



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Maart 2021



**Vaccineren tegen
COVID-19**

*Hoe
zit dat
precies?*

Zo zorg je voor een goede nachtrust



We hebben elke nacht voldoende slaap nodig om ons lichaam in goede conditie te houden. Wanneer we gedurende de nacht niet voldoende tot rust komen, lopen we het risico op het ontwikkelen van allerlei gezondheidsklachten. Maar lang niet voor iedereen is goed slapen vanzelfsprekend. Veel mensen hebben regelmatig last van slapeloosheid en bij één op de tien mensen is zelfs sprake van een chronisch gebrek aan slaap. Wat kun je er zelf aan doen om een goede nachtrust te bevorderen?

1. Zorg voor regelmaat in je leven. Opstaan op een vaste tijd en naar bed gaan op een vaste tijd resulteert in een goed ritme, waardoor je gemakkelijker in slaap zult komen. Let er daarbij ook dat je geen telefoon of televisie aan hebt staan in de slaapkamer, want dat heeft een negatieve invloed op je slaapritme. Ook is het slim om je lichaam alvast een beetje te helpen, door bijvoorbeeld rond 22.00 uur de lichten alvast enigszins te dimmen.
2. Beweeg overdag voldoende. Wanneer je overdag goed beweegt, zul je 's avonds beter in slaap vallen. Het meest geschikte moment om te gaan sporten is aan het einde van de middag of aan het begin van de avond. Het is dus niet voor niets dat veel sportverenigingen hun trainingen rond die tijden concentreren. Natuurlijk ook uit praktische

overwegingen, maar voor ons lichaam is het de beste tijd om fanatiek te bewegen.

3. Ben jij een koukleum, die overdag de thermostaat graag op 21 of 22 graden laat staan? Zorg er dan in elk geval voor dat deze waarde in de slaapkamer niet bereikt wordt. Je zult ongetwijfeld wel eens ervaren hebben dat je op een snikhete zomerdag nauwelijks in slaap kunt komen. Dat komt omdat de ideale omgevingstemperatuur tijdens het slapen een stuk lager ligt. Zorg ervoor dat het in de slaapkamer niet warmer wordt dan zestien tot achttien graden Celsius.
4. Zet jezelf overdag voldoende in het licht. Dat bereik je natuurlijk het beste door geruime tijd in de open lucht te vertoeven. Soms is dat niet goed mogelijk, zorg er in dat geval voor dat je binnenshuis voldoende licht krijgt. Als je werkruimte te donker is, wordt het tijd om daar goede verlichting aan te brengen, zodat je letterlijk in het zonnetje wordt gezet. Je lichaam zal dan goed in balans blijven qua dag- en nachtritme.
5. Drink geen alcohol voordat je gaat slapen. Weliswaar lijkt het soms alsof je

er juist beter van gaat slapen, maar dat is een misverstand. Je valt misschien wel iets gemakkelijker in slaap, maar de kwaliteit van je slaap is een stuk minder. Dat komt omdat je de essentiële diepe slaapfase door alcohol verkort. Het gevolg is dat de kwaliteit van je slaap in zijn geheel achteruit gaat.

6. Om goed te kunnen slapen heb je een goed bed nodig. Dat klinkt logisch, maar wordt toch vaak te lichtzinnig opgevat. Het is belangrijk om een matras bijvoorbeeld na maximaal tien jaar te vervangen en ook de kwaliteit van het bed zelf regelmatig te controleren. Bedenk daarbij dat je een derde van je hele leven slapend doorbrengt, dus dat rechtvaardigt grote aandacht voor de kwaliteit van je bed.
7. Ben je gewend dagelijks koffie te drinken? Wen jezelf dan aan om maximaal twee tot drie kopjes te drinken of schakel over op cafeïnevrije koffie. Drink in elk geval na 20.00 uur geen dranken meer die cafeïne bevatten, maar probeer dus ook de rest van de dag de inname van cafeïne te beperken.
8. Heb je moeite om 's avonds in slaap te

vallen? Probeer dan eens om ongeveer een half uur voordat je naar bed gaat een smoothie van melk met banaan te consumeren. Op die manier krijgt je lichaam stoffen binnen die de productie van melatonine stimuleert. Dat is het hormoon dat een belangrijke rol speelt bij het slaapproces. Er bestaan ook melatoninepillen, die een stof bevatten waarmee je het eigen melatonine in het lichaam kunt versterken.

9. Een wekker zou je in principe niet nodig moeten hebben. Als je namelijk voldoende slaap hebt gehad, word je vanzelf wakker. Dat is doorgaans al voordat de wekker afloopt. Wanneer je door een wekker niet wakker wordt, of nog zo slaperig bent dat je liever blijft liggen, is je slaap niet goed geweest.
10. Bepaalde bezigheden kun je vlak voor het slapen gaan beter laten, zoals het bekijken van een thriller of actie-film, aangezien dergelijke films zorgen voor extra adrenaline in je bloed. Als dat hormoon in hogere concentraties aanwezig is, remt dat de slaap. Een bezigheid die juist wel aangeraden wordt vlak voor het slapen gaan, is seks hebben.

advertorial

PSYCHE

Slapeloosheid aanpakken met acupunctuur



Bij een verstoord slaappatroon komen lichaam en geest onvoldoende tot rust; het lichaam is teveel in actie, er is teveel yang. Moeite met in slaap komen of moeite met doorslapen, vroeg wakker worden, elke nacht rond hetzelfde tijdstip wakker worden of het hebben van nare dromen wordt slapeloosheid genoemd.

Als het moeilijk is om in slaap te komen is er yin tekort, als er veel dromen zijn dan kan het zijn dat de leverenergie uit balans is en als men steeds rond hetzelfde tijdstip wakker wordt in de nacht dan kan dit betekenen dat de energieoverdracht tussen de organen niet goed verloopt en er een blokkade is.

Tao Dao Acupunctuur biedt in dat geval een passende oplossing. Tijdens de intake wordt in kaart gebracht hoe de nachtrust verloopt. Ook wordt bekeken of er andere klachten aanwezig zijn. Soms zijn verschillende klachten aan elkaar gerelateerd. Die zijn dan goed te behandelen met acupunctuur.

Acupunctuur zorgt ervoor dat energieblokkades worden opgeheven zodat lichaamsprocessen weer harmonieus in elkaar kunnen overgaan. Als er te weinig yin is wordt dit aangevuld zodat het teveel yang gecompenseerd wordt.

道 Tao Dao Acupunctuur

- Slapeloosheid
- Depressie • Stress

Acupunctuurbehandeling geschiedt volgens de corona hygiëne richtlijnen

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

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

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

Wij verzorgen voor u bij ons op locatie of bij u thuis een workshop op maat.

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



TEL. 06-29437224
WWW.SCHALKOORT-ADVIES.NL
Wij werken naar de richtlijnen van het RIVM

SCHALKOORT
Training en Advies

FEIT
of fabel

Koffie houdt vocht vast



FABEL

De cafeïne zorgt zelfs voor een snellere vochtuitscheiding. Niet meer dan anders, alleen sneller. (bron Consumentenbond)



Gespecialiseerd in:

Pijnklachten o.a.:

- Buikklachten
- Rug-, schouder- of nekklachten
- Hoofdpijn

Vrouwenklachten:

- Vruchtbaarheid
- Menopauze
- Pms klachten

Bel of mail Karin voor een afspraak

Hogeduin 8 (Nieuw Koningsduin), 1901 ZM Castricum, www.bijkarinacupunctuur.nl
T: 06 47 48 82 82, info@bijkarinacupunctuur.nl

advertorial

MEDISCH

CBD-olie met passie ontwikkeld



CBD-olie; veel mensen hebben er inmiddels van gehoord of ervaren hoe fijn het is. Danielle Meijer van CBDjeltje werkt er sinds 2017 dagelijks mee. Ze vertelt: „Ik haal hier veel voldoening uit, want zeer vaak mag ik ervaren dat ik door middel van de CBD een bijdrage kan leveren aan het algehele welzijn van mijn klanten. Bij CBDjeltje kun je erop vertrouwen dat je de hoogste kwaliteit krijgt. Ik haal mijn producten bij een ISO-gecertificeerde producent vandaan. CBD-olie die met passie ontwikkeld is, met als resultaat daadwerkelijke effectiviteit.“

Als je wilt beginnen met CBD-olie, houd dan in gedachten dat het een natuurproduct is en dat de werking bij iedereen verschillend is. Soms is het even zoeken en uitproberen voordat je de juiste vorm en dosering hebt gevonden. Goed advies is daarom belangrijk! „Als je een kijkje neemt op mijn website www.cbdjeltje.com dan zul je zien dat er een hoop keus is. Laat je daardoor niet afschrikken maar neem gewoon contact op, ik beantwoord jouw vragen graag!“ (info@cbdjeltje.com)



Ben jij echt of nep?

