



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

Voeding

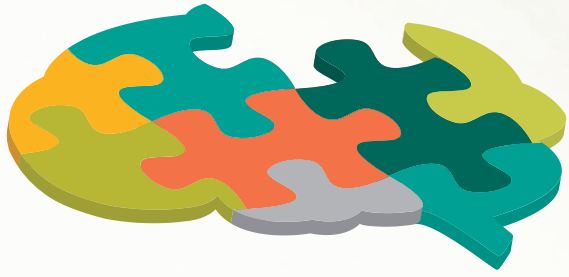
Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2020

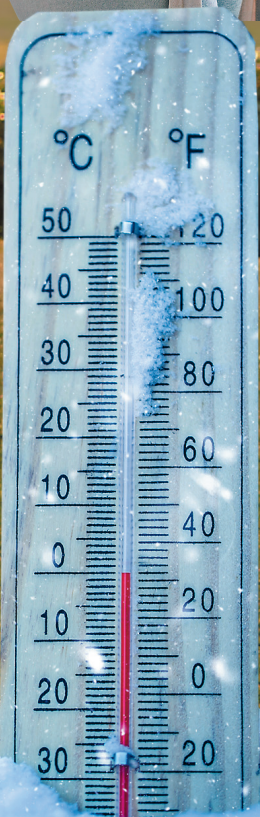
**Nieuwe stap
in strijd tegen
Alzheimer**



**Sporten op vakantie
geeft een voldaan
gevoel**



**Seks,
fertiliteit en
heldhaftige
vrouwen**



**Wees niet
bang voor
een beetje
kou**



Yoga

Yoga is de perfecte methode om het lichaam en de geest gezond te houden.

Tijdens de yogalessen maak je een pas op de plaats, je besteed alle aandacht aan jezelf en je komt tot rust.

Door de juiste fysieke inspanning in combinatie met genoeg rust in je hoofd wordt je gezondheid vergroot en daardoor ook je gevoel van welzijn. Ben je nieuwsgierig en wil je een keer een gratis proefles meedoen? Meld je aan via de site of stuur even een berichtje.

www.hatha-yogacasticum.nl . etiers@ziggo.nl . 06-29280490



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen en de bijbehorende zorg

- Persoonlijk, betrokken en deskundig
- Met aandacht voor uw privacy
- Groot assortiment zelfzorgproducten
- Ruime openingstijden; zaterdag van 09-12
- 24/7 ophalen via afhaalautomaat
- Praktische app beschikbaar

Greep uit onze services



Gedreven door gezondheid

Service Apotheek Geesterduin

Uw apotheker: Rik Muller
Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum
T 0251 65 50 66, E info@geesterduin.nl

MEDISCH

Nieuwe stap in strijd tegen Alzheimer

Er wordt voortdurend gewerkt aan onderzoek naar de ziekte van Alzheimer en naar het ontwikkelen van een medicijn tegen deze ziekte. Onlangs is daarin een grote stap voortwaarts gezet.

De Amerikaanse fabrikant Biogen heeft bij toezichthouder FDA een nieuw medicijn aangemeld; Aducanumab. Al langere tijd was de fabrikant met de ontwikkeling van dit medicijn bezig, maar aanvankelijk de testresultaten zo teleurstellend dat stopzetting van de ontwikkeling werd aangekondigd. Het lijkt erop dat alsnog het gewenste resultaat is bereikt en daarom is uiteindelijk besloten om het medicijn toch aan te melden voor goedkeuring. Of die goedkeuring er uiteindelijk ook komt, is nog maar de vraag. Het medicijn zou naar verluidt pas werken wanneer er een hoge dosis van wordt toegediend en dit zou kunnen inhouden dat er aanvullend onderzoek naar de effecten en risi-

co's nodig is. Wanneer dat het geval is, kan het nog jaren duren voordat patiënten daadwerkelijk gebruik kunnen maken van het medicijn. Sowiezo moeten we ons niet rijk rekenen, het middel is niet in staat de ziekte van Alzheimer te genezen, het kan hooguit de ziekte afremmen. Ook werkt Aducanumab uitsluitend bij de ziekte van Alzheimer en niet bij andere vormen van dementie. Dit komt omdat het zich richt op een specifiek eiwit dat alleen bij de ziekte van Alzheimer voorkomt. De ziekte van Alzheimer is echter wel de meest voorkomende vorm van dementie in ons land. Ongeveer twee derde van alle dementerende Nederlanders heeft te maken met deze ziekte.



