingelicht. Buiten het feit dat ik vind dat de schijf van vijf verre van optimaal bij de mens aansluit, schiet deze benadering tekort. Voeding is belangrijk, maar kan niet vanuit een eiland of vacuüm worden bekeken. Op dit moment slingeren we als mens heen en weer in een commercieel krachtenveld, wat ook in de adviezen van het Voedingscentrum terugkomt. Ik vind het niet wijs om zwangere vrouwen bijvoorbeeld de zoetstof aspartaam te adviseren.

### Leefstijlcentrum

Het grote gemis is het ontbreken van een leefstijlcentrum. In het leven zorgt van 'stijl van leven' in wisselwerking met de omgeving voor gezondheid of ziekte.

De grootste behoefte ligt bij het oprichten van een LEEFSTIJLCENTRUM.

Een onafhankelijk instituut die kennis en inzichten van pioniers bundelt en voor het grote publiek toegankelijk maakt. Zou het niet fantastisch zijn om zo'n centrum in de vorm van een online kennisplatform te hebben? Een vraagbaak waarin veel onderwerpen van 'voeding', 'beweging', 'ontspanning' en 'psyche/mindset' worden uitgewerkt. Een beweging die

niet pretendeert de waarheid te hebben, maar mensen prikkelt om hun eigen waarheid te vinden.

### Praktisch, omgeving

De politiek zou ongezond voedsel kunnen belasten en gezond voedsel kunnen subsidiëren. Gezondheid is een basisrecht en dus moeten gezonde omstandigheden voor iedereen toegankelijk zijn. De gezonde keus mag de meest vanzelfsprekende keus worden. Een suikertaks blijkt uit onderzoek ook een positieve prikkel te kunnen zijn om ziekte terug te dringen. We kunnen meer groen in onze steden integreren en bij de aanleg van nieuwbouwwijken al veel ruimte reverseren voor speelweides en brede fietspaden. We kunnen de maatschappij uitdagend gaan inrichten, we kunnen ontmoetingscentra openen om de sociale cohesie te vergroten en we kunnen overal vitaal voedsel verkrijgbaar maken, van benzinepompen, sportkantines, pretparken tot vakantieparken. De omgeving sluit op deze manier beter bij de wens van ieder mens aan: gezond en gelukkig oud worden.

### Praktisch, persoonlijk

Met kleine stapjes kun je nieuwe gewoontes op leefstijlgebied integreren. Er ligt veel macht bij voeding, beweging en ontspanning. Aangezien een vitaal geest in een vitaal lichaam hoort, ligt er ook veel macht bij het aanpakken van negatieve overtuigingen en het verster-

ken van positieve patronen. Het is de kunst om de ruis uit je leven te verwijderen. Wat overblijft is dat van waarde is. Het is zinvol om regelmatig bij de koers van je leven stil te staan. Ben ik gelukkig en voel ik mij vitaal? Zo niet, dan is een 'gezondheidswegenkaart' handig waarop je kunt kijken waar je nu staat en waar je naartoe wilt.

### OERsterk Leven

Aangezien er nog geen leefstijlcentrum is, heb ik veel essentiële inzichten om te (over)leven in mijn boek 'OERsterk Leven' vermeld. Het is een wegenkaart waarin ieder zijn eigen weg naar gezondheid kan vinden. Op dit moment ontbreekt zo'n wegenkaart voor 'Lijf en Gezondheid' in de huidige maatschappij waardoor de meeste mensen verdwalen richting klachten en ziekte. Het snappen van bepaalde verbanden tussen mens en omgeving en binnen onze stofwisseling zorgen voor bewustwording. Dit maakt de stap naar gedragsverandering mogelijk.

Daarnaast staat 'OERsterk Leven' vol met praktische tips, lijstjes, verbanden, ervaringen en interviews. Mijn oma zei altijd 'als je iets ziet, ben je verantwoordelijk'. Op deze manier heb ik mijn verantwoordelijkheid ingevuld. Proost op een OERsterke maatschappij!

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

## MEDISCH

advertorial

# Griep? Echinacea!

'Ja!' hoor ik u nu zeggen, 'dat gebruik ik al jaren!' Maar nee, dat is niet de bedoeling! Echinacea werkt bij veel mensen erg goed bij beginnende griep en verkoudheid. De effectieve werking hiervan is ook bewezen in diverse studies. Wat doet echinacea eigenlijk? Door het innemen van echinacea geeft u het lichaam een seintje dat er 'indringers' in het lichaam zijn (virussen en bacteriën) en dat die bevochten moeten worden. Hiervoor heeft het lichaam zijn eigen afweer, namelijk de witte bloedlichamen. Het gebruik van echinacea stimuleert de aanmaak van deze cellen, waardoor de afweer toeneemt. Je ver-groot als het ware je eigen legertje met goede soldaten.

### Wat is nu de valkuil?

Veel mensen gebruiken echinacea de hele winter door, ook wanneer men niet ziek is. Daar gaat het mis. Het lichaam heeft die extra afweer niet nodig als je niet ziek bent. Het gebruik van echinacea is dan eigenlijk ook maximaal zo'n zes weken effectief. Als u in die periode niets mankeert, zal het lichaam de extra stimulans van het verhogen van de afweer gaan negeren, want er is niets aan de hand. En als dan het moment komt dat u het wel echt nodig heeft, zoals nu tijdens een griepgolf, dan werkt de echinacea dus niet (optimaal). Het juiste gebruik van echinacea is dus te wachten tot u de eerste verschijnselen heeft, óf als u weet dat die (drukke) periode eraan komt waarin u zeker niet ziek wilt worden. Dan starten en na zes weken last u een pauze in van ongeveer twee weken, alvorens u weer opnieuw een periode van zes weken effectief kunt gebruiken.

Wilt u meer informatie over griep en hoe die te voorkomen?  
Komt u eens langs bij Gezond & Wel aan de Kerkweg 16 in Limmen  
of bel: 072 5053138.



## BEWEGEN

advertorial

# 90 dagen Challenge bij Work Out

**Ben jij niet helemaal tevreden over je gewicht, lichaam of fitheid? Wil je minder buikvet, fitter worden of gewoon meer spiermassa? En wil jij daar nu écht wat aan doen? Start dan nú met een gezonder leefpatroon onder deskundige en persoonlijke begeleiding.**

### Personal training (PT)

Een professionele PT werkt resultaatgericht en gedurende een langere periode met jou aan een gezonde leefstijl. Een mix van kracht, cardio, spel en ook gezelligheid zullen bepalend zijn voor succes. Dit zorgt ervoor dat het nooit saai wordt en je iedere keer weer met een voldaan gevoel naar huis gaat.

### Wat spreken we af?

Afspraken met de PT staan vast. Dus ook bij tegenwind, slapeloze nachten of geen zin heb je een stok achter de deur om toch te komen trainen. We zijn vriendelijk... maar onvermurwbaar.

### Jouw persoonlijke doelen

Opbouwen van spiermassa, afvallen of conditie verbeteren? Wat jouw doel ook is, samen met jouw PT bepaal je jouw doelen, die worden omgezet in een reëel en haalbaar plan. We gaan dus altijd voor resultaat! Maar ook lichamelijke problemen die speciale aandacht en kennis vereisen zijn ook een goede aanleiding om met een PT aan de slag te gaan.

### Voordeel

De 90 dagen Challenge kost 500,-. Daarvoor krijg je 25 personal trainingen, word je persoonlijk begeleid, krijg je voedingsadvies en kun je gebruik maken van onze Wellness. Douche, sauna, stoomcabine en een drankje in de bar zijn inbegrepen. Een losse personal training kost 35,- per les. Met de 90 dagen Challenge bespaar je dus 375,-.