Marnie Krom



Ken jij mensen in je omgeving die nep zijn?
Die zich anders of zelfs mooier voordoen dan dat ze zijn?
De maandag is alweer gestart.

Wat is jouw uitzicht vandaag?
Probeer eens om niet, appels met peren te vergelijken.
Iedere appel heeft zijn eigen authenticiteit. Net zoals wij mensen.

Wat is authenticiteit? Wat is authentiek zijn?
Authentiek zijn is, oorspronkelijk zijn. Je eigenheid laten zien.
De echtheid van jouw als persoon. Geloofwaardig naar jezelf.
Iemand die authentiek is maakt keuzes op eigen behoeftes.
Je niet anders voordoen dan dat je bent.
Je oorspronkelijkheid laten zien zonder aangepast gedrag.
Gedrag dat totaal niet strookt met je oorsprong, is niet authentiek.
De meeste jonge kinderen zijn nog authentiek in hun jonge vrije persoonlijkje.
Vrij van aangepast gedrag.

Naarmate we ouder worden lijkt dit steeds minder zuiver te worden.
Steeds meer mensen passen zich zo aan, aan de omgeving, dat zij zichzelf zijn kwijtgeraakt.
Dit in voorkomen, uitstraling, communicatie, spraak, lach en houding.
We willen ons misschien wel mooier, beter en knapper voordoen dan dat we denken dat we daadwerkelijk zijn.
Dit vaak door een bepaalde onzekerheid die wij ons hebben eigen gemaakt.
We zijn vooral authentiek door wat we zeggen of doen.
En dat dit geheel overeenstemt met wat we denken en voelen.
We zijn allemaal verantwoordelijk voor onze eigen ontwikkeling en beweging die daaruit voort komt.

De kern van onze authenticiteit is het lef hebben om niet perfect te hoeven zijn.
Door ons kwetsbaar op te stellen en onze grenzen durven aan te geven.
Denk daar maar eens over na.
Geniet van je dag en maak er geen Appelmoes van.

Marnie Krom

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Noordwijkerhout
www.minddrops.nl

CBD pleisters

NIEUW! CBD pleisters van CBDjeltje!



- ✓ Werken 12 - 24 uur lang
- ✓ Makkelijk & veilig
- ✓ Veel voordeliger
- ✓ Zeer effectief
- ✓ 15mg CBD per pleister
- ✓ 30 stuks per verpakking
- ✓ Transparant dus nauwelijks te zien
- ✓ Veilig in gebruik

€ 18,95 voor 30 pleisters

CBD
jeltje

Te bestellen bij CBDjeltje.com

Vaccineren tegen COVID-19, hoe zit dat precies?

De strijd tegen het COVID-19-virus is misschien wel de grootste uitdaging van deze eeuw. Een strijd die veel inspanning vergt, maar ook veel tongen losmaakt. Vaccineren wordt door velen beschouwd als de meest kansrijke stap om het virus te overwinnen. Tegelijk zijn veel mensen bezorgd over de zorgvuldigheid van dit proces, omdat het traject nogal gehaast lijkt te zijn afgelegd. Bovendien wordt door complotdenkers valse informatie verspreid, waardoor veel mensen niet meer precies weten wat ze moeten geloven. De belangrijkste vraag bij dit alles is of de vaccins ons inderdaad uit deze coronacrisis gaan helpen.



Hoe kunnen vaccins zo snel ontwikkeld zijn? Gewoonlijk duurde het jaren voordat tegen ziektes een werkend vaccin beschikbaar was dat voldoende getest was en door alle keuringen kwam. Hoe kan het dan dat we nu binnen een jaar na de eerste Nederlandse besmetting al meer dan een miljoen prikken hebben gezet? Het antwoord op die vraag is tweeledig. Op de eerste plaats is de medische wetenschap anno 2021 een stuk verder dan bij de ontwikkeling van eerdere vaccins. Van die extra kennis profiteren de onderzoekers nu volop. Dit stelt ze in staat om sneller te kunnen schakelen dan voorheen. Daar komt bij dat er voor het ontwikkelen van vaccins tegen COVID-19 veel meer geld beschikbaar is. Het werk in de laboratoria is kostbaar, omdat het veel tijd kost en er door veel mensen aan gewerkt wordt. Vaak gebeurde het in het verleden dat onderzoeksprojecten stilgelegd moesten worden omdat er geen budget meer was. Aangezien nu wereldwijd door veel overheden miljarden werden uitgetrokken voor het ontwikkelen van een werkend vaccin tegen COVID-19 hoefde het ontwikkelproces niet stilgelegd te worden, waardoor een flinke tijdswinst werd behaald.

Is haastige spoed in dit geval wel goed? Ondanks het feit dat de nu beschikbare vaccins in recordtijd ontwikkeld zijn, kan toch worden gesteld dat er veilig is gewerkt. De ontwikkelaars moeten zich aan zeer hoge veiligheidseisen houden en voordat de vaccins werden goedgekeurd, waren ze al op duizenden mensen getest. Daarbij werd nauwkeurig bijgehouden welke eventuele bijwerkingen er waren en in hoeverre het vaccin daadwerkelijk afrekenende met COVID-19. Dat laatste wordt uitgedrukt in een percentage. Dat percentage geeft aan in welke mate het vaccin bescherming biedt. Voor de vaccins van de fabrikanten BioNTech/Pfizer en Moderna geldt dat ze een effectiviteit van meer dan 90% hebben. Het vaccin van AstraZeneca is 60-80% effectief. (Bron: RIVM) Belangrijk om hierbij te beseffen is dat de onderzoekers alle symptomen van het coronavirus hebben meegewogen, dus ook de milde klachten zoals neusverkoudheid en hoesten. Ook het vaccin van AstraZeneca is goed in staat om mensen te beschermen tegen de ernstige symptomen van COVID-19 en zorgt er dus voor dat minder mensen in het ziekenhuis belanden.

Moeten we deze pandemie wel serieus nemen?

Een veel gestelde vraag gaat over de ernst van de COVID-19-pandemie. Er zijn mensen die menen dat de overheden de maatregelen zwaar overdrijven en dat het coronavirus in feite niet veel meer is dan een zware variant van de griep. Groeperingen als Viruswaarheid menen dat de sterftcijfers de gekozen aanpak niet rechtvaardigen. Zij gaan daarbij echter voorbij aan het feit dat de ziekenhuizen overvol liggen met coronapatiënten en dat het sterftcijfer zonder het nemen van die maatregelen veel hoger

zou liggen. Juist door afstand van elkaar te houden, beperken we de verspreiding van het virus en zorgen we ervoor dat de ziekenhuizen niet nog voller komen te liggen. Hiermee voorkomen we dat de zorg overbelast wordt en mensen met andere aandoeningen niet meer tijdig kunnen worden geholpen. Dat de gekozen maatregelen een zware wissel trekken op velen, zal niemand ontkennen. Hoe beter we ons echter aan deze maatregelen houden, hoe eerder ze weer kunnen worden opgeheven. Juist nu we in de fase zijn beland waarin licht gloort aan het einde van de tunnel, is het belangrijk om nog even vol te houden.

Hoe werken de vaccins eigenlijk?