TOED Alkmaar
Tandartsen Onder Eén Dak

Op zoek naar een tandarts? U bent welkom bij TOED Alkmaar

- Nieuwe patiënten kunnen zich **direct inschrijven**, er is geen wachttijd
- Bij **pijnklachten** wordt u nog **dezelfde dag** geholpen
- **Kroon- en brugwerk, protheses** worden in de eigen praktijk vervaardigd
- In de praktijk werkzaam:
tandartsen, implantoloog, tandarts-orthodontie & mondhygiënisten
- Speciale aandacht voor **kinderen** en **angstige** patiënten
- Vrij parkeren op eigen terrein en **goed bereikbaar** vanuit Heiloo, Bergen en Heerhugowaard via de ring Alkmaar

Nieuwe patiënten welkom

U kunt zich inschrijven via onze website www.toedalkmaar.nl of door te bellen: **072-5114202**

ADRES
OVERKROCHT 43
1815 KX ALKMAAR

Algemene Tandheelkunde | Implantologie | Endodontologie | Orthodontie | Parodontologie
Esthetische Tandheelkunde | Kindertandheelkunde | Mondhygiëne



Kijk voor meer info op www.toedalkmaar.nl en www.implantologiepraktijk.nl
Volg ons ook op [facebook.com/toedalkmaar](https://www.facebook.com/toedalkmaar)

MEDISCH

Gezondheidsbehandelingen: veelzijdige massagepraktijk



V.l.n.r.: Marianne Leguyt: massage en coaching bij rouwverwerking, Monique Schiller: voetreflex, Yuri Sieuwerts: ontspanningsmassage, Thaise massage, massage therapie, Hannah Koelmans: ontspanningsmassage, massage therapie, zwangerschapsmassage, Thaise massage

Een plek waar vier zzp'ers vanuit verschillende massagedisciplines samenwerken, dat is Massagepraktijk Gezondheidsbehandelingen. U kunt bij ons terecht voor ontspanningsmassages, acupressuurbehandelingen, voetreflexbehandelingen, Thaise massages, massage rondom zwangerschap, massage en coaching bij rouwverwerking en massage bij kanker.

De praktijk bevindt zich in Geesterhage, een centraal punt in Castricum. Onze masseurs zijn meerjarig geschoold en erkend als therapeut in de natuurlijke geneeswijzen. We zijn als masseurs onafhankelijk maar hebben een gezamenlijke visie en missie en werken samen onder de naam gezondheidsbehandelingen. We willen een eerlijke, op de persoon afgestemde positieve bijdrage leveren aan de gezondheid van onze klant.

Elke behandeling, of deze nu van verzachtende of activerende aard is, wordt zorgvuldig afgestemd en behoedzaam uitgevoerd. Met aandacht in elke aanraking. Met aandacht voor de plek waar de pijn vandaan komt en waar de pijn zich vast zet. Anderhalf jaar na de start van de praktijk heeft deze benadering al voor veel mensen het verschil gemaakt. Klachten die al jaren spelen, waarvoor mensen zonder resultaat de medische molen zijn doorlopen zijn blijvend weg. Voor voorbeelden van deze verhalen bezoekt u onze Facebook pagina.

Hannah Koelmans richtte Gezondheids-

behandelingen op uit behoefte naar onafhankelijkheid en openheid in samenwerking. Met de wens samen te werken met professionals die zich kwetsbaar opstellen en die boven de tafel communiceren. Deze samenwerking vond zij bij Anita Heijne van Yoga Castricum. Anita gaf vertrouwen, deelde haar jarenlange kennis en faciliteerde de vooruitgang van de massagepraktijk. Yoga Castricum en Gezondheidsbehandelingen vormen nu een sterke samenwerking.

Ben je als masseur op zoek naar een waardevolle plek om je professe uit te voeren, en ben je graag zelfstandig maar niet alleen? Neem dan eens contact met ons op! Heb je pijn klachten of ben je toe aan rust, neem dan eens een kijkje op onze website en bezoek een van onze behandelaars voor een heerlijke ontspanningsmassage of therapeutische massage.