**WORK OUT**  
SPORTS HEALTH SQUASH

Kanaalstraat 10, IJmuiden  
tel. 0255 54 04 70  
info@workoutvelsen.nl  
[www.workoutvelsen.nl](http://www.workoutvelsen.nl)

UITERLIJK

# Barend Haeseker over de opkomst van de plastische chirurgie Continu zoeken naar betere methoden



**Plastische chirurgie is niet meer weg te denken uit een modern ziekenhuis. Het vak heeft zich in ruim een halve eeuw stormachtig ontwikkeld in Nederland.**

**P**lastische chirurgie is begonnen als oorlogschirurgie. Dit is het eerste wat Barend Haeseker, plastisch chirurg in ruste, zegt over de opkomst van zijn vak. In de Eerste Wereldoorlog verliepen duizenden soldaten met verminkt gelaat het slagveld, omdat zij op het verkeerde moment hun hoofd boven de loopgraven uitstaken. Als zij geluk hadden kwamen zij terecht op de operatietafel van een van de Europese chirurgen die experimenteerden met reconstructies van het gelaat. 'Voor het uitbreken van de Eerste Wereldoorlog bestonden er ook wel wat technieken, maar de wereldoorlogen waren de aanjagende punten voor de ontwikkeling van de plastische chirurgie.' Barend Haeseker bewaarde jarenlang het archief van de Nederlandse Vereniging voor Plastische Chirurgie op zijn werkkamer en zolder. Het is een stuk leger in zijn huis sinds het hele archief de deur uit is om het te laten digitaliseren. Tientallen artikelen en boeken schreef hij over de geschiedenis van de plastische chirurgie. Zijn eigen carrière loopt voor een goed deel parallel aan de ontwikkeling van het vak in Nederland. 'Plastische chirurgie is continu

zoeken naar betere methoden. Je moet gewoon denken, want met gewoon denken kom je alleen op gewone oplossingen.'

### Pionierswerk

Barend Haeseker werkte als tropenarts in Afrika toen hij besloot: terug in Nederland ga ik plastische chirurgie doen. Dat kwam door de vele brandwonden en lipspletten die hij op het Afrikaanse platteland zag. Machteloos moest hij toekijken. 'Huidtransplantaties kon ik wel uitvoeren', zegt hij, maar als ik meer dan de dunne huid nodig had, kwam ik in de problemen.' Het waren de jaren zeventig. De eerste geregistreerde Nederlandse plastisch chirurgen kregen nog twee jaar opleiding in Nederland, waar het aantal plaatsen beperkt was, gevolgd door een studiejaar in het buitenland. Anno 2013 bieden zes Nederlandse universiteiten volledige opleidingen aan artsen die zich tot plastische chirurg willen specialiseren. Haeseker kwam terecht in Engeland, waar zijn opleiders hem vroegen naar de legendarische Nederlandse arts Johannes Esser. Geen idee had hij. Bij experimenten met plastische chirurgie in de Eerste Wereldoorlog dacht hij in de

eerste plaats aan de Engelse arts Harold Gillies. Toen zijn opleiders hem vertelden over het pionierswerk dat Esser verrichtte met ernstig verminkte soldaten in de Eerste Wereldoorlog, raakte hij zo gefascineerd dat hij later zijn proefschrift aan hem wijdde. 'Esser had een vooruitziende blik. Hij vond de techniek van de 'gesteelde lap' uit, waarbij de getransplanteerde huid tijdelijk verbonden blijft met het bloedvat op de oude plek. Na de oorlog werd de techniek terzijde geschoven als te moeilijk en te riskant.'

Toen het gebruik van operatiemicroscopen in zwang kwam, in de jaren zeventig, kwamen de technieken van Esser opnieuw in gebruik. Onder de microscoop konden bloedvaten met de grootst mogelijke precisie gevonden, losgemaakt en weer vastgezet worden. 'Deze systematische toepassing van Essers techniek betekende een revolutie in de plastische chirurgie.'

### Proefkonijnen

Waar de Eerste Wereldoorlog de katalysator was voor gelaatreconstructies met transplantaten, daar joeg de Tweede Wereldoorlog de ontwikkeling aan van technieken om verbrande lichaamsdelen te herstellen. Engelse piloten hadden de instructie om ten alle tijden hun vliegtuig aan de grond te zetten, ook als het in brand stond. Ook als zijzelf in brand stonden. Vliegtuigen waren schaars, ze werden zoveel mogelijk weer opgelapt en moesten de lucht weer in. Net als de piloten. 'De behandeling van hun brandwonden', zegt Haeseker, 'was experimenteel en legde de basis van de technieken die we nog altijd gebruiken bij mensen met ernstige brandwonden.' De gehavende piloten, die onder behandeling stonden van plastisch chirurg Archibald McIndoe, noemden zichzelf met gevoel voor zelfspot de Guinea Pig Club. Proefkonijnen. 'Ze liepen in allerlei staten van herstel over straat, met transplantaten op hun hoofd. Dat waren glanzende stukken huid in verschillende kleuren, afkomstig van andere plekken van hun lichaam. Ze werden gezien als helden, niemand keek vreemd naar ze en ze dronken gratis bier in de pubs.' De Zeeuwse algemeen chirurg Carel Frederik Koch, die in het begin van de oorlog met een regiment soldaten uitgeweken was naar Londen, raakte zo onder de indruk van de experimenten van McIndoe dat hij na de oorlog de plastische chirurgie in Nederland van de grond wilde tillen. Met twee collega's lukte het uiteindelijk om in 1950 het vak officieel als specialisme te laten registreren bij de Specialisten Registra-

tie Commissie. In hetzelfde jaar richtten zij de Nederlandse Vereniging van Plastisch Chirurgie op, met tweehonderd buitengewone leden. Zij zelf waren de enige drie plastisch chirurgen.

### Grijs gebied

Toen Haeseker in 1982 begon als plastisch chirurg in Rotterdam, voerde hij het vak over de volle breedte uit. Hij opereerde onder meer aan lipspleten, afhingende oogleden, uitstaande oren en deed reconstructies van afgezette borsten.

'Ik heb het vak tot 2004 uitgeoefend', zegt Haeseker, 'en meteen daarna is het gaan differentiëren.' Een plastisch chirurg van nu specialiseert zich doorgaans in een van de deelgebieden zoals handchirurgie, reconstructieve kankerchirurgie, brandwondenchirurgie, microchirurgie of cosmetische chirurgie.

Op alle terreinen volgden nieuwe ontwikkelingen en uitvindingen elkaar in hoog tempo op, van laserchirurgie tot liposuctie en van kunstgewrichten tot de toepassing van kunst huid.

'Wetenschappelijk onderzoek hoort bij het vak van plastisch chirurg. Ik was nieuwsgierig naar de gevolgen van brandwondlittekens op de buikwand voor het kind in de baarmoeder en naar een bepaalde contractuur bij gepigmenteerde huid. Het zoeken naar nieuwe technieken gebeurt meestal naar aanleiding van een probleem. Zo heb ik een techniek gevonden voor ingetrokken tepels. Bij de toen bestaande techniek, die van binnenuit de tepel omhoog



bracht, zakte de tepel na reconstructie weer als een pudding in. Ik heb een methode ontwikkeld waarbij de tepel mooi omhoog blijft staan.' Hierbij ging het om het herstel van de vorm, niet om de functie van een lichaamsdeel: tijdens de operatie werden de melkgangen doorsneden. 'Herstel van functie staat bij

plastische chirurgie voorop en bij cosmetische chirurgie gaat het om de vorm. Maar de grens is vaag, daar kun je nooit een dogmatische indeling van maken. Tussen de twee is een grijs gebied, zoals het hele leven vol grijze gebieden zit.'

Bron: NVPC en Barend Haesek

## 道 Tac Dao Acupunctuur

Vrijdag 27 februari houd ik van 10.30 tot 12.30 uur een gratis, vrijblijvend inloopspreekuur voor al uw vragen over acupunctuur.

Bent u niet in de gelegenheid om die dag langs te komen?

Bel of e-mail mij dan gerust voor informatie.

Ik ben op wisselende dagen aanwezig in de praktijk.