De vaccins bevatten een molecuul dat het genetische materiaal van het coronavirus bevat. Wanneer onze lichaamscellen geconfronteerd worden met het virus, nemen ze dat molecuul op en gaan ze als reactie hetzelfde type eiwit aanmaken dat zich ook in het virus bevindt. In feite wordt zo dus een besmetting met COVID-19 gesimuleerd. Ons eigen afweersysteem reageert daarop door antistoffen aan te maken. Je zou dus eigenlijk kunnen stellen dat het vaccin ons afweersysteem traint, want bij een volgende aanval weet het precies wat er moet gebeuren. We zijn daardoor dus goed voorbereid op de situatie die zich voordoet als we daadwerkelijk met het echte virus besmet worden. Deze werkwijze is anders dan bij traditionele vaccins. Die bevatten doorgaans een verzwakte versie van het virus, maar daarvan is nu dus geen sprake. De grootste uitdaging voor de wetenschappers lag niet in het bedenken van dit proces of het vinden van de juiste stoffen, maar in het creëren van een minuscuul laagje rond het broze molecuul. Dat laagje moet ervoor zorgen dat het molecuul ongeschonden in onze lichaamscellen terecht komt. Het wordt

vervolgens in ons lichaam afgebroken, zodat het molecuul zijn werk kan doen.

Hoe zit het met de bijwerkingen?

Vrijwel elk vaccin kent bijwerkingen, zoals ook medicijnen vaak bijwerkingen hebben. Ieder mens is anders en zal dus ook anders op bepaalde stoffen reageren. Hiervoor is veel onderzoek op de lange termijn nodig. Duizenden proefpersonen hebben het vaccin gekregen voordat het officieel werd goedgekeurd. Zo konden de ontwikkelaars nauwkeurig vaststellen welke bijwerkingen de vaccins hebben. Veel mensen rapporteerden pijn op de plek van de inenting of lichte spierpijn elders in het lichaam. Ook hebben mensen soms last van hoofdpijn. Dergelijke bijwerkingen kennen we ook van het griepvirus en gaan over het algemeen na een paar dagen weer voorbij. Of er op de langere termijn sprake zal zijn van andere bijwerkingen, valt niet uit te sluiten, maar is niet heel waarschijnlijk. Van eerdere vaccins zijn deze bijwerkingen niet bekend. Onderzoekers menen dan ook dat de mogelijke incidentele bijwerkingen op de langere termijn te verwaarlozen zijn ten opzichte van de voordelen die de vaccins bieden in de bescherming tegen COVID-19.

Wordt vaccinatie ons niet opgedrongen?

Dit is een lastige vraag, omdat je hier te maken hebt met ethische dilemma's. In principe is het een vrijwillige keuze om je wel of niet te laten vaccineren. De volgende vraag is dan echter of mensen bepaalde privileges moeten krijgen zodra ze gevaccineerd zijn. Wanneer men er bijvoorbeeld voor zou kiezen om evenementen alleen toegankelijk te maken voor mensen die gevaccineerd zijn, dwing je daarmee mensen steeds meer tot vaccineren. Voorstanders van vaccineren zullen dit nauwelijks bezwaarlijk vinden, tegenstanders zullen het verwerpen. Derge-

lijke discussies zijn lastig te beslechten. Goede voorlichting over het vaccineren kan een positieve bijdrage leveren aan het maken van dergelijke afwegingen.

Zijn er al resultaten bekend?

Ja, die zijn er. In Israël ging men zeer voortvarend te werk met het vaccineren. Inmiddels is duidelijk dat mensen die de vereiste twee vaccinaties met het BioNTech/Pfizer-vaccin hadden ontvangen nauwelijks nog ziek werden. Van alle mensen die het betreft kreeg in de week na de tweede prik nog maar 0,1 procent de verschijnselen die passen bij COVID-19. Bovendien betrof het bij verreweg de meeste van deze mensen slechts lichte verschijnselen. Ook in eigen land worden inmiddels de eerste positieve resultaten gerapporteerd. Zo blijkt dat het aantal nieuwe coronabesmettingen in verpleeghuizen substantieel is gedaald sinds het vaccineren daar van start is gegaan. Het doorzetten van die sterke daling duidt er volgens het RIVM op dat het vaccineren daadwerkelijk het gewenste resultaat bereikt. In december lag het aantal nieuwe besmettingen in verpleeghuizen dagelijks boven de vierhonderd, halverwege februari was dat gedaald tot onder de negentig.

Tijdelijke stop met AstraZeneca

Op 14 maart besloot de regering om tijdelijk te stoppen met het gebruik van het virus van AstraZeneca. Vanuit Scandinavië kwamen berichten over complicaties, waarbij niet geheel duidelijk is of die rechtstreeks verband houden met het toedienen van dit vaccin. Bij enkele mensen ontstonden bloedstolsels, volgens de fabrikant is er geen signaal dat die door het vaccin veroorzaakt zouden zijn. In afwachting van nader onderzoek besloten diverse landen in de afgelopen week om tijdelijk het vaccin van deze leverancier niet te gebruiken.

FEIT of fabel



Tijdens het afvallen kan ik nooit meer een biertje drinken

FABEL

Een gewoon pilsje bevat inderdaad veel calorieën, ongeveer evenveel als een glas vruchtensap. Maar alcoholvrij bier bevat veel minder, maar 65 kcal per glas, dit is veel minder dan een glas appelsap (110 kcal).

(bron consumentenbond)

Esthetic Clinic SBCare laat je huid weer stralen



Na ruim vier jaar gevestigd te zijn geweest aan de Oude Parklaan is Esthetic Clinic SBCare onlangs verhuisd naar een nieuwe praktijk aan de Prins Bernhardstraat 1. Saskia Bouwens, MSc. behandelt in haar praktijk zowel mannen als vrouwen die hun huid willen laten verjongen en hun natuurlijke schoonheid weer willen laten stralen. Ze maakt hierbij gebruik van onder meer botox en hyaluronzuurfillers.

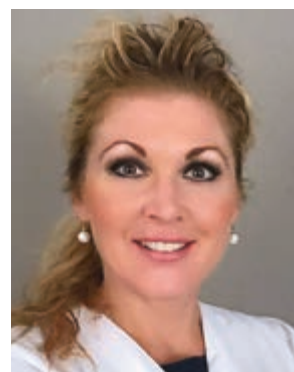
Het verouderen van de huid is een natuurlijk proces waarmee iedereen te maken krijgt. De huid verliest geleidelijk steeds meer vocht en daardoor neemt ook de elasticiteit af. Rimpels zijn het gevolg en voor veel mensen is dat bepaald geen ideaalbeeld. „Mensen krijgen soms te horen dat ze er moe of boos uitzien, terwijl ze in opperbste stemming zijn”, vertelt Saskia Bouwens. Ze weet vanuit bijna een kwart eeuw ervaring in het vak precies wat daaraan te doen valt. „Met botox kan ik de spieren in de huid ontspannen, waardoor rimpels niet meer zichtbaar zijn. Fillers worden gebruikt om (plaatselijk) volumeverlies te herstellen. Denk aan ingevallen wangen, rimpels bij de mondhoeken en volumeverlies in de traangoot (wallen of donkere kringen). Ook zijn fillers uitermate geschikt

om lippen op te vullen. Fillers zijn gemaakt zijn van hyaluronzuur, een lichaamseigen stof.

In geval van een slappere, verouderde huid is het vaak aan te raden om zowel botox als fillers te gebruiken. Botox en fillers hebben namelijk een heel andere werking en kunnen daardoor prima gecombineerd worden. Eigenlijk mag je ze dus niet vergelijken. Saskia biedt een combinatie van diverse behandelmethoden aan die kunnen zorgen voor een strakke, gladde huid die er jonger uitziet, terwijl de natuurlijke uitstraling behouden wordt. Ze licht toe: „Dat is juist mijn specialiteit, ik streef naar het behoud van de natuurlijke look.”

Door de lockdown was er na de verhuizing nog geen gelegenheid voor een officiële heropening. „Ik denk dat ik die in mei ga doen, als mijn praktijk vijf jaar bestaat.” Klanten zijn intussen gewoon welkom voor een vrijblijvend adviesgesprek en/of voor een behandeling. Kijk op www.sbcare.nl voor uitgebreide informatie of bel: 06 37611599.

Esthetic Clinic SBCare Specialist in Botox- en fillerbehandelingen



Een vrijblijvend adviesgesprek is altijd gratis

Esthetic Clinic SBCare in Castricum:

Dé Specialist in botox- en fillerbehandelingen!

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

Yes, We zijn weer open!!