Voor meer informatie en boekingen gaat u naar www.gezondheidsbehandelingen.nl. Of neem contact op via hannahkoelmans@gmail.com

In onze mond leven maar liefst 80 miljoen bacteriën

Foam It met de award winnende blue® Oral Foam. Innovatieve mondverzorgende schuim op basis van zuurstof en honing voor gezond tandvlees en mondslijmvlies.

blue®m
oxygen for health

TIP! Handig voor onderweg, de nieuwe meeneemverpakking van 50 ml.

De nieuwe kleine en compacte 50 ml verpakking van blue® Oral Foam is perfect om in de tas mee te nemen. Door het compacte formaat en gebruiksgemak is deze mini flacon ideaal onderweg, naar kantoor of in de sporttas, om de mond gedurende de dag aangenaam mee te verfrissen en te verzorgen.



Doe mee met de mail & win actie

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

Oude Parklaan 111

ALLE AANDACHT VOOR JOUW GEZONDHEID!

Dat is wat je krijgt op landgoed Duin & Bosch. In het monumentale Oude Administratie Gebouw vind je de verschillende unieke, met elkaar samenwerkende, behandelaars onder één dak. Kijk verder op deze pagina waarvoor je bij ons terecht kunt.

LOSENZO
MASSAGEPRAKTIJK & PEDICURE

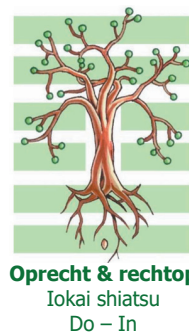


Pedicure
Ontspanningsmassage
Voetreflexmassage
Gellak

Kijk voor info op www.losenzo.nl

Oude Parklaan 111
1901 ZZ Bakkum

0621821550
info@losenzo.nl



Shiatsu therapie

Bereidt je voor op de lente :

- Preventie van hooikoorts en voorjaarsklachten
- Verlicht hoofdpijn
- Kalmeert innerlijke onrust
- Ondersteunt bij chronische klachten

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding: www.oprechtenrechttop.nl

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

Praktijk voor Mesologie Tineke van Roon

Op een natuurlijke wijze beter in je vel



Oude Parklaan 111, Castricum

- Voor chronische klachten, maar ook preventief.
- Uitgangspunt is de mens, niet de klacht.
- Integreert medische kennis met kennis van voedingsleer, oosterse geneeswijzen en homeopathie.

Voor meer informatie kijk of bel:

www.mesologiecastricum.nl

Tel: 06-18740363

FYSIOTHERAPIE BALANS CASTRICUM



**ADEMTERAPIE
ONTSPANNINGSTHERAPIE**

(METHODE VAN DIXHOORN)

Oude Parklaan 111, 1901 ZZ Castricum, 06-46 77 70 45
www.fysiotherapie-balans-castricum.nl

BEWEGEN

Sporten op vakantie geeft een voldaan gevoel



Op vakantie gaan betekent heerlijk doen waar je zelf zin in hebt: genieten van een mooie omgeving, schitterend weer en lekker eten en drinken. Maar ook sport is een fijne bezigheid op je vakantiebestemming. Sporten biedt je de perfecte manier om de omgeving te verkennen. Op vakantie heb je daar tijd genoeg voor. Een andere goede reden om te sporten is dat je je conditie onderhoudt en werkt aan een strak lijf. Nadat je een sportieve activiteit hebt ondernomen, kun je daarna bovendien met een voldaan gevoel relaxen.

Hét landschap voor tal van sporten

Ben je op zoek naar de ideale bestemming voor een sportieve vakantie? De Zuidwestkust van Frankrijk is altijd een goed idee. Het landschap met haar bergen, meren, rivieren en uitgestrekte stranden spreekt tot de verbeelding. Deze omstandigheden bieden de perfecte uitdaging voor tientallen sportieve activiteiten voor jong en oud. Aan de westkust ligt de streek Aquitaine-Gironde. Deze omgeving leent zich bij uitstek voor wandelen, fietsen, zwemmen en golfen. Ook als je een liefhebber bent van bergbeklimmen, raften en kanoën, vind je er volop mogelijkheden. Je verbrandt door flink te sporten ook nog eens bergen calorieën.