Scheldestraat 87, IJmuiden  
www.acupunctuur-annemarie.nl, 06-42851717

### VOEDING

advertorial

## Melk de witte motor?

We drinken al sinds eeuwen melk. Evolutionair een slimme zet van de mens om een ander zoogdier hoogwaardige eiwitten te laten produceren voor de mens.

Nu ging ik op 52-jarige leeftijd anders eten. Voorheen had ik twee à drie zuivelmomenten op een dag; yoghurt, kaas, boter of room. Nu was dat vrijwel uit het menu verdwenen. Wat ook verdween was mijn 'rokershoestje'. Laat ik nou nooit gerookt hebben! Mijn longcapaciteit ging hard vooruit en daarmee ook mijn conditie. Hoesten en verkoudheid zijn al twee jaar verdwenen. In de homeopathie worden luchtwegproblemen en zuivel met elkaar in verband gebracht. Zou het evolutionair ook een slimme zet zijn om als mens na ons vijfde jaar de zuivel te laten staan...? Er is immers geen zoogdier te vinden dat nog melk drinkt van zijn moeder als het zijn eigen melkgebit gewisseld heeft! Wordt na onze jeugd de melk een remmende motor? Het is onderzocht dat maar 20% van de Aziatische en 80% van de Noord-Europese bevolking de melk gemakkelijk verteert. Dat percentage wordt heel snel lager naarmate we de peuterjaren verlaten! Oorzaak: Lactose-intolerantie?

Shopnatuurlijk.nl - Bill van Vliet



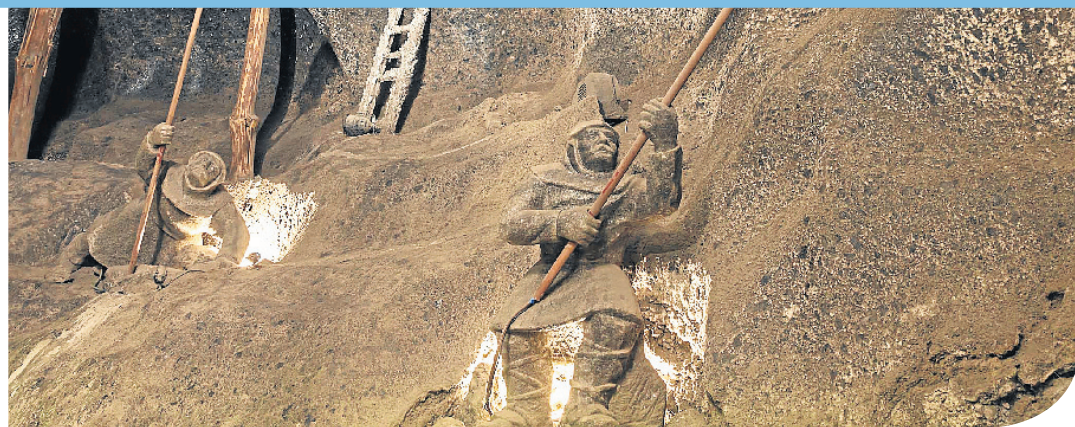
**Shop Natuurlijk**  
webwinkel voor alle natuurlijk gezonde zaken

MEDISCH | ZORG

## Halotherapie

**H**eeft u last van een aandoening aan de luchtwegen, zoals astma, bronchitis of COPD? Lijdt u aan hooikoorts of een bijholteontsteking? Is er sprake van een huidaandoening, zoals eczeem of psoriasis? In al deze gevallen kan een zouttherapie soelaas bieden! Uit verschillende onderzoeken blijkt dat met de zogenoemde halotherapie bijzonder goede resultaten geboekt zijn bij patiënten die te maken hadden met één van de hierboven genoemde aandoeningen. Deze halotherapie is gebaseerd op de best beschikbare informatie over doelmatigheid en doeltreffendheid en wordt sinds 1995 toegepast. De eerste arts die (al in 1843!) een boek schreef over de genezende effecten van zoutlucht voor patiënten met luchtweginfecties was de Poolse dokter Feliks Bochkowsky. Hij was als arts verbonden aan de zoutmijn in Wieliczka en merkte op dat de mijnwerkers gemiddeld minder luchtweginfecties hadden. Op basis van zijn bevindingen heeft zijn opvolger een spa opgericht.

Tijdens de tweede wereldoorlog noteerde dokter Karl Hermann Spannagel dat patiënten die zich in de Kluterthöhle karst zoutgrot verborgen voor de bombardementen beduidend minder klachten hadden. Ze ademden beter en hun hoest verdween. Sindsdien is de grot een me-



dische trekpleister voor mensen met luchtweginfecties. De bekendste zoutmijnen voor therapeutische doeleinden zijn heden gelegen in Oostenrijk (Solzbad - Salzeman), Roemenië (Sieged), Polen (Wieliczka), Azerbeidzjan (Nakhichevan), Kirgizië (Chon-Tous) en Oekraïne (Solotvino, Artiomovsk). De zoutconcentratie in de lucht varieert er tussen de 1 en 20 mg/m<sup>3</sup> (met een gemiddelde concentratie tussen 2 en 5 mg/m<sup>3</sup>). Ondergrondse grotten en zoutmijnen waren de enige optie tot in 1987 een nieuwe techniek werd ontwikkeld in Rusland. Zoutblokken uit ondergrondse grotten en mijnen werden gebruikt in bovengrondse constructies om eenzelfde microklimaat te creëren.

Het Russische ministerie van openbare gezondheid publiceerde in 1995 een reeks onderzoeken en erkende halotherapie als medische behande-

ling. De data waren gebaseerd op de uitslagen van 4.700 patiënten, verspreid over vijftien ziekenhuizen over een periode van vier jaar. Zowel kinderen als volwassenen met luchtwegaandoeningen deden mee aan het onderzoek. Halotherapie leidde tot een verbetering van 85% in milde tot matige astma, 75% bij ernstige astma en 97% bij chronische bronchitis en bronchiëctasieën. Let wel, het is geen vervanging van medicatie, het helpt om medicatie te verminderen of te stoppen en levenskwaliteit te verbeteren. Zout is een middel uit de natuur dat je kan helpen zonder bijwerkingen. De halotherapie wordt in Nederland aangeboden door HaloClinic met vestigingen in Zaandam (Westzijde 33-37, tel. 075 7600026) en Heemstede (Raadhuisstraat 10, tel. 023 5282149).

Meer weten? Kijk op [www.haloclinic.nl](http://www.haloclinic.nl)

INFORMATIEAVOND

Rode Kruis ziekenhuis

## Informatieavonden 2015

- **Dinsdag 24 februari:**  
**'Stoppen met roken?: wat kan de Rookstoppoli voor u betekenen?'**
- **Donderdag 5 maart:**  
**'Nierfunctiestoornis: wat betekent dat voor mij?'**
- **Dinsdag 10 maart:**  
**'Hoe bevalt het?': over bevallen voor zwangere vrouwen en partners**
- **Dinsdag 24 maart:**  
**'Prostaatanker...en dan?: over één van de meest voorkomende kankervormen bij mannen**

Voor wie: Patiënten en alle andere belangstellenden

Locatie: Restaurant (op de 2<sup>e</sup> etage)  
Rode Kruis Ziekenhuis, Vondellaan 13 te Beverwijk

Zie voor aanvangstijden en meer info op [www.rkz.nl](http://www.rkz.nl)

Graag aanmelden:

Aanmelden kan via het aanmeldingsformulier op de website of telefonisch:



Uitzending  
van diners

Waarderweg 94b • 2031 BR Haarlem

## Kievit maaltijdservice breidt verder uit!! Meer diensten, meer service!!

Speciaal voor ouderen die nog zelfstandig thuis wonen maar ook voor instellingen en bedrijven kunnen wij u met trots melden dat Kievit maaltijdbezorging vanaf 13-01-2015 ook uw boodschappen kan verzorgen en bezorging.

Dus naast onze: - Verse warme maaltijden  
- Vries verse Apetito maaltijden  
- Maaltijden voor bedrijven en instellingen  
- Lunches, buffetten, salades en bbq's

Nu ook een boodschappen lijn.  
In samenwerking met Kroonzuivel  
kunnen wij uw boodschappen thuis bezorgen.