Want na een lange tijd stil zitten moeten de kilo's eraf en de spieren sterk en strak worden.

Limmen – Veel mensen willen afslanken, maar dat valt vaak niet mee in deze rare tijd van Corona. Het thuis moeten werken, kinderen, al geruime tijd geen sport, hobby's of sociale verplichtingen bepalen vaak ook wat we eten. Even een snelle hap of gemaksvoeding, goed eten en drinken schiet er dan vaak al snel bij in. Veel afslankmethodes bieden vaak maar een zeer tijdelijke oplossing en houden het jojo-effect in stand. Dat het anders kan bewijzen de afslankstudio's van Easyslim.nu.

De studio's van Easyslim.nu werken met een geavanceerd apparaat dat werkt met ultrasound en elektrostimulatie. De ultrasound techniek zorgt ervoor dat vet uit de vetcel gaat en via het lymfestelsel het lichaam verlaat. Tegelijkertijd wordt, met elektrostimulatie, de spieren getraind. Dit gebeurt terwijl de klant ontspannen en comfortabel op een behandel-tafel ligt. Een behandeling duurt ongeveer een uurtje en is geheel pijnloos en veilig. De studio in Limmen ligt aan Het Palet 1a, is goed bereikbaar en er is voldoende (gratis) parkeergelegenheid. De studio heeft een gezellig huiselijke sfeer

Karin van Twuyver franchisepartner van Easyslim.nu Limmen is sinds november 2017 actief in Limmen. Als zelfstandig ondernemer leidt ze nu deze afslankstudio in Limmen. Ze is met 4 medewerkers, verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van haar vestiging. Wij werken uitsluitend op afspraak en hanteren de richtlijnen van het RIVM.

-Als franchisepartner van meerdere vestigingen zie ik



nu ruim 3 jaar veel mensen met gezondheidsklachten die vechten tegen de kilo's. Zij hebben vaak al vele diëten geprobeerd zonder blijvend resultaat. Vier jaar geleden heb ik zelf de behandelingen gedaan. Ik heb een periode niet kunnen sporten en schommelde met mijn gewicht. Ik heb de stoute schoenen aan getrokken en heb een afspraak gemaakt bij een studio van easyslim.nu. In het begin was ik nogal sceptisch, maar na 4 behandelingen verdween dat snel toen ik resultaat zag. De buikspieren werden goed aangepakt, daardoor

had ik ook minder last van mijn rug, de vormen kwamen terug en ik kreeg weer energie. Na 10 behandelingen was mijn doel behaald en om dit vast te houden neem ik 1 keer per maand een onderhoudsbehandeling. Ik ben niet op dieet, maar heb mijn leefstijl veranderd! Easyslim.nu is een fantastische behandelingsmethode om af te vallen, aan de spieropbouw te werken en het jojo-effect tegen te gaan.

Zien wat wij voor u kunnen betekenen?

Meld je aan voor een intake & proefbehandeling
Normaal 69 euro nu
**SPECIALE AANBIEDING
VOOR 39 EURO**

Kijk voor meer informatie op
www.easyslim.nu
Bel/app 06-85852603 / 06-36320962
of mail limmen@easyslim.nu

De aanbieding is geldig tot 01-04-2021



Zadelpijn wordt vaak veroorzaakt door een verkeerde fietshouding

Het wordt weer volop mooi fietsweer. Of je nu het allernieuwste model elektrische fietst hebt of een oud beestje waarbij je al het werk nog zelf moet doen, je kunt er weer lekker op uit. Belangrijk is dan wel dat je op de juiste manier fietst, dat wil zeggen dat je lichaam in de goede houding blijft. Zo voorkom je namelijk dat je zadelpijn krijgt, want die vervelende pijn kan een fietstochtje behoorlijk verpesten. Mensen denken vaak ten onrechte dat het zadel zelf de oorzaak van dergelijke problemen is, maar dat is doorgaans niet het geval. Zadelpijn duidt meestal op een onjuiste zithouding.

De juiste fiets

Op de eerste plaats is van belang dat de fiets qua formaat goed afgestemd is op de berijder ervan. Een goede rijwielspecialist neemt de tijd om het rijwiel te zoeken dat qua formaat precies bij je past en stelt het vervolgens zodanig af dat de zithouding zo optimaal mogelijk is. Als de fiets bijvoorbeeld te groot is, moet je te ver naar voren rekken om het stuur goed beet te pakken. Daardoor schuif je vrijwel automatisch ook te ver naar voren over je zadel en dat resulteert in wrijving. Is de fiets daarentegen juist te klein, dan is de afstand tot de pedalen waarschijnlijk te klein, waardoor je niet op de juiste manier trapt. Ook dat kan zich na verloop van tijd vertalen in zadelpijn.

Recht op het zadel

Je zitvlak telt twee zogenoemde



zitbeenderen, dat zijn de twee botten in het bekken. Beide botten moeten rusten op het brede blak van het zadel. Wanneer je scheef zit en dus slechts één van die botten op het zadel rust, kan dat zadelpijn veroorzaken. Soms merk je zelf niet meer goed of je wel of niet recht zit, probeer hier dus wel alert op te blijven, desnoods met wat hulp van iemand anders. Ook de breedte van het zadel zelf speelt een rol. Als een zadel te breed is, schuif je geleidelijk steeds iets naar voren. Bedenk ook dat een zacht zadel misschien wel lekker voelt, maar dat een hard zadel je meer steun geeft en dus eigenlijk beter is.

Op de juiste hoogte

Verder is ook de hoogte waarop het zadel staat afgesteld van belang. Vaak zitten mensen niet op de juiste hoogte. Je moet met een gestrekte been precies met de hiel van je voet op een pedaal kunnen staan, wanneer dit zich op de laagste positie bevindt. Kun je echter met beide voeten bij de grond terwijl je op het zadel zit, dan staat het te laag. Omgekeerd geldt dat je zadel juist te hoog staat wanneer je de neiging hebt om helemaal op het voorste puntje te gaan zitten. Laat het zadel bij aanschaf van de fiets direct op de juiste hoogte zetten. Je kunt ervoor kiezen om daarna direct een

merkteken aan te brengen, zodat je het zelf altijd weer op dezelfde positie kunt afstellen.

In de houding

Op de website van de Fietsersbond wordt onder meer aandacht besteed aan de juiste houding tijdens het fietsen. Het is de bedoeling dat je het lichaamsgewicht enigszins verdeelt over het stuur en het zadel. Helemaal rechtop zitten is dus niet de bedoeling, evenmin is het de bedoeling om helemaal voorover te gaan liggen, zoals bij het racen met de fiets vaak weer wel gebruikelijk is. Je zou de gewone fietshouding kunnen omschrijven als licht voorover gebogen.



KRUIJSWIJK TWEEWIELERS

*Heeft u klachten tijdens of na het fietsen?
Kom bij ons langs om uw zithouding aan te laten passen.*

Een eenvoudige aanpassing of een ander zadel kan al een wereld van verschil maken.



stadfietsen | elektrische fietsen | kinderfietsen | onderdelen | accessoires

Kooiplein 14-16 | 1901 VW Castricum | Tel: 0251 650 100

www.kruijswijktweewielers.nl

Implantologie bij TOED Alkmaar; meer dan 30 jaar ervaring!



Een implantaat kunt u het beste vergelijken met een kunstwortel. Een implantaat vervangt een afwezige tandwortel en wordt als schroef in de kaak aangebracht. Implantaten worden gemaakt van lichaamsvriendelijk materiaal, zoals titanium. Het implantaat kan houvast bieden voor een kroon of brug. Ook is het mogelijk om een heel of gedeeltelijk kunstgebit vast te klikken op een of meerdere implantaten (klikgebit).

De tandarts-implantoloog zal na een plaatselijke verdoving een of meerdere implantaten plaatsen. Als het implantaat is vastgegroeid kan er een kroon of een klikgebit worden geplaatst. Victor Dental Design vervaardigt het kroon- en brugwerk onder het dak van TOED en NOVADenta maakt het klikgebit.

Net als bij eigen tanden moeten implantaten regelmatig gecontroleerd worden door uw tandarts. Een goede mondhygiëne is en blijft noodzakelijk.