Actieve strandvakantie

Houd je van een actieve strandvakantie en ben je een geofende windsurfer? De golven van de Atlantische Oceaan langs de kust van Aquitaine-Gironde zijn vaak immens. Surfen aan deze kustlijn is dus gegarandeerd spectaculair. Wil je gaan zwemmen? Ook dan kom je hier volop aan je trekken. In de meeste badplaatsen zijn de stranden bewaakt en dat maakt het voor zowel volwassenen als

kinderen veilig om een duik te nemen. In de departementen Les Landes en Gironde liggen vlak achter de kustlijn en de duinen mooie meren. Ook hier is het veilig zwemmen en windsurfen.

Fietsen en golfen

Aquitaine-Gironde leent zich ook perfect voor een mooie fietsvakantie. De schaduwrijke fietspaden in de bossen en vlak achter de kust, zijn een genot om te ontdekken. Je kunt er rustig opuit gaan met het hele gezin over goed begaanbare paden of per mountainbike de meer uitdagende routes verkennen. Heb je ook zin om tijdens je actieve vakantie een potje golf te spelen? Je kunt kiezen uit diverse mooi aangelegde golfbanen in de regio Aquitaine-Gironde geschikt voor verschillende spelniveaus. De banen bevinden zich op prachtige plekken met indrukwekkend natuurschoon. Tijdens het spel geniet je van de glooiende hellingen in het zonovergoten landschap vol kleurrijke beplanting. Door op deze manier je benen te strekken, werk je aan zowel je fysieke als mentale conditie. Thuiskomen met hernieuwde energie is dus gegarandeerd.



PEDICURE AAN HUIS
U hoeft de deur niet uit!

06-21601314

BASIS BEHANDELING
AANBIEDING T/M 1 MEI: €20,-

RECEPT

Andijviestamppot met gekarameliseerde ui en tempeh

Deze andijviestamppot met tempeh en gekarameliseerde uien is een heerlijke kruidige variatie op de klassieke stamppot. Recept van Mitu's Meatless Food.

Voor de stamppot
3-4 aardappelen
1 zak andijvie (400-500 gram)
1 grote ui, in ringen gesneden
100-150 gram tempeh
2 tl kerrievoeder
1 el sojasaus
100 ml plantaardige melk
peper en zout

Voor de tempeh marinade

2 el sojasaus
2 el ketjap
1 tl sambal
1/2 tl knoflookpoeder
1/2 tl gemberpoeder

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Kook de aardappelen in 15 tot 20 minuten gaar. Verkrummel de tempeh boven een grote kom. Voeg nu alle ingrediënten voor de marinade toe aan de kom en meng alles goed. Pel en snijd de ui in ringen. Verwarm wat (olijf)olie in een pan en bak de ui samen met de kerrievoeder en een eetlepel sojasaus een paar minuten. Houd de pan op (middel)laag vuur en laat de uien langzaam zacht en bruin worden. Laat ze ongeveer 10-15 minuten doorbakken, zodat ze zacht en zoet worden. Zodra de aardappelen gaar zijn, giet je ze af. Doe ze terug in de pan, voeg de rauwe andijvie en plantaardige melk toe en stamp alles fijn. Voeg vervolgens de gekarameliseerde uien aan de stamppot toe en roer. Zet de deksel op de pan. Bak tot slot de gemarineerde tempeh in 5 minuten gaar en voeg ook deze toe aan de stamppot. Serveer de stamppot in een diep bord.

Eet smakelijk!



GOLF-DEBUUT 2020

Dit is dé kans om kennis te maken met de golfsport! Op 21 en 22 maart, van 10:00 tot 16:00 uur, organiseren wij voor nog-niet-golfers een hele speciale dag. Tegen een vergoeding van € 25,-* kunt u onder leiding van een golfprofessional kennismaken met de grondbeginselen van de golfsport, gevolgd door uw allereerste golftoernooi. Inclusief lunch en borrel na afloop!

Programma Golf-Debuut Heiloo

10.00 - 10.30 Ontvangst met koffie of thee
10.30 - 12.00 Demonstratie en clinic door golfleraren, waarbij u de grondbeginselen leert van de verschillende slagen. Geen golfset? Geen probleem, de club heeft diverse golfsets voor beginners klaar staan.
12.00 - 13.00 Lunch
13.00 - 16.00 Toernooi 9 holes Par-3
16.00 Borrel + toelichting **Golf-Debuut-pakket***

Opgeven kan telefonisch:
072 - 505 45 40 of via
info@golfclubheiloo.nl

* Indien u besluit om van het pakket gebruik te maken zullen de kosten van de Golf-Debuut-dag daar op in mindering worden gebracht.