Meer info? Neem vrijblijvend contact met ons op.  
Tel: 023-5319143, fax: 023-5424091  
e-mail: [info@kievitbv.nl](mailto:info@kievitbv.nl), [www.kievitbv.nl](http://www.kievitbv.nl)

**Prebiotica is het voedsel voor de goede bacteriën in je darmen. Wanneer je veel prebiotica eet of binnen krijgt via een supplement maak je de darmflora sterk. De sterke bacteriën zullen krachtiger worden dan de slechte bacteriën waardoor deze minder kans krijgen. Prebiotica zijn de niet opneembare voedingsvezels. Deze voedingsvezels kunnen de darmen dus niet opnemen maar zijn wel essentieel voor de bacteriën.**



UITERLIJK

# Prebiotica wat is dat nou eigenlijk?

Irene Lelieveld  
(Auto) Kinesiologische  
voedingstherapeut



**V**aak horen we dat we meer vezels moeten eten voor een goede darmwerking, vertering en een goede ontlasting. Deze onverteerbare vezels (prebiotica) zitten o.a. in groente, fruit, aardappelen, brood, volkoren granen, peulvruchten en noten. Ook kun je prebiotica in capsules kopen of in combinatie met probiotica. Probiotica zijn de bacteriën zelf. Na een flinke buikgriep, voedselvergiftiging, antibiotica kuur of enorme diarree waardoor de darmflora is verzwakt is het verstandig om een capsule met prebiotica te nemen om je hoeveelheid bacteriën weer aan te vullen. Een capsule met meerdere soorten (stammen) is aan te raden.

Ook wanneer je huidklachten hebt is een sterke gezonde darmflora van essentieel belang en raadzaam om een probiotica met prebiotica te nemen.

Dagelijks hebben we 30 gram onverteerbare vezels nodig. Helaas lukt dat niet bij de meeste mensen en als ze de helft binnen krijgen mogen ze al blij zijn. Dit komt omdat we teveel geraffineerde producten eten wat betekent dat deze producten zo verwerkt zijn dat alle vezels eruit gehaald zijn zoals veel soorten brood, broodjes, pizza, koek, witte pasta, witte rijst, crues-

li, suiker enz. Te weinig van die vezels zal de gezondheid verslechteren, het immuuniteitsstelsel verzwakt en verhoogd de kans op allergieën en welvaartsziektes.

Wanneer je overstapt op gezonder voedsel met meer vezels krijgen mensen vaak last van hun darmen. Dat werkt uiteraard niet motiverend en mensen krijgen het gevoel dat ze beter slechte dingen kunnen blijven eten. Vaak krijgen ze een opgeblazen en gasserige buik en soms zelfs wat buikpijn.

Dit komt omdat de goede bacteriën die vaak in minderheid zijn helemaal overstuur raken van al die vezels en proberen alles te verteren waardoor gas ontstaat en je abnormaal windend wordt.

Wanneer je gaat ontgiften of gezonder gaat eten met meer volkoren producten, groente end moet dat langzaam opbouwen. Af en toe een scheet laten is normaal en zelfs erg gezond maar als het continue is of het stinkt enorm is er wel degelijk in de spijsvertering iets aan de hand.

Bij een detox/ontgiftingskuur zal veel voedingsvezels of te wel prebiotica juist een zeer positief effect hebben maar bouw het wel op (anders is het ook slecht). Prebiotica helpt namelijk de bacteriën zo dat er maar weinig giften in de darm ontstaan. Wanneer je te weinig prebiotica neemt zal de darmflora meer ongezonde gassen produceren. Veel mensen hebben tegenwoordig hun lever overbelast en hierdoor kunnen ze nog maar moeilijk hun gifstoffen kwijt waardoor ze zich moe kunnen voelen of hun algemene malaise is niet fijn.

Ook de huid heeft last van te weinig prebiotica. Zwakke darmflora is vaak de reden van veel huidklachten. Dus heb je last van huidklachten begin hier eens mee en een detox kan enorm helpen.

Ik heb twee detox boeken geschreven. Voor mensen met huidklachten is het boek Een mooie en vitale huid een aanrader. Wanneer je geen huidklachten hebt dan is het e-book Reset je lichaam voor een gezonde nieuwe start een aanrader ([www.vetvrij.com/irene](http://www.vetvrij.com/irene)).

Dus eet veel vezels en wanneer dat niet lukt, kun je ook apart voedingsvezels kopen zoals appelvezels, psylliumvezels die je in je voeding toevoegt, maar bouw het rustig op. [www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl)

## Wist u dat...

Mensen die vaak tongzoenen  
blijven slanker.  
Dat komt omdat een passionele  
tongzoen van 1 minuut  
ongeveer 26 calorieën verbrand.  
Dat zijn maar liefst 1560  
calorieën per uur.

MEDISCH

advertorial

# Luister je vrij!

Monique Blok helpt bij Tomatis Luistertherapie mensen met het doorbreken van een blokkade in het communiceren. Het kan hier gaan om kinderen met ernstige spraak/taalproblemen, een vorm van autisme of een slechte concentratie. Volwassenen met communicatie of energieproblemen kunnen ook geholpen worden. Allemaal klachten die vaak verband houden met een probleem in de verwerking via de oren. Om deze blokkades te helpen oplossen vindt er stimulatie plaats met muziek die therapeutisch wordt bewerkt door een speciaal apparaat: het Elektronisch Oor.



Eenvoudig gezegd 'earobics', een training van de gehoorspiertjes. Het trainen van de luistervaardigheden leidt ertoe dat er weer vrij van blokkades geluisterd kan worden. De behandeling is intensief maar kortdurend. Na vier tot vijf maanden zijn de resultaten te zien. Een behandeling begint altijd met een luistertest. Dan wordt een individueel programma opgesteld. Er kan thuis of in de praktijk geluisterd worden. Bespreekbaar is om de apparatuur op scholen of instellingen te gebruiken.



De therapie leidt tot verbetering van sociaal-emotionele ontwikkeling, spraak, motoriek, energie, leervermogen en gedrag. De Tomatis methode geeft een blijvende verandering.



Kijk op [www.tomatis-luistertherapie.nl](http://www.tomatis-luistertherapie.nl) voor meer informatie. Tel: 0255-525732

# lipoedeem en lymfoedeem info-avond

Meld u aan!  
voor de info-avond op  
10 maart a.s.  
vanaf 19.00 uur via  
de site of per telefoon.

Vocht- of vetophoping in arm of been? Dan heeft u misschien lymf- of lipoedeem. Gelukkig kan er veel gedaan worden om de klachten te verminderen.

Comeniusstraat 3  
1817 MS Alkmaar 072 515 77 44  
[www.centrum-oosterwal.nl](http://www.centrum-oosterwal.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:

#### HEEMSKERK

R.M. Snijder  
G. van Assendelftstraat 25b  
1964 NJ Heemskerk  
0251-237590

#### BEVERWIJK

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

#### HAARLEM SCHALKWIJK

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

#### HOOFDDORP

Praktijk Jorritsma  
Burgemeester van  
Stamplein 296  
2132 BH Hoofddorp  
023 - 892 30 55

#### SANTPOORT ZUID

Bloemendaalsestr.weg 89  
2082 GC Santpoort Zuid  
023 - 537 99 28

#### MIJDRECHT

Helmstraat 55a  
3641 EV Mijdrecht  
0297 - 76 91 88  
[info@praktijkjorritsma.nl](mailto:info@praktijkjorritsma.nl)  
[www.praktijkjorritsma.nl](http://www.praktijkjorritsma.nl)

#### 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)

#### AALSMEER

P. den Hartog  
Uiterweg 6  
1431 AN Aalsmeer  
0297-342699

#### AMSTERDAM

Kastelenstraat 112  
1082 EJ Amsterdam  
[info@tppdenhartog.nl](mailto:info@tppdenhartog.nl)  
[www.tppdenhartog.nl](http://www.tppdenhartog.nl)