Wilt u meer informatie neem dan contact op met onze praktijk.
Telefoon 072-5114202, of via de website: www.toedalkmaar.nl

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.

PERSOONLIJKE ONT-WIKKELING

Wat wil jij wél?

Wil jij het anders, een probleem oplossen of je verder ontwikkelen? Soms lukt dit niet alleen. Maak nu een afspraak voor een eerste vrijblijvend én gratis gesprek en ervaar meteen meer grip!



→ irene@kleinlink.nl

KleinLin
PRAKTIJK
Oude Parklaan 111
Castricum
www.kleinlink.nl

- ✓ zingeving
- ✓ werkplezier
- ✓ zelfvertrouwen
- ✓ waardevolle relaties
- ✓ vrijheid in doen en laten



shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Herstel na ziekte
- Versterken van het immuunsysteem
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn en schouderklachten
- Zwangerschap
- Onbegrepen klachten

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:

www.oprechtenrechttop.nl

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

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

Coronaproof naar de tandarts bij TOEDAlkmaar

Zoekt u een tandartspraktijk in de 1.5 metersamenleving, waar alle specialismen zich onder 1 dak bevinden? Dan biedt TOEDAlkmaar u de gelegenheid om met een gerust hart een bezoek aan de tandarts te brengen.

De praktijk is ruim opgezet en TOEDAlkmaar voldoet aan alle nu gestelde hygiëne-eisen.

Wij staan voor u klaar!

Tel: 072-5114202

TOEDAlkmaar | Overkrocht 43, Alkmaar | www.TOEDAlkmaar.nl

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

mijn zorg
24 uur



Wij doen wat we zeggen

**Mijnzorg24uur thuiszorg.
Ook bij u in de buurt.**

0854001160 | www.mijnzorg24uur.nl

Huisarts heeft succes met unieke totaalaanpak voor chronische aandoeningen

- 58% van de Nederlandse bevolking heeft één of meer chronische aandoeningen
- Bij mensen boven de 75 jaar is dit percentage zelfs 95%.
- Levenslang medicatie slikken draagt meestal niet bij aan werkelijk genezen van de chronische ziekte.

Huisarts Lieneke van de Griendt komt na een zoektocht van 30 jaar met een unieke totaalaanpak waardoor zij haar chronisch zieke patiënten succesvoller kan behandelen.

Lieneke past functionele geneeskunde toe door naar elke patiënt als geheel te kijken: Hoe iemand leeft, de erfelijke aanleg, de psyche, voeding, het darmmicrobioom, de spijsvertering, het immuunsysteem, toxines en ontgiftiging daarvan door de lever, de werking van hormonen: het hoort allemaal bij elkaar.

Daarmee verbindt zij alle klachten en zoekt naar de oorzaken die de klachten met elkaar gemeen kunnen hebben. Daarna maakt zij per patiënt een aanpak op maat. En met succes!

“Het is mijn missie om mensen te helpen zichzelf weer gezond te krijgen. Ik studeerde tenslotte Geneeskunde en niet louter Medicijnen” – Lieneke van de Griendt.

‘Eindelijk een boek dat kijkt naar het wegnemen van de oorzaken van ziekte en vertelt wat je als patiënt zelf kunt doen. Dat is pas echte geneeskunde’ – Rob, multiple sclerose-patiënt

‘Erg interessant omdat het dieper ingaat op een aantal onderwerpen die langzaam meer bekend worden, zoals de rol van het microbioom en nog onbekende bijwerkingen van chronisch medicijngebruik’ Dr. Foort Burger, huisarts.

Studeerden wij medicijnen of geneeskunde. Een nieuwe kijk op de aanpak op chronische klachten | Lieneke van de Griendt | ISBN 9789492528544 | paperback | 256 blz. | € 22



SAMEN WERKEN AAN WELZIJN

JONGEREN MET AUTISME

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

Zou jij graag meer jongeren willen leren kennen en heb je een autisme spectrum stoornis of is het voor jou wat lastiger om met sociale situaties om te gaan?

Meld je dan aan voor de jongerenbijeenkomsten!

Er zijn twee groepen van 14-18 jaar en van 18-23 jaar. Iedere tweede zaterdag van de maand in jongerencentrum Discovery.

Meld je aan voor een kennismakinggesprek via de mail jongerenwerk@welzijncastricum.nl

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

SOCIAAL TEAM

LIJF & GEZONDHEID

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

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

sociaalteamcastricum1901@debuch.nl
sociaalteamcastricum1902@debuch.nl
sociaalteamakerslootlimmen@dewoude@debuch.nl

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

Samen buiten wandelen, dat mag. Niet iedereen heeft een wandelmaatje. Mocht je iemand zoeken van ongeveer dezelfde leeftijd, interesses en wandelconditie, dan kun je je aanmelden bij Welzijn Castricum. Er wordt bekeken of ze iemand met een soortgelijk profiel met jou kunnen matchen.

Fiets- of wandelroute 'zwaaien voor een glimlach' Van een vrolijke groet wordt iedereen blij. Er bestaan wandel- en een fietsroutes van ongeveer 30 kilometer door de gemeente Heiloo en Castricum en onderweg kun je bij de handjes zwaaien naar iemand dit leuk vindt.

De routekaartjes zijn af te halen bij Welzijn Castricum in Geesterhage of te downloaden van de website welzijncastricum.nl



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen en de bijbehorende zorg

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

Greep uit onze services



Gedreven door gezondheid

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

Wilt u een verzorgd gebit?

Neem dan contact met ons op voor een afspraak

Tandartspraktijk Ekkers, gelegen in het Hoefplan te Alkmaar, neemt nieuwe patiënten aan.

Naast algemene tandheelkunde zijn we gespecialiseerd in het behandelen van kinderen, mensen met angst voor de tandarts en lichamelijk en geestelijk mindervaliden.

Onze missie en visie

Iedere patiënt verdient alle aandacht die nodig is, met als eindresultaat een gezond en mooi gebit. Dit willen we bereiken door:

- Met een professioneel, maar gezellig en hecht team te werken, waardoor de patiënt zich ook welkom en op zijn gemak voelt;
- Een visie voor de lange termijn, in samenwerking met de preventieassistenten en/of mondhygiëniste, om op langere termijn van een gezond en mooi gebit te kunnen genieten;



- Alle praktijkmedewerkers volgen regelmatig cursussen, waardoor de kwaliteit van de zorg gewaarborgd is en blijft.

Bij ons kunt u terecht voor de volgende behandelingen:

- Algemene tandheelkunde
- (Witte) vullingen
- Kronen en bruggen
- Wortelkanaalbehandelingen
- Mondhygiëne
- Paradontitis
- Esthetische behandelingen
- Bleken
- Röntgenfoto's
- Orthodontie
- Second opinion

COVID-19:

Ondanks het coronavirus kunnen wij u veilig behandelen. U kunt bij ons terecht voor zowel nood- als reguliere zorg. Dit, omdat wij ons, bovenop de normale hygiëne, aan aangescherpte maatregelen houden.

Wij hopen u te mogen ontvangen in onze praktijk. Tot snel!

G.EKKERS | TANDARTS PRAKTIJK

Adres: Schelfhoutlaan 25 | Postcode: 1816 LG Plaats: Alkmaar
Website: www.tandartspraktijk-ekkers.nl | e-mail: tandartspraktijkekkes@gmail.com
Telefoon: 072-5119401 | Openingstijden: ma. t/m vrij. 8:30 t/m 17:00 uur
Telefonisch bereikbaar op: ma. t/m vrij. van 8:30 t/m 12:30 uur en 13:30 t/m 16:30 uur

advertorial

MEDISCH

PMS is geen aanstellerij



Het premenstrueel syndroom (PMS) moet eindelijk eens serieus genomen worden. Dat stelt Maureen de Bruin, Care for Women-specialiste in Castricum. "Het gebeurt nog vaak dat er lacherig gedaan wordt over klachten rond de menstruatie, maar er zijn een hoop vrouwen waarbij die ongemakken het dagelijks leven echt in de war schoppen. Terwijl er echt goed iets aan te doen is", aldus Maureen.