Wees niet bang voor een beetje kou

We hebben een extreem zachte winter gehad en sommige mensen zijn daar bepaald niet rauwig om. Lang niet iedereen weet de vrieskou te waarderen, maar een beetje kou is eigenlijk best goed voor je lichaam. Het levert een hele reeks positieve effecten op en daarom zijn koude baden echt een aanrader. Wetenschappers hebben zich al vaker over dit fenomeen gebogen en telkens weer komen ze tot de conclusie dat het goed is om jezelf regelmatig bloot te stellen aan de kou.

We zijn tegenwoordig gewend om te leven in een constante temperatuur. Geavanceerde apparatuur in onze woningen en bedrijfspanden zorgt ervoor dat het altijd behaaglijk warm is, maar juist door wat kou krijgt je lichaam een extra boost. Als de temperatuur in je omgeving flink daalt, gaat je lichaam daar direct op reageren. Iedereen die wel eens met flinke kou is geconfronteerd, weet dat bibberen van de kou een heel normaal verschijnsel is. Dit rillen is een vorm van spieractiviteit die ervoor zorgt dat je lichaam meer energie gaat verbruiken. Daardoor worden opgeslagen suikers aangesproken en ook het opgeslagen vet wordt op deze manier verbrand. Bovendien wordt de bloedcirculatie door de temperatuurswisseling verbeterd. Als je het koud krijgt, worden de bloedvaten smaller. Ze maken zich zo klein mogelijk om daardoor de temperatuur van het lichaam op peil te houden. Wordt het daarna weer warmer, dan gaan de bloedvaten weer wijd open staan en dit proces heeft een positief effect op de bloedvaten en het hart.

Leef je langere tijd in een (te) warme omgeving? Dan wordt je lichaam eigenlijk een beetje lui. Overgewicht kan een gevolg zijn van een te warme omgeving. Want als je het koud hebt, verbrand je dus meer en dat houdt je slanker. Vroeger was het in huis meestal een stuk kouder dan nu het geval is. Vroeger waren er ook minder zwaarlijvige mensen dan nu. Zie je het verband al? Het geheim zit in de zogenoemde bruine vetcellen. Dat ons lichaam deze vetcellen bevat, weten we eigenlijk pas sinds een jaar of tien. Het verschil met de - al langer bekende - witte

vetcellen, is dat ze maar liefst driehonderd keer meer warmte produceren dan andere weefsels in ons lichaam. Ze kunnen calorieën direct in warmte omzetten en dat is natuurlijk gunstig voor het verwerken van de overtollige kilo's. Uit onderzoek is gebleken dat bruine vetcellen bij een normaal volwassen mens worden geactiveerd wanneer de temperatuur naar ongeveer achttien graden zakt. Staat de thermostaat thuis hoger? Dan kunnen er wel een paar graden vanaf. Overigens worden de bruine vetcellen gedurende de zomermaanden weer afgebroken, omdat het dan gewoonlijk veel warmer is.

Maar er zijn nog meer positieve effecten van kou op ons lichaam. Algemeen wordt aangenomen dat ons afweersysteem sterker wordt van kou, al zijn de wetenschappelijke bewijzen hiervoor nog niet geleverd. Ook werd enkele jaren geleden een link gelegd tussen het dagelijks nemen van een koude douche en de mate van ziekteverzuim. Mensen die dagelijks na hun reguliere douchebeurt een koude douche nemen, blijken gemiddeld bijna dertig procent minder vaak door ziekte afwezig te zijn op het werk. Een ander fijn effect van de kou is een verbetering van ons humeur. Dit zou te maken hebben met het vrijkomen van adrenaline en endorfines in je lichaam. Door de kou ontstaat namelijk een soort stressreactie die de aanmaak van deze stoffen bewerkstelligt. Belangrijk is hierbij wel dat je het niet overdrijft, want door je lichaam te lang achtereen bloot te stellen aan kou, kun je last krijgen van onderkoelingsverschijnselen en die doen het positieve effect weer teniet.