#### HAARLEM

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

#### HEEMSTEDÉ

Molenwerfslaan 50  
2103 TD Heemstede  
023-5293295

#### HILLEGOM

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

#### WEEKEND-REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777

#### IJMUIDEN

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

#### HAARLEM

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



VOEDING

advertorial

# Het jaar van de bodem

2015 zou uitstekend het jaar van het fermenteren kunnen heten. Na rauw en super mag het wel wat verteerbaarder worden gemaakt allemaal, ware het niet dat het nu al het jaar van de bodem is: waarop ons eten wordt verbouwd mag je als levend orgaan zien. Als de bodem in balans is wat betreft structuur, zuurstof, water, voedingsstoffen en - heel belangrijk! - bacteriën, groeit het gewas ook goed (en dan heb je nog warmte en licht nodig van de zon). Vereenvoudigd voorgesteld. Zo is het ook met onze darmen: als deze in balans zijn en er voldoende goede bacteriën in zitten (en ook voeding krijgen), dan zijn we zelf ook meer in balans. Wat hierbij kan helpen zijn gefermenteerde voedingsmiddelen zoals zuurkool, kefir, gepickelde groenten en appelazijn. Je zult merken dat je maag ook beter gaat werken. Ga op avontuur!

Anita Verweij [www.natuurwinkeloverveen.nl](http://www.natuurwinkeloverveen.nl)  
Tel: 023 5250764



Organisatie van Nederlandse  
Tandprotheticus

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

MEDISCH | ZORG

# Botox, hoe werkt dat nou eigenlijk?

Vera Heydendael  
Dermatoloog



## Is Botox wel veilig?

Botuline is een geregistreerd geneesmiddel; dat wil zeggen dat er jarenlang onderzoek is gedaan, voordat het gebruikt mocht worden. Het wordt ruim 30 jaar gebruikt. Botox wordt in hogere concentraties door neurologen gebruikt bij kinderen en volwassenen die lijden aan spier-spasmen. Daarbij wordt de vloeistof in de spieren geïnjecteerd. Daarnaast wordt het met name door plastische chirurgen gebruikt om hinderlijke of storende rimpels te behandelen. Bij de ziekte van Parkinson kunnen botox injecties in de speekselklier het teveel aan speeksel verminderen.

## Waar gebruikt een dermatoloog Botox voor?

De behandeling met botox die het meest door dermatologen wordt uitgevoerd is bedoelt tegen overmatig zweten. En dan specifiek de



behandeling van de oksels. Botuline toxine blokkeert het 'zweet signaal' tussen de zenuwtjes in de huid en de zweetklieren. Botox zorgt er namelijk voor dat de zweetklieren niet worden gestimuleerd en hierdoor transpireert men minder. Het is een lokale behandeling waarbij er meerdere prikjes in de huid van de oksel worden gegeven. Daarna zweten mensen 4 tot 6 maanden lang minder of bijna niet, maar dit is een gemiddelde cijfer. Het werkt meestal al na 1 week maar het is tijdelijk.

Een nieuw alternatief tegen de ziekte van overmatig zweten is de miraDry behandeling, die passen wij in ons centrum toe. Daarbij is onder lokale verdoving het effect blijvend, de meeste mensen zweten ruim 80% minder. Collega en plastisch chirurg dr. van der Pot schrijft elders in dit magazine meer over Botox en zijn expertise in anti-rimpelbehandeling.

Tot volgende maand!  
[www.kg.nl](http://www.kg.nl) en [Dryclinic.nl](http://Dryclinic.nl)

## Anticonceptie en conceptie op natuurlijke basis!



Deze cycluscomputer berekent met de temperatuurmethode uw vruchtbare dagen. Na een dagelijkse orale meting geeft hij aan of u al dan niet vruchtbaar bent.

### De Lady-Comp

- ✓ is heel **betrouwbaar** (99,3 % of Pearl-Index 0,7!),
- ✓ is **eenvoudig** en **snel** (30-60 seconden),
- ✓ houdt rekening met **temperatuurafwijkingen**,
- ✓ geeft meer **inzicht in uw cyclus**.

### De modellen van Lady-Comp zijn:

- **Lady-Comp basic:** u kunt meten en uw vruchtbaarheid zien. €395,-
- **Lady-Comp:** met cyclusoverzicht en planningstatistiek. €495,-
- **Lady-Comp baby:** met als extra de zwangerschapsindicatie. €595,-

Kijk voor meer informatie op  
[www.ladycomp.nl](http://www.ladycomp.nl)

Lady Comp  
NL

LadyComp Nederland:  
Lilian Bonnema | Wim Kanstraat 40 | info@ladycomp.nl  
tel: 074 278 09 31 | 7558 ZW Hengelo | www.ladycomp.nl

## BEWEGEN

advertorial

## De leukste manier om fit te worden en te blijven!

Win deze trampoline  
t.w.v. €498,-  
in de Winactie!

De hoogwaardige bellicon® minitrampoline houdt je op een gezonde en vrolijke manier in beweging en het is kinderlijk eenvoudig: bouncen kan iedereen!



Oorspronkelijk werd de bellicon® ontworpen voor revalidatie, maar bouncen op een trampoline is in feite ideaal voor iedereen die aan een goede gezondheid en conditie wil werken. De bellicon®, door professionals betiteld als 's werelds beste minitrampoline, onderscheidt zich van andere minitrampolines door zijn soepele springmat en sterke elastiekringen. De bellicon® is veel elastischer dan de minitrampolines met stugge stalen veren en veert duidelijk dieper door. Hierdoor wordt je lichaamsgewicht geleidelijk afgeremd en vindt er geen schokbelasting plaats. Een ander groot voordeel is dat de elastiekringen af te stemmen zijn op het gewicht van de gebruiker.

De intensiteit van de bewegingen kun je zelf bepalen, dit maakt bewegen op de bellicon® geschikt voor jong en oud en voor ieder niveau! Tijdens het springen zorgt de voortdurend wisselende zwaartekrachtbelasting voor bijzonder positieve reacties op zowel lichaam als geest. Al bij een gematigde training activeer je op een veilige manier al je 638 spieren, je celstofwisseling, je hart, evenwicht, bekkenbodemspieren, bloedsomloop en lymfestelsel. Trampolinespringen kan hierdoor ook beschavingsziekten zoals overgewicht, rug - en knieklachten, stress, spataderen, incontinentie en osteoporose effectief helpen bestrijden. Ook de NASA is van mening dat trampolinespringen de beste bewegingsvorm is die je kunt doen en beveelt het daarom van harte aan!

Bezoek onze showroom in Zandvoort of schrijf u in voor een gratis demonstratie! [www.bellicon.nl](http://www.bellicon.nl)

# Een natuurlijke wetmatigheid Moet een hogere leeftijd met gebreken komen?

Er is een algemene natuurlijke wetmatigheid in verband met de levensverwachting van organismen bij hun geboorte. Die regel onthult ook hoe lang we kerngezond zouden moeten kunnen blijven. De mens is daar momenteel ongelooflijk ver van verwijderd. Hij is zo gewend geraakt aan wat nu als normaal beschouwd wordt, dat velen enkel maar ongeloofig in hun haar krabben als ik hen de waarheid vertel.

Dr. Gábor Leinkei  
*Cum laude diploma behaald  
in geneeskunde*



## Zes x de groeiperiode

Om de normale levensverwachting van zoogdieren bij de geboorte te weten, moeten we kijken naar hoe lang het duurt om hun volwassen lichaamsbouw te bereiken en vervolgens die periode vermenigvuldigen met zes. De medische wetenschap stelt dat mensen hun volwassen lichaamsbouw hebben bereikt als de groei van de zogenaamde lange pijpbeenderen stopt. Dat klopt. Een voorbeeld van zo'n bot is het dijbeen.

Als die beenderen niet verder groeien, dan zal het lichaam niet groter meer worden. Dan kunnen we stellen dat de persoon in kwestie zijn volwassen lichaamsbouw bereikt heeft.