Daarom biedt Maureen speciale consulten aan voor vrouwen met PMS, want rond blijven lopen met klachten is niet nodig. PMS wordt lang niet altijd serieus genomen. Veel vrouwen zullen opmerkingen als "oh moet je weer ongesteld worden?" of "ach, gewoon doorgaan, het gaat vanzelf over" wel herkennen. Toch gaat het om serieuze klachten die vrouwen wel dertig jaar kunnen hebben, iedere maand weer!

PMS kan vrouwen tot wanhoop drijven

Hoofdpijn, buikpijn, prikkelbaarheid, pijnlijke borsten en zelfs angsten en depressieve gevoelens, PMS kan het allemaal veroorzaken. Als je bedenkt dat vrouwen dit ongeveer twee weken per maand hebben, gedurende wel dertig jaar van hun leven, dan begrijp je dat dit een serieus probleem is. Er is heel goed iets te doen aan PMS-klachten, alleen weten veel vrouwen dit niet. Bovendien lopen veel vrouwen maar door, ze denken dat het erbij hoort en vanzelf overgaat. PMS gaat niet over, dat komt echt maandelijks terug. "Ik maak altijd de vergelijking met hoofdpijn, daar doe je toch ook iets aan?", aldus Maureen.

PMS, je kunt er iets aan doen

Als specialist op het gebied van vrouwen en hormonen helpt Care for Women-specialiste Maureen de Bruin dagelijks vrouwen met PMS. "Vaak helpt de (h)erkenning al heel veel, het gevoel serieus genomen te worden", zegt Maureen. In een consult van een uur wordt samen gezocht naar de juiste behandeling. Dit kunnen leefstijladviezen zijn, maar ook het wisselen van anticonceptiemethode of het gebruik van voedingssupplementen kan goed helpen. In de praktijk van Maureen kunnen vrouwen terecht met PMS-klachten, maar ook met vragen over de overgang of zwangerschap. Een verwijzing van de huisarts is niet nodig en de meeste verzekeraars vergoeden de consulten vanuit de aanvullende verzekering.

De praktijk van Maureen de Bruin is gevestigd aan de Meester Bodewesstraat 11 in Castricum. Voor meer informatie www.forwomen-castricum.nl of telefoonnummer 06 38779366.



advertorial

VOEDING

Voeding tegen kanker

Heb je kanker? Dan is kennis over het ontstaan daarvan noodzakelijk. Je wordt overvallen door het bericht en bent volledig in verwarring. Je krijgt waarschijnlijk direct een behandelplan.

Neem vooral eerst de tijd om je te gaan inlezen in alles wat te maken heeft met kanker. Wij noemen dit de 'bibliotherapie'. Schaf boeken aan die je meer informatie geven over de natuurlijke benadering van kanker en hoe je je ziekte zelf positief kunt beïnvloeden. Lees je ook in hoe de reguliere behandelingen gaan en wat je kunt verwachten. Als je de oorzaak van je ziekte aanpakt en die oplost, krijgt jouw immuunsysteem weer de kans om zelf kanker te verwijderen. Daar gaat dit boek over. Het immuunsysteem is daar perfect voor uitgerust. Voeding speelt een zeer grote rol. Wat kan je verbeteren in je voedingspatroon? Wat kan je verbeteren in je leefwijze en denken? Hoe kan je na iedere chemo je lichaam weer op sterkte brengen?

Kennis over al dit soort zaken is dus een waardevolle investering in je gezondheid.

Als auteur van twee boeken over het onderwerp kanker kan ik je verzekeren dat jij zelf een grote invloed kunt hebben op het verloop van de ziekte. Het boek is te bestellen op www.salvestrolenshop.nl of de boekhandel met ISBN 9789463987967.

Ik wens je gezondheid toe.
Wim van der Meer



Boek "Voeding tegen kanker"

Auteur Wim van der Meer legt in dit boek uit hoe kanker ontstaat en wat je zelf kunt doen om het verloop van de ziekte positief te beïnvloeden. Voeding speelt een grote rol in het ontstaan van kanker. Leer dat proces om te draaien door kennis van de slechte en de juiste voeding.

Schaf het boek "Voeding tegen kanker" aan om je in te lezen in de mogelijkheden. Koop het gesig-neerde boek bij de auteur zelf op www.salvestrolenshop.nl Hier kun je je ook inschrijven voor een webinar hierover op 29 maart a.s.

Je kunt het ook bestellen in elke boekhandel met ISBN 9789463987967.



DIT BOEK LIGT OOK IN DE WINKEL BIJ:

- Boek- & kantoorboekhandel Schuyt in Uitgeest.
- Drogisterij Aker in Limmen,
- Boekhandel Dekker en Dekker in Egmond aan Zee
- Boek- & kantoorhandel Laan in Castricum



Mindfulness als wapen tegen coronastress



Het grote aantal besmettingen met COVID-19 legt een ongekend zware druk op de zorgsector. Al vele maanden moeten zorgverleners in de ziekenhuizen alle zeilen bijzetten om de constante stroom aan nieuwe patiënten te kunnen verwerken. De reguliere ziekenhuiszorg werd deels afgeschaald en verloven werden ingetrokken om de situatie het hoofd te kunnen bieden. Hoe ga je als zorgmedewerker om met die constante hoge druk? Het Nijmeegse Radboud UMC verricht onderzoek naar het effect dat mindfulness heeft op het verminderen van psychische klachten en de mate van veerkracht en welbevinden. Brenda Calis uit Castricum, medewerkster van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, neemt deel aan dit onderzoek. Op een doorsnee werkdag ziet ze veertig tot zestig patiënten, voor wie ze een elektrocardiogram (ECG) maakt, in de volksmond ook wel bekend als hartfilmpje. Ze ervaart dagelijks de angst die patiënten soms hebben om besmet te raken met COVID-19.

Mindfulness kan klachten van angst, spanning, slapeloosheid en somberheid verminderen of voorkomen. Met het onderzoek willen de onderzoekers van het Radboud UMC inzicht krijgen in het effect van twee verschillende aanbestedingsvormen van mindfulness. Hiervoor is een onderzoekstraject van zeven maanden uitgestippeld. De deelnemers krijgen via video's een training die ze zelfstandig volgen. Het gaat onder meer om oefeningen op het gebied van mindfulness, gegeven door ervaren trainers. „Hiermee hopen we bij te dragen aan het welzijn van medewerkers en de kennis om medewerkers zo optimaal mogelijk te kunnen ondersteunen in dit soort acute situaties“, aldus de onderzoekers. Brenda Calis, gepassioneerd hardlooper, trainend onder leiding van Tom Metselaar bij AV Lycurgus, vertelt: „Mijn teamleider in het Rode Kruis Ziekenhuis attendeerde me op de mogelijkheid om deel te nemen aan dit onderzoek. Vanuit de sport ben ik al vertrouwd met mediteren en mindfulness. Ik ben me wel altijd goed bewust van hoe mijn lichaam dagelijks voelt. Voor deelname aan het onderzoek moest ik eerst een vragenlijst invullen. Ik wist niet zeker of ik wel in aanmerking kwam, maar ik ben dus toegelaten.“

Hoe gaat Brenda zelf om met het werken onder hoge druk in een ziekenhuis? „Ik behoor niet tot de groep die al gevaccineerd is, maar ik zie wel veel mensen op een dag, dus ik ben me goed bewust van de risico's. Ik merk dat anderen daar ook scherp op zijn. In de familie vragen ze bijvoorbeeld wel eens hoeveel mensen ik die dag gezien heb. We doen er natuurlijk op het werk alles aan om besmetting te voorkomen, door extra schoon te maken tussendoor. Toch geeft het idee dat mijn eigen opa en oma nu hun eerste vaccinatie hebben gehad mij wel een goed gevoel. Dat geeft toch wat meer rust. Juist omdat ik in de ECG-kamer werk, heb ik de laatste tijd wat meer afstand tot ze gehouden. Ik merk dat er ook op de werkvloer wat meer rust komt, nu er steeds meer mensen om ons heen gevaccineerd zijn.“ Over zeven maanden zal de uitslag van het onderzoek bekend worden. Brenda hoopt dat de resultaten positief zullen zijn en dat mindfulness voortaan wellicht vanuit de werkgevers of zorgverzekeraars kan worden vergoed. Voor iedereen die zelf negatieve gevoelens door de coronacrisis ervaart, heeft ze wel wat tips: „Pak je momenten van rust, bijvoorbeeld door te gaan wandelen. En praat over je gevoelens met de mensen die dichtbij je staan.“

Voor onze drie locaties: Hospice Alkmaar, 'tHuis Lioba in Egmond-Binnen en Hospice de Bregthoeve in Schoorl zijn wij op zoek naar

ZORGVRIJWILLIGERS

In 'tHuis Lioba ondersteun je gasten bij wie de verzorging in de thuissituatie even niet mogelijk is.