SCHOONHEIDSSALON
GABRIËLLE

OPEN DAG

ZATERDAG 14 MAART

11.00 - 16.00 UUR

KOM ZIEN, PROEVEN, VOELEN EN ERVAREN!

MAAK KENNIS MET NIEUWE PRODUCTEN, BIJZONDERE MERKEN EN BEHANDELINGEN EN PROFITEER VAN MOOIE ACTIES. **ZIE IK JE DAN?**

Beverwijkerstraatweg 156, Castricum

www.schoonheidssalongabrielle.nl

PHYTO 5° MINERALOGIE mgc RIES herbal tea

SHOES

VAN DEN BROEK

Een greep uit onze WANDEL collectie
LEER, VIBRAM zolen en WATERDICHT

gri sport € 109,- **gri sport** € 89,- **gri sport** € 129,-

Dames . Heren . Wandel . Veiligheidsschoenen

Beverwijkerstraatweg 6, 1901 NJ Castricum. T. 0251-650 190.
Op maandag gesloten. www.shoesvandenbroek.com

Last van roos?

Bij roos: halveer een ui en wrijf met één helft ervan (of allebei als je een klein uitje en/of een groot hoofd hebt ;-)) grondig je hoofdhuid in. Masseer het uienvocht nog eens extra in de huid. Laat een poosje intrekken. Spoel daarna grondig uit en was je haar met een milde, liefst natuurlijke shampoo. De zwavel die in de ui zit is goed voor de huid en werkt fantastisch als anti-roosmiddel. Het is wel sterk geurend natuurlijk, maar dat trekt wel weg en de kans is groot dat je van je roos af bent. Succes!
Bron: www.omaweetraad.nl



Martine Ruiters
Fysio- Manuele Therapie



Ook zo'n zin in het voorjaar?

Maar belemmert je lichaam je om te doen wat je het liefste doet door pijn in je nek of rug? Mis je de energie om lekker te bewegen en naar buiten te gaan?

Door een unieke combinatie van Manuele Therapie, Mylogenics en de "Triggerpoint Reset Methode" brengen we je lichaam weer in balans, zodat je pijnvrij door het leven kan gaan!

Nieuwsgierig? Maak (online) een afspraak en ervaar wat deze behandelmethode voor jou kan betekenen.

www.martineruiter.nl | info@martineruiter.nl | 06-48904753
Kennemerstraatweg 464, kamer 1.11 Heiloo

Seks, fertiliteit en heldhaftige vrouwen

Jolien Spoelstra



Geregeld melden vrouwen zich bij mij aan vanwege seksuele problematiek, nadat zij enige tijd daarvoor een fertiliteitstraject hebben doorlopen. In de gesprekken die volgen, blijkt vaak dat de klachten de overblijfselen zijn van alle teleurstellingen, de pijnlijke onderzoeken, het steeds weer door een andere dokter onderzocht worden en het op gezette tijden seks moeten hebben.

Veel vrouwen doorstaan al deze narigheid omdat ze een helder doel voor ogen hebben, het krijgen van een kindje. En als dat lukt, was het het natuurlijk allemaal waard. Maar door de nare ervaringen, kan er een negatieve associatie met aanraking van het bekkengebied ontstaan. Wanneer het fertiliteitstraject eenmaal achter hen ligt, hebben deze vrouwen als gevolg hiervan vaak geen zin meer in seks. Uit angst voor een volgende pijnlijke ervaring gaan ze seks vermijden of spannen ze hun bekkenbodemp aan, waardoor penetratie juist pijnlijk wordt of soms zelfs niet meer lukt. Ook hoor ik vaak dat vrouwen hun gevoel als het ware uitschakelen tijdens de nare onderzoeken of aan totaal iets anders denken, waardoor ze er eigenlijk niet echt bij zijn. Na afloop van het fertiliteitstraject kan het hierdoor moeilijk zijn om tijdens intimiteit en seks het gevoel weer toe te laten en te genieten van het moment.

Helaas reageert de omgeving niet altijd begripvol, wanneer er na een fertiliteitstraject klachten ontstaan. *'Maar je hebt nu toch een prachtig kindje!' (bij een succesvol traject), 'Ach, dat ligt nu gelukkig allemaal achter je' (bij een onsuccesvol traject) of 'Wees blij dat je überhaupt de mogelijkheid had om dit traject in te gaan'*, zijn veel gehoorde opmerkingen. De boodschap die tussen de regels door gegeven wordt, is dan eigenlijk dat jouw gevoel er niet mag zijn, *'Niet zeuren, gewoon doorgaan en blij zijn!'*. Geen steunende boodschap, als je echt klachten ervaart.