## Wat zou normaal zijn voor ons?

Bij de mens stopt de groei van de lange pijpbeenderen zo tussen het 20ste en het 24ste levensjaar. U hoeft geen wiskundig genie te zijn om de volgende berekening te maken:  $6 \times 20 = 120$ ,  $6 \times 24 = 144$ . Biologisch gezien is daarom de levensverwachting bij de mens tussen de 120 en de 140 jaar.

## Een lange levensverwachting...

Verschillende keren werd reeds bewezen dat die leeftijd niet enkel toevallig en als een of ander wonder kan worden bereikt. Onder andere in het begin van de vorige eeuw heeft men het leven en de gewoontes van bevolkingsgroepen onderzocht waarvan het natuurlijk en vanzelfsprekend was dat mensen veel

ouder werden dan honderd. Maar dat is niet het enige dat voor hen vanzelfsprekend was!

## ... en nog actief en gezond ook!

Er is iets dat misschien nog belangrijker is! Bij die volkeren was het ook vanzelfsprekend dat de mensen die de honderd voorbij waren, volledig gezond bleven. Ze waren jeugdig, snel, vrolijk en zaten barstensvol levensvreugde. Ze waren actief, bedrijvig en planden hun eigen toekomst nog. En dat toen ze de 100 al ruim voorbij waren!

## Blij met het leven!

Zij namen 's ochtends niet hun geneesmiddelen vast, maar hun kleinkinderen, achterkleinkinderen en achterachterkleinkinderen. In plaats van hun urinemonster voorzichtig in een zakje te stoppen voor hun doktersbezoek, liepen zij van hier naar daar, gingen ze werken en waren ze ijverig bezig dingen te creëren. Ze waren blij met het leven! En hoe langer het duurde, hoe beter. Dat geldt natuurlijk enkel voor een mens die gezond is.

## Een lichaam zonder kwalen!

Laat mij proberen ervoor te zorgen dat u deze informatie, misschien wel de belangrijkste van allemaal, nooit meer vergeet. Het menselijk lichaam is in staat om tijdens de hele levensduur te functioneren zonder zorgen, problemen en kwalen. Het is zeker in staat om niet het slachtoffer te worden van ernstige ziektes. Als we het eerder al niet kapotmaken, welteverstaan.

## De rol van kwalitatieve honger

De gezondheid en de gezonde werking van het lichaam krijgen de zwaarste klappen toebedeeld door kwalitatieve honger. Door het gebrek aan vitaminen, mineralen en sporenelementen die verzekeren dat de processen in het lichaam geordend, evenwichtig en harmonieus verlopen.

We hebben alle natuurwetenschappelijke kennis ter beschikking om een menselijkere en meer leefbare beschaving te creëren die vrij is van ziektes en lichamelijke kwellingen.

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

## PSYCHE

# Floaten: ontspanning zonder inspanning.....

Wie ooit in de Dode Zee heeft gezwommen, heeft het al ervaren. In zout water blijft uw lichaam drijven. Heerlijk ontspannen en schijnbaar gewichtloos. Met floaten in uw eigen floatroom gaat het nog een stap verder. Daar bent u ver weg van de hectiek en geluiden van alle dag en ervaart u optimale ontspanning.  
[www.blitzwellness.nl](http://www.blitzwellness.nl)





## VOEDING

## Supersuf bananenbrood

Ik heb het bakken ontdekt. Nu pas? Jep. Tot een half jaar geleden bakte ik echt nooit iets. Geheim recept voor appeltaart? Heb ik niet. Kinderen om koekjes mee te bakken? Ook niet.

Huisvrouw-vriendinnen die bij elkaar op de thee keukentips uitwisselen? Nope. Bakken? Man, ik had er niet eens tijd voor! Vond ik. Op dit moment ben ik niet zo van de glorification of busy.

En inmiddels weet ik dat bakken véél makkelijker is dan het me altijd leek, véél minder tijd kost dan ik altijd dacht en... véél lekkerder kan zijn dan de meeste gekochte meuk. Supersuf? Ja vast. Boeien. Laat mij maar klungelen in de keuken. Beetje afwegen, beetje staafmixen en dan die geuren door het huis... works for me.

### Een ander voordeel van zelf bakken is, dat je weet wat erin zit

De laatste tijd eet ik wat minder suiker en minder tarwe. Bevalt prima. Maar zonder meel vallen er wel een heleboel mjamme koekjes, cake en taart af. En dat is natuurlijk ook weer niet de bedoeling. Dus maak ik steeds meer zelf. Van spelt. Of boekweit. Of amandelmeel. Hoef je tegenwoordig niet eens voor naar zo'n eng bio-zaakje. En het is echt heel makkelijk. Wraps, pepernoten, pizzadeeg; kan allemaal. In die categorie valt ook dit bananenbrood. Totaal niet origineel, nee, want heel Holland bakt... bananenbrood. Met chocola, cranberry's, rozijnen, de recepten zijn niet aan te slepen. En ik doe dus schaamteloos mee.

Dit bewuste baksel bevat géén geraffineerde suiker, géén boter en géén tarwe, maar is seriously zoet genoeg door de dadels en vullend genoeg door de noten. Beloofd.

### Crisis-creatie

Bananenbrood is eigenlijk meer een cake. De naam bananenbrood komt van het Amerikaanse Banana Bread. Bananen kwamen rond 1870 naar Amerika, maar het duurde nog even voor men ze ook echt verwerkte in toetjes of cake. Tijdens The Great Depression werd het bakken van bananenbrood echter opeens populair.

Het recept vraagt om overrijpe bananen en omdat bananen erg duur waren, was dit het perfecte anti-waste-gerecht! Vanaf 1930 was bananenbrood, mede dankzij de opkomst van bakpoeder, een vast onderdeel in echt elk Amerikaans kookboek.

### Top als ontbijt of tussendoortje

Ideaal voor je weekend-work-out. Maar ook als dessert. Je kunt je bananenbaksel in folie in de koelkast bewaren of er porties van invriezen. De plakken zijn nóg lekkerder als je ze vóór het verorberen nog even een tikkie in de oven geeft. Enjoy!

[www.mijncollegakomtzobiju.com](http://www.mijncollegakomtzobiju.com)  
[www.femmena40.nl](http://www.femmena40.nl)

## RECEPT

## Bananenbrood met dadels, kokos, blauwe bessen en noten

### Ingrediënten

3 hele rijpe bananen  
3 eieren  
50 g ontpitte dadels  
150 g amandelmeel  
2 theelepels bakpoeder  
30 g kokos  
75 g gemengde noten  
100 g blauwe bessen  
1 theelepeltje kokosolie

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de bananen, eieren en dadels in de blender en mix tot je een glad mengsel hebt. Zo simpel? Ja, zo simpel. Giet dit in een kom en



spatel daar het amandelmeel en bakpoeder doorheen. Voeg de fijngehakte noten, de blauwe bessen en kokos toe en roer om. Kwast de bakvorm in met wat verwarmde kokosolie en schep je easypeasy beslag in het cakeblik. Decoreer de bovenkant nog even creabea met wat walnoten en amandelen. Zet het bananenbrood in de oven en bak in zo'n 50 minuten gaar. Even checken met een prikker en anders nog 10 minuten terugzetten.

## BEWEGEN



## Gezond afvallen en op gewicht blijven? Waar begin ik?

**Een gezond gewicht en een goede gezond zijn het resultaat van een gezonde leefstijl. Bewegen en de juiste voeding zijn hiervoor de basis. Maar hoe begin je hier nu mee?**

Afvallen begint met koolhydraat beperkt eten waarbij je dient te letten op de juiste koolhydraten. Eet geen suiker en suikerhoudende producten. Ook geen brood, pasta's, crackers en andere snelle koolhydraat bronnen. De truc zit 'm in het leegmaken van de glycogeen opslagplaatsen (spieren en lever) om vetten te kunnen verbranden.