In Hospice Alkmaar en Hospice de Bregthoeve gaat het vooral om de verzorging tijdens de laatste levensfase.

Je werkt in een sfeer van rust in een huiselijke omgeving samen met de professionals aan een zo optimaal mogelijk verblijf voor de gasten.

Het gaat om lichamelijke verzorging, gesprekken voeren en levenservaringen delen. Werkervaring in de zorg is niet noodzakelijk, er is een gedegen inwerk- en scholingsprogramma.

Wil je meer weten? Neem contact met ons op via info@hospice-alkmaar.nl | info@bregthoeve.nl | info@thuis-lioba.nl



advertorial

MEDISCH

Palliatieve zorg Noord-Holland Noord



Als er geen behandeling meer mogelijk is, wil dat nog niet zeggen dat alle zorg ophoudt. Laat staan het leven! Palliatieve zorg richt zich juist op kwaliteit van leven in deze fase. Zorgprofessionals en vrijwilligers slaan de handen ineen om gasten en hun naasten zo optimaal mogelijk te begeleiden.

In Noord-Holland Noord wil Stichting Exploitatie Hospice Alkmaar het netwerk van palliatieve zorg versterken. Sinds kort heeft de stichting drie locaties. Hospice Alkmaar is al 20 jaar een gastvrij huis waar professionele palliatieve zorg wordt geboden in een huiselijke omgeving. De Bregthoeve in Schoorl biedt hospicezorg in zelfstandige appartementen. In 'tHuis Lioba (Egmond-Binnen) wordt respijtzorg geboden voor mensen die tijdelijk even niet thuis kunnen verblijven, of van wie de mantelzorg ontlast moet worden. Gastvrijheid, geborgenheid en eigenheid zijn kernwaarden.

Wilt u meer weten over opnamemogelijkheden? Heeft u interesse als zorgvrijwilliger? Ga naar de websites voor meer informatie en contactgegevens.
www.hospice-alkmaar.nl
www.thuis-lioba.nl
www.bregthoeve.nl

Zo voorkom je dat mondkapjes de huid gaan irriteren

Heel even een mondkapje op om een winkel te bezoeken? Dan zal het zo'n vaart niet lopen met huidirritaties door het dragen van dit beschermingsmiddel. Reis je echter elke dag twee keer een uur met de trein, dan wordt het al een ander verhaal. Wanneer je in een winkel werkt of een contactberoep uitoefent, zul je nog veel vaker een mondkapje dragen. Dat kan leiden tot een droge huid of het ontstaan van oneffenheden in de huid. Wil je dit voorkomen? Lees dan de onderstaande tips!

Oorzaak

Geloof het of niet, maar er bestaat zelfs een speciaal woord voor huidirritatie die door het dragen van een mondkapje is ontstaan: maskne. Het zal de oplettende lezer ongetwijfeld opvallen dat dit woord veel lijkt op de bekende huidaandoening acne. Het is dan ook een knipooog naar die term en tegelijk ook een verwijzing naar het woord masker. Maar maskne heeft wel een zeer specifieke oorzaak die op zich niet veel met acne van doen heeft. De oorzaak is tweeledig. Op de eerste plaats ontstaat een zekere druk op de huid door het dragen van een mondkapje. Bovendien is er sprake van wrijving op bepaalde punten. Tegelijk sluit het mondkapje ook de huid af, waardoor de huid niet voldoende kan ademen. Ten tweede adem je voortdurend in het mondkapje, waardoor

het vochtig wordt. Daarmee creëer je een ideale voedingsbodem voor bacteriën en gisten om zich te kunnen ontwikkelen.

Hoe voorkom je dit?

Om dergelijke problemen te voorkomen kun je het beste een wegwerpmasker dragen en dit na hooguit drie uur weggooiden. Daarmee gooi je dan ook meteen de bacteriën en gisten die zich er eventueel al in genesteld hebben weg. Het is vervolgens een goed idee om de huid te reinigen, voordat je een nieuw mondkapje opzet. Op de huid kunnen immers nog bacteriën en gisten achtergebleven zijn, die zich dan direct in het nieuwe mondkapje zouden nestelen. Draag geen make-up onder een mondkapje, aangezien de poriën daardoor veel sneller verstopt raken. Vergeet ook niet om na het reinigen van het gezicht eerst de huid goed droog te maken, voordat je een nieuw mondkapje opzet.

Herbruikbaar mondkapje

Mocht je, omwille van het milieuaspect, liever een herbruikbaar mondkapje gebruiken, was het dan elke dag op tenminste zestig graden Celsius. Met een mondkapje van honderd procent katoen of van zijde heb je de minste kans op maskne, want deze stoffen beschikken over goede ademende eigenschappen. Duurt het even voordat je weer thuis bent? Zorg er dan voor dat je voldoende exemplaren bij je hebt, aange-



zien je ze dan niet tussentijds kunt wassen. Gebruik voor het wassen bij voorkeur een parfumvrij wasmiddel. Probeer verder om

zo min mogelijk met je handen aan het gezicht te komen en desinfecteer je handen voordat je het mondkapje op- of afzet.

ZONNEVELD BRANDDAYS LENTE 2021

Deze lente geven de specialisten van enkele topmerken exclusief voor onze klanten* een presentatie van hun nieuwste collectie.

Wij nodigen iedereen uit om langs te komen bij Zonneveld Optiek om onder het genot van een hapje en een drankje kennis te maken met de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van brillenmode.

Iedereen die op een van deze dagen langskomt bieden we, afhankelijk van het merk, een korting aan tot 50 euro.

Opticien Optometrist Contactlensspecialist
Stationsplein 24 1851 LN Heiloo
Tel: 072 533 12 75
www.zonneveldoptiek.nl
Gratis parkeren in de parkeergarage

*In verband met het reguleren van de drukte graag vooraf een telefonische afspraak maken. Monturen passen kan bij ons geheel coronaproof. Vraag in de winkel naar de voorwaarden.

Tijdens de BRANDDAYS

€ **50,-**
tot
Merkkorting*

GÖTTI
J.F. REY
ETNIA
FACE A FACE
& MAUI JIM

Götti | Vr. & Zat. **26 & 27 maart**
J.F Rey | Vr. & Zat. **9 & 10 april**
Etnia | Vr. & Zat. **23 & 24 april**
Face a Face & Maui Jim | Vr. & Zat. **7 & 8 mei**

**OOG
VOOR
U**

zonneveld
optiek

Een Geweldig begin met Golfen!

Jeroen had regelmatig de verhalen over golf van zijn ouders gehoord, Mika was een beetje uitgekeken op voetbal, tennis en fitness en Sjoerd vond golf inmiddels geen 'kakkerssport' meer. Het idee van Jeroen zijn ouders om mee te doen aan de Debuutgolfdag van de Golf- & Country Club Heiloo in juli vorig jaar viel dan ook in goede aarde bij de drie jeugdvrienden.

De vereiste trainingsinspanning voor golfen was uitdagender dan verwacht en dat fraaie clubhuis, waar je lekker kunt eten, en vooral waar je een biertje na afloop kunt drinken, sprak de drie jongemannen direct aan. "Bij voetbal heb je de derde helft, bij golf heb je gelukkig de 19e hole", zegt Mika Ehlhardt (24) met een tevreden lach.

Toch besloten de heren uit Limmen en Castricum de Debuutgolfdag geen vervolg te geven. De zomervakantie was in aantocht, Sjoerd Beentjes (25) had bij zijn werkgever nog een groot project lopen als webdeveloper en Jeroen de Kwaadsteniet (24) was druk met zijn eigen onderneming.