Gelukkig doorlopen veel vrouwen een fertiliteitstraject zonder daarna klachten te ontwikkelen. Maar mocht je tegen problemen aanlopen, weet dan dat je niet de enige bent. En, dat er wat aan te doen is! Gesprekken met een seksuoloog kunnen helpen om angsten te verminderen en nare ervaringen te verwerken, een bekkenfysiotherapeut kan je leren om beter te ontspannen en een haptanoom kan helpen om weer in contact te komen met je gevoel.

Maar laten we als omgeving vooral ook steunend reageren en erkennen dat het doorlopen van een fertiliteitstraject ingrijpend kan zijn. Je bent dapper als je

er niet voor kiest, als je er wel aan begint, als je besluit ermee te stoppen of er toch mee door te gaan, wanneer je er eerlijk over bent, problemen onder ogen durft te komen en hulp zoekt als het nodig is. Jij daar, ja jij...je bent een held!

OVER DE AUTEUR

Drs. Jolien Spoelstra
• GZ-psychooloog/seksuoloog
NVVS
Move for Motion, praktijk voor psychotherapie
www.moveformotion.nl

REKEN DEFINITIEF AF MET VET

Zonder dieet of operaties

Cryolipolyse heet het wonder, een behandeling waarmee vetcellen worden bevroren en vanzelf afgevoerd. Samen met een gezonde levensstijl dé oplossing om lokaal af te vallen in plaats van lang te moeten lijnen tot die buik eindelijk is verdwenen. Als het al lukt! Bij Medi Slimcare in Heiloo worden cryolipolyse behandelingen uitgevoerd. Kliniek Medewerker Yvonne laat zien wat het inhoudt.

'Bij de buik, de lovehandles en vaak de armen en benen zien we het vet graag verdwijnen. Wij zetten de applicatoren op het te behandelen gebied. De huid eronder wordt met een sterk vacuüm naar binnen gezogen.

Wij werken met meerdere applicatoren. Hierdoor kunnen we een veel groter gebied behandelen. Maar komt het ook voor dat bijvoorbeeld vriendinnen samen komen voor een buikzone en ieder een applicator delen. Zo verdelen ze de kosten en het is nog eens gezellig ook!

Het apparaat gaat nu in snel tempo terug vriezen naar -9 graden waardoor de vetcellen van de bovenste vetlaag worden bevroren, die kristalliseren, brokkelen af en verdwijnen voorgoed. Het doet geen pijn en je kunt hierna meteen weer alles doen! Doel is niet het verliezen van gewicht maar het verkrijgen van een betere vorm. Voor mensen met een BMI onder de 30 is het dé oplossing om zonder operaties definitief verlost te worden van die hard-

nekkige vetzones. En omdat de vetcellen worden afgevoerd is die vorm ook blijvend! Medi Slimcare werkt uitsluitend met de Clatuu en is hiermee uniek in Noord-Holland. Pas in Amsterdam zijn er weer klinieken die er mee werken. Het is het enige apparaat dat 360 graden vet bevriest. Je vindt de Clatuu daarom alleen in de "betere klinieken". Het is natuurlijk afhankelijk van de grootte van de vetzone maar vaak is één behandeling al voldoende.

'Er zijn net zoveel heren als dames die de behandeling ondergaan. Immers, de moderne man van vandaag vindt het ook fijn om komende zomer weer strak in zijn vel te zitten. Daarbij hebben heren bijvoorbeeld ook de mogelijkheid om hun "men boobies" te laten verwijderen. En omdat na de behandeling het proces nog een paar maanden in beslag neemt is onze drukste tijd weer aangebroken', aldus een lachende Yvonne.