En om die opslagplaatsen van glycogeen leeg te maken dien je voldoende en voldoende intensief te bewegen. Beweging waarbij de matig intensief en soms wat intensiever beweegt gedurende een langere tijd (bijvoorbeeld wandelen min. 60 min, fietsen, roeien, hardlopen). Liefst regelmatig op een nuchtere maag, dus

voor je ontbijt. Pas dan val je op een juiste manier af.... Let wel op dat je voldoende gevarieerd eet en de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Trap niet in de marketing valkuilen van maaltijdvervangers. Die zorgen er echt niet voor dat je op de lange termijn gezond en gezond op gewicht blijft. Eet alleen voeding zoals je dat ook in de natuur zou tegenkomen. Brood en melk bijvoorbeeld horen daar niet bij. Groente, fruit, noten, zaden, water, zijn de eerste primaire voedingsmiddelen. Al het andere is uitgevonden door de industrie. Niet met als doel om je gezond en fit te houden. Voeding vanuit de natuur heeft geen marketing nodig. Als je je aan de basisprincipes houdt met bewegen en de juiste basisvoeding, behoort afvallen en het jo-jo systeem tot het verleden. Uit ervaring weet ik dat afvallen niet het volgen is van een tijdelijk dieet of het volgen van een snelle afvalmethode. Natuurlijk is dat vaak wel waar we naar op zoek zijn. Heel veel succes met jouw gezonde doelen!  
Frank Jonkers  
[www.bodyswitch.nl](http://www.bodyswitch.nl)

MEDISCH | ZORG

# Een afspraak bij de fysio: intake en onderzoek...

Jerry Jansen  
Fysiotherapeut



Landelijk bezoeken zo'n 3,3 miljoen mensen minimaal 1 keer per jaar de fysiotherapeut. De mensen die voor de eerste keer een fysiotherapeut bezoeken hebben vaak hun verwachtingspatroon van dit bezoek afgestemd op de ervaringen van mensen uit hun omgeving. Immers, de kans dat je vandaag de dag in je gehele sociale kring of werkomgeving niemand tegenkomt die wel eens bij de fysiotherapeut geweest is, lijkt me zeer klein. De verwachtingspatronen van de mensen zijn zeer uiteenlopend! 'Ik word toch lekker 9 keer gemasseerd?' of 'Als je maar niet kraakt! Dat schijnt zo pijnlijk te zijn!'. Het fysiotherapeutische proces bestaat uit een aantal stappen, die ik in dit artikel nader zal toelichten.

## Aanmelding

Je kunt bij de fysiotherapeut direct een afspraak maken zonder verwijzing van een (huis)arts; directe toegankelijkheid fysiotherapie noemen we dat (DTF). Er zijn wel een aantal voorwaarden aan verbonden, bijvoorbeeld dat er geen trauma (bijvoorbeeld een enkelverzwikking) geweest mag zijn. In zo'n geval dient de (huis)arts eerst een verwijzing uit te schrijven. Dit geldt ook voor revalidatietrajecten al dan niet na een operatie.

## Intake

Tijdens het eerste bezoek neemt de fysiotherapeut een anamnese af. Naast een aantal algemene gegevens zal de fysiotherapeut u vragen naar uw hulpvraag, de eigenlijke reden waarom u bij de fysiotherapeut bent gekomen. Uw klachten zullen geanalyseerd worden en de fysiotherapeut zal aan de hand van de informatie en eventueel een aantal vragenlijstjes keuzes maken in het uit te voeren lichamelijke onderzoek. Als u zonder verwijzing bent gekomen is de fysiotherapeut verplicht nog een aantal vastgestelde vragen te stellen om zogenaemde 'rode vlaggen' uit te sluiten. Dit zijn vragen naar de algemene gezondheid die bepalen of het fysiotherapeutische traject voorgezet mag worden of dat u toch terug verwezen wordt naar de huisarts.

Lichamelijk onderzoek  
Tijdens het lichamelijke onderzoek zal de fysiotherapeut op zoek gaan naar stoornissen of beperkingen van het bewegingsapparaat, die uw klachten kunnen verklaren. Er wordt altijd eerst een 'inspectie' gedaan, waarbij de fysiotherapeut onder andere kijkt naar zaken die opvallen zoals littekens, zwelling, verkleuringen van de huid, houding en ontwikkeling van spieren. Daarna volgt meestal het onderzoek van het betrokken gewricht, tezamen met vaak de andere aangrenzende gewrichten. Het onderzoek kan er ook heel anders uit zien. Bijvoorbeeld een loopanalyse bij mensen met klachten tijdens het (hard)lopen. Of het functioneel onderzoeken hoe iemand opstaat uit een stoel bij bijvoorbeeld een ouder persoon. Tegenwoordig zijn er ook fysiotherapiepraktijken die in het bezit zijn van een echoapparaat. Hierbij kan aanvullend onderzoek gedaan worden en kan de uiteindelijke diagnose behoorlijk aangescherpt worden! Uiteraard is de echo niet zaligmakend, er zijn talloze structuren die niet of slecht in beeld gebracht kunnen worden. Als de fysiotherapeut zijn onderzoek heeft afgerond, zal hij aan de hand van de bevindingen, aangevuld met de informatie uit de anamnese en de afgenomen vragenlijsten komen tot een conclusie en fysiotherapeutische diagnose. Daarna wordt er een behandelplan opgesteld, waarbij de fysiotherapeut een te behalen 'einddoel' stelt die past bij uw hulpvraag. De 'tussentijdse' doelen zullen behaald moeten worden om tot het einddoel te komen, zie het als creëren van voorwaarden om het einddoel te bereiken. Deze doelen passen in het behandelplan, waarin de fysiotherapeut en u samen werken om het einddoel te bereiken. De te bewandelen weg binnen dit behandelplan bewaren we voor de volgende keer: behandelstrategieën bij de fysiotherapeut...  
[www.fysio-krommenie.nl](http://www.fysio-krommenie.nl)

ren. Daarna volgt meestal het onderzoek van het betrokken gewricht, tezamen met vaak de andere aangrenzende gewrichten. Het onderzoek kan er ook heel anders uit zien. Bijvoorbeeld een loopanalyse bij mensen met klachten tijdens het (hard)lopen. Of het functioneel onderzoeken hoe iemand opstaat uit een stoel bij bijvoorbeeld een ouder persoon. Tegenwoordig zijn er ook fysiotherapiepraktijken die in het bezit zijn van een echoapparaat. Hierbij kan aanvullend onderzoek gedaan worden en kan de uiteindelijke diagnose behoorlijk aangescherpt worden! Uiteraard is de echo niet zaligmakend, er zijn talloze structuren die niet of slecht in beeld gebracht kunnen worden.

Als de fysiotherapeut zijn onderzoek heeft afgerond, zal hij aan de hand van de bevindingen, aangevuld met de informatie uit de anamnese en de afgenomen vragenlijsten komen tot een conclusie en fysiotherapeutische diagnose. Daarna wordt er een behandelplan opgesteld, waarbij de fysiotherapeut een te behalen 'einddoel' stelt die past bij uw hulpvraag. De 'tussentijdse' doelen zullen behaald moeten worden om tot het einddoel te komen, zie het als creëren van voorwaarden om het einddoel te bereiken. Deze doelen passen in het behandelplan, waarin de fysiotherapeut en u samen werken om het einddoel te bereiken.

De te bewandelen weg binnen dit behandelplan bewaren we voor de volgende keer: behandelstrategieën bij de fysiotherapeut...  
[www.fysio-krommenie.nl](http://www.fysio-krommenie.nl)

## RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

### Filet Americain

• 1 persoon

#### Ingrediënten

200 gr tartaar (biologisch)  
1 el zelfgemaakte mayonaise  
1 el biologische ketchup  
1 el extra vergine olijfolie  
1 el citroensap  
1 tl mosterd  
2 tl paprikapoeder  
1 tl chilipoeder



#### Bereidingswijze

Alles mengen en op smaak brengen met peper en zout. Je kunt eventueel een fijngehakt uitje toevoegen, of kappertjes.

Eet smakelijk!

## Wist u dat...

Rechtshandige mensen  
leven gemiddeld  
negen jaar langer dan  
linkshandige mensen

## VOEDING

# Migraine, oorzaken en oplossingen

Ralph Moorman  
Gezondheidscoach |  
Levensmiddelentechnoloog



**Migraine blijft een erg lastig onderwerp, omdat er zoveel verschillende oorzaken aan te wijzen zijn. Ook is de medische wetenschap er nog niet achter wat er precies gebeurt bij een migraineaanval en hoe dit te voorkomen is. In mijn praktijk heb ik veel ervaring opgedaan bij het begeleiden van mensen met lichte tot zware migraineklachten. In sommige gevallen was dit met groot succes konden de medicatie en pijnstillers de vuilnisbak in.**

**H**et lijkt me goed om onderscheid te maken tussen cyclusafhankelijke migraine en migraine die op iedere willekeurige dag kan ontstaan. Mijn visie op het ontstaan van migraine is: een verstoring van de bloeddruk en neurotransmitterwerking in het hoofd en spierverkramping, vaak in de nek. Ik denk zelf dat het neurotransmitter serotonine daar een grote rol in kan spelen. Bloeddruk in het hoofd en neurotransmitters hebben invloed op elkaar.

## De vrouwelijke cyclus en migraine

Veel vrouwen hebben last van 'hormonale migraine'. Deze migraine ontstaat bij sterke hormoonwisselingen. Meestal gaat dit om een sterke daling in oestrogeen. In de maandelijkse cyclus gebeurt dit meestal in de dagen rond de eisprong (dag 14) en/of vlak voor de menstruatie. Als oestrogeen daalt, daalt ook het niveau van serotonine in het hoofd en de bloeddruk (vaatverwijding). Dit verhoogt de kans op het ontstaan van migraines.

Nu is het natuurlijk de vraag waarom de ene vrouw wel last heeft van migraines op deze momenten in de cyclus en de ander niet. Een bekend fenomeen dat hiermee samenhangt is een teveel aan oestrogenen, bekend als oestrogeendominantie. Bij een hoog oestrogeenniveau kunnen de dalingen in oestrogeen veel groter zijn en dit verhoogt de kans op hormonale migraine.

Bekende oorzaken van een teveel aan oestrogeen zijn:

- Een hoog vetpercentage, waardoor er meer oestrogeen in het vetweefsel aangemaakt wordt
- Veel belasting aan chemische stoffen die op

oestrogeen lijken uit bijvoorbeeld plastics en bestrijdingsmiddelen

- Slechte leverwerking (door bijvoorbeeld 'lekkende darm', hoge alcoholconsumptie, en/of belasting met chemische stoffen)

Remedie specifiek voor het hormonale deel (de tips bij de andere oorzaken kunnen hier ook werken):

- Tips hoe u met de levensstijl oestrogeendominantie kunt tegengaan staan in de hormoonfactor
- Fyto-oestrogenen in supplementvorm kunnen de oestrogeenschommeling verminderen
- De arts kan ook oestrogeenpleisters (evt. bio-identiek) voorschrijven die vlak voor de kritieke momenten opgeplakt worden. De oestrogeenafgifte kan de oestrogeendaling verminderen en migraine in sommige gevallen voorkomen

## De schildklier en migraine

Ook bij een te traag werkende schildklier kan migraine ontstaan. De schildklier heeft invloed op de vrouwelijke cyclus, op het serotoninelevel, soepelheid van spieren en de doorbloeding van het hoofd.

## Voeding en migraine

Ook kan voeding een trigger zijn op het ontstaan van migraine. Sommige voedingsbronnen hebben namelijk invloed op neurotransmitters (serotonine), kunnen zelf een neurotransmitterachtige werking hebben en de bloeddruk beïnvloeden. Voedingsmiddelen waarvan ik in de praktijk zie dat ze het ontstaan van migraine kunnen uitlokken zijn: Gluten- en caseïnebevattende voedingsmiddelen,

chocolade (theobromine en tryptofaan), alcohol, cafeïne- en theïnebevattende dranken en toevoegingen aan levensmiddelen zoals glutamaten, aspartaam en nitriet. Ook moet een 'lekkende darm' voorkomen worden. Door het overgaan op hormoonfactorvoeding zijn veel mensen al spontaan van migraines afgekomen.

NB: ook nicotine uit sigarettenrook beïnvloed neurotransmitters en kan soms migraine veroorzaken.

## Stress

Ook stress heeft invloed op neurotransmitters, de bloeddruk in het hoofd en spierspanning. Vaak treden migraines op bij het ontspannen na stress (minder tijdens de stress zelf). Naast algehele stressreductie kan ook magnesiumcitraat helpen (200mg in de morgen, 400mg in de avond). Magnesium helpt spieren (in de nek) ontspannen.

## Trauma's

Ook hoofd-, kaak- en nektrauma's liggen vaak aan de basis van migraines. Hierbij kan een goede chiropractor of osteopaat soms uitkomst bieden. Let ook op verstandskiezen die problemen geven.

## Koud naar warm

Ook sterke temperatuurswisselingen beïnvloeden de vaten in het hoofd. Er zijn mensen die met warme douches afgewisseld met koud water soms een migraineaanval kunnen verminderen.

## Water drinken

Vochttekort moet ook voorkomen worden.





## Beantwoord de volgende vragen:

1. Hoe is plastisch chirurgie begonnen?
2. Hoeveel beschermers benoemt Marjolein Dubbers?
3. Met welke slogan eindigt altijd het voorwoord?

Stuur uw antwoord in voor 2 maart via: [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)

Of per post:  
Lijf & Gezondheid  
Zeeweg 189-191,  
1971 HB IJmuiden

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

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

## Trampoline van Bellicon t.w.v. €498,-

Beschikbaar gesteld door [www.bellicon.nl](http://www.bellicon.nl)



Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levensmiddelentechnologie & gezondheidscoach t.w.v. €70,- [www.ralphmoorman.com](http://www.ralphmoorman.com)

## Winnaars van de prijsvraag



Uit de vele inzendingen van de prijsvraag van januari zijn de volgende winnaars getrokken: De gelukkige winnares van de Conway Mountainbike, beschikbaar gesteld door BikeHolland, is Erica Cziechy uit Beverwijk. De set van vier boeken van Ralph Moorman zijn voor Albert van der Horst. Irene Lelieveld stelde twee maal het boek beschikbaar 'Een mooie en vitale huid'. Deze zijn gewonnen door Gaby Stokman en S. Glas. De winnaar van het boek 'Censuur' van Dr. Lenkei is gewonnen door Carola Meijer en het boek 'Cholesterol' door Ellis Koning. De voedingspakketten van Leev gaan naar Rob Benschop en Vin van Lammeren. De Fish Spa bon is voor J.C. Schols. De winnaar van de training van Carlos Lens en de 6 Dutch Mango Superfood Blends gaat naar Leonie van der Neut. De Blender en het Superfood startpakket van Superfood Centre is gewonnen door Mirjam Colijn. De twee Precious Detox pakketten zijn voor Ciel Koenders en E. Fabel.



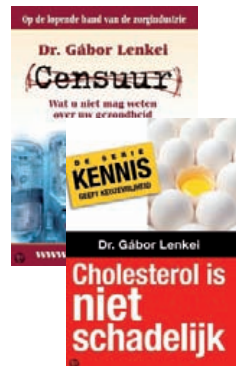
4 x Floating sessie t.w.v. €39,50 p.st. bij Blitz Wellness [www.blitzwellness.nl](http://www.blitzwellness.nl)

10 x 24 flesjes FTN-Believe t.w.v. €47,- 24-pack



Kan bijdragen aan het vertragen van het verouderingsproces

Koop met 25% korting via [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)



Set boeken van Dr. Lenkei:

1x 'Censuur' en 1x 'Cholesterol' t.w.v. €27,50



Boek van Irene Lelieveld 'Zo bakt Nederland' t.w.v. €19,95