Maak vandaag nog een afspraak voor een gratis en vrijblijvend intake gesprek. Bel 072 7920297



Medi Slimcare, Kliniek voor bodycontouring en gewichtsreductie
De Strandwal 22, Gezondheidscentrum Heiloo, 1851 VM Heiloo
info@medislimcare.nl • 072 792 02 97 • medislimcare.nl

Medi Slimcare

道 Tao Dao Acupunctuur

- Weerstand verhogen
- Gordelroos
- PMS klachten
- Onverklaarde klachten (SOLK)

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

Praktijk adres Castricum:
Westerplein 2 a/b, 1901 NA Castricum
www.acupunctuur-annemarie.nl
taodao@hotmail.com, 06-42851717

Een ons voorzorg is evenveel waard als een pond medicijn

Heeft u geen tijd om een volledige EHBO cursus te volgen maar wilt u wel weten wat te doen bij voorkomende situaties?

Wij verzorgen voor u bij ons op locatie of bij u thuis een workshop op maat, bijv. met als onderwerp: sportletsels, EHBO kinderen, reanimatie, EHBO senioren, verbandleer...

We kunnen ook alle andere gecertificeerde EHBO opleidingen, NIBHV en Rode Kruis organiseren

Wilt u meer weten: bel of mail mij:
Louise Schalkoort 06-29437224
of louise@schalkoort.net

WWW.SCHALKOORT-ADVIES.NL



MOLENWEIDE 38
1902 CH CASTRICUM
06 29 43 72 24



VOEDING

Eieren wel of niet in de koelkast?



In supermarkten worden eieren niet in de koeling geplaatst. Ze staan gewoon ergens in een schap of soms op een losse kar ergens in de winkel. Voor sommige mensen is dat een signaal om de eieren thuis ook op die manier te bewaren en ze dus niet in de koelkast te zetten. Is dat verstandig of niet? Wij zochten het uit.

De reden dat supermarkten ervoor kiezen om de eieren daar niet te koelen, is om ervoor te zorgen dat ze uiteindelijk bij je thuis langer vers blijven. Het is echter wel verstandig om ze direct na aankoop in de koelkast te zetten. Je kunt gewoon de hele doos zo in de koelkast schuiven. De lage temperatuur heeft als effect dat bacteriën minder kans hebben om zich te ontwikkelen, terwijl de doos ervoor zorgt dat de eieren minder snel kunnen uitdrogen.

Maar waarom wordt dit dan niet al in de supermarkt gedaan? Dat heeft te maken met de situatie die zou optreden wanneer ze daaruit worden gehaald. Op het moment dat je een gekoeld ei mee naar huis zou nemen, treedt onderweg condensvorming op en door dat vocht ontstaat een atmosfeer waarin bacte-

riën beter gedijen. De houdbaarheidsduur van het ei vermindert daardoor aanzienlijk. Om die reden wordt de temperatuur van de eieren in het hete transportproces zo constant mogelijk gehouden.

Vaak zijn koelkasten uitgerust met een apart rekje voor eieren. Dat is er natuurlijk niet voor niets. Alleen dat al is een indicatie dat je eieren dus wel in de koelkast moet bewaren. Overigens past het eten van twee tot drie eieren per week prima in een gezond voedingspatroon. Het antwoord op de vraag of elke dag een ei nu wel of niet gezond is, hangt vooral af van wat je verder zoal eet. Het Voedingscentrum adviseert om vis, peulvruchten, vlees en eieren goed af te wisselen. Eet je vegetarisch, dan kun je gerust drie tot vier eieren per week eten.

MENZIS en ACHMEA

kiezen weer voor Rutgers Hoortechneek!

Dit betekent dat
Rutgers Hoortechneek
nu contracten met
IEDERE ZORGVERZEKERAAR
heeft!

RUTGERS



Nu ook
OPLAADBARE
HOORTOESTELLEN mogelijk
binnen de vergoedingen van de
zorgverzekeraars!

Vraag naar de mogelijkheden
en vergoedingen via
072-5644288 of
balie@rutgershoortechneek.nl

- Denk je wel eens aan je eigen afscheid?
- Of dat van een naaste?
- Wil je weten welke keuzes jullie kunnen maken?
- Is er nog iets dat je wilt afronden in jouw leven?

~ liefde voor het leven ~



libelle
levensafroning &
uitvaartbegeleiding

Nienke Blom
06 - 460 234 71
www.libellealkmaar.nl

INFORMATIE:

Heerenweg 203 Heiloo Middenweg 177 Heerhugowaard WWW.RUTGERSHOORTECHNEEK.NL
072-7112324 072-5644288

www.facebook.com/rutgershoortechneek
www.rutgershoortechneek.nl