Het zat voorzitter Weren de Vries niet lekker. Twintigers wilde hij graag op de baan zien rondlopen. Hij besloot een nieuw lespakket te ontwikkelen dat rekening houdt met de wensen van deze generatie. Mika, Sjoerd, Jeroen en vriend Mike werden vervolgens benaderd waarbij het nieuwe aanbod aan hen werd voorgelegd. Daar hadden ze wel oren naar. "Vooral de flexibiliteit in data en tijdstippen voor de trainingen vonden we aantrekkelijk, naast de uitstekende prijs", vertelt Sjoerd. "We besloten mee te doen."

Inmiddels zijn ze lid geworden en staan ze bijna elke zaterdagmiddag op de Heilooze golfbaan. "Het is eigenlijk nog leuker dan verwacht", zegt Jeroen. "Lekker buiten, en het grappige is, je loopt op met mensen die je niet kent en op een informele manier leert kennen. Dat kan best handig zijn. Ook als mijn vrienden niet kunnen is er altijd wel iemand om mee te spelen, supergezellig!"

Mika en Jeroen hebben inmiddels een officiële golfhandicap, Sjoerd verwacht die binnenkort te halen. "We hadden met Piet Hein een geweldige golftrainer. Hij doorzag snel individuele zwaktes, en liet ons daarop extra oefenen. Die man ademt golf", vertelt Mika.

Alle drie hebben ze als doel gesteld om hun handicap dit jaar beneden de 30 te krijgen. Jeroen heeft nog een persoonlijk doel. "Ik wil mijn vader verslaan. Dat vindt hij niet leuk, maar ik kan naar dat moment uitkijken." Ondertussen heeft Sjoerd zijn vriendin ook enthousiast gekregen voor golf. Die is zo bloedfanatiek dat zij een clubje van negen mensen heeft opgetrommeld die nu hetzelfde programma volgen als de drie jeugdvrienden.

Mika, die sportbeleid en management studeert aan de Universiteit Utrecht, heeft de smaak te pakken gekregen en leest nu alles over de golfsport wat los en vast zit. "Ik zat laatst zelfs op mijn mobiele telefoon de nieuwsbrief van de Nederlandse Golf Federatie op het toilet te lezen." Hoezo fanatiek?

Interesse? Zie de advertentie in dit blad of kijk op golfclubheiloo.nl



een
Geweldig
begin met
Golfen



Meer informatie en voorwaarden:
Bel even met ons secretariaat of kijk op de website.

Golf- & Countryclub Heiloo • Lagelaan 8, 1851 PC Heiloo • Tel. 072 505 45 40 • golfclubheiloo.nl

Een vliegende start voor slechts € 135,-!

Dé mogelijkheid voor iedereen van 18 tot 35 jaar

Wat krijg je daarvoor?

- Zes lessen van een uur op de driving range
- Twee uur les op de golfbaan om het spel 'te proeven'
- Praktijkles over de (gedrags)regels in de baan, theorieles en een afsluitend examen
- Een ballenkaart goed voor tien mandjes met elk 25 ballen om wanneer het jou uitkomt nog eens lekker te oefenen op de driving range
- Gratis golfclubs te leen bij de lessen

Wat is het doel?

Na het afronden van de lesperiode en het goed afronden van het examen krijg je van ons, zoals dat heet, baanpermisatie. Hiermee kun je op onze mooie golfbaan komen golfen.

We sluiten de lesperiode en het behalen van de baanpermisatie af met een gezellige borrel.

Natuurlijk hopen wij jou daarna als lid van onze gezellige club te mogen begroeten, we zullen je daarvoor een mooi aanbod doen!

FEIT
of fabel

Volwassenen zijn niet gebouwd om melk(producten) te eten en drinken



TEN DELE WAAR

Veel volwassenen van Aziatische afkomst zijn lactose-intolerant en kunnen melk dus niet verdragen. Maar ook Afrikanen en Zuid-Amerikanen worden veelal lactose-intolerant na de kinderjaren. Bij West-Europeanen komt lactose-intolerantie veel minder vaak voor en zij kunnen melk dus meestal wel verdragen. (bron Consumentenbond)

Relaxtion
AMBULANTE PEDICURE
Voet
verzorging
aan huis
06-21 60 13 14
(PEGGY)
WWW.RELAXTION.NL

echo-adfysio.nl



Fysiotherapie
MSU echografie
Shockwave therapie

Integrale geneeswijze
Functionele orthonomie-
integratie
Cranio sacraal therapie
(vergoeding uit aanvullende
verzekering)

Een duidelijke diagnose door echo- en functie onderzoek. Dit geeft inzicht in oorzaak, gevolg en oplossing van uw lichamelijke klachten aan spieren, pezen en gewrichten. Kijk voor meer informatie

[adfysio.nl](http://www.echo-www.echo-adfysio.nl
kennemerstraatweg 464 1951 NG
gerbrand@echo-adfysio.nl
tel 06 53106162

We zouden ons moeten schamen voor onze schaamte

De mens heeft van nature de neiging om zich te willen aanpassen naar de norm van de groep. Met andere woorden, we willen graag zo goed mogelijk geaccepteerd worden op basis van ons uiterlijk en ons gedrag. Als iets die acceptatie in de weg lijkt te staan, schamen we ons daarvoor. Schaamte is een emotie die voor de mens ooit van levensbelang was. Zeker in de oertijd was het voor de mens vrijwel niet mogelijk om solitair te leven. De mens leefde in groepen en het was dus zaak om niet door de groep verstoten te worden. Maar veel dingen waarvoor we ons vandaag de dag schamen, zijn totaal overbodig. Wie zich te vaak voor dingen schaamt, kan daardoor in mentale problemen komen. In veel gevallen blijkt dat mensen zich ten onrechte zorgen maken over bepaalde persoonlijke kenmerken en de schaamte dus niet gebaseerd is op feitelijke reacties van derden.

Als je op visite bent bij iemand, ga je daar dan naar het toilet voor een grote boodschap? En op je werk? Trouwens, waarom spreken we eigenlijk van een grote boodschap, terwijl we gewoon poepen bedoelen? We schamen ons er dus al voor om het woord uit te spreken, terwijl het toch iets heel normaal is. Ieder mens moet af en toe poepen, daar hoeft niemand zich dus voor te schamen. Het probleem zit hem in het feit dat we bang zijn een kwalijke geur te verspreiden in andermans huis. Van alle Nederlanders tussen 18 en 29 jaar geeft 44% van de mannen en zelfs 59% van de vrouwen aan niet te poepen op het werk. En wist je dat zelfs binnen een relatie voor 18% van de mensen geldt dat ze zelfs na een jaar nog steeds niet durven te poepen in de woning van de partner? Bizar! Ook het laten van scheten en boeren is een hele normale lichamelijke activiteit. Maar de ander mag dat kennelijk niet zien of horen, want we doen er alles aan om het te verbergen. Als een kind een boer laat aan tafel, krijgt het in veel gevallen direct een standje van de ouders. Zoiets hoort niet. Gek eigenlijk, want in China wordt het laten van een boer juist als iets positiefs opgevat. Het geeft aan dat het eten kennelijk goed gesmaakt heeft! Hieruit blijkt dat schaamte ook voor een belangrijk deel in de cultuur ingebakken zit.

Fysieke kenmerken

Veel mensen schamen zich voor hun uiterlijk. Het gaat dan met name om de dingen waar ze zelf geen invloed op

hebben, zoals de grootte of vorm van bepaalde lichaamsdelen. Ook bij huid-aandoeningen, zoals acne, is vaak sprake van schaamte. Jongeren krijgen vaak met acne te maken; van alle Nederlanders tussen 12 en 24 jaar krijgt ongeveer 85% er mee te maken. Dan zou je toch zeggen dat het een geaccepteerd verschijnsel is in de samenleving, maar niets is minder waar. Meer dan 40% van de Nederlanders wordt liever niet gezien in het bijzijn van iemand met acne. Vermoedelijk liggen hieraan vooral veel misverstanden ten grondslag. Nog altijd lijken mensen het idee te hebben dat acne veroorzaakt wordt door een slechte persoonlijke hygiëne, terwijl dat beslist niet het geval is. Sterker nog, extra intensief reinigen kan juist acne in de hand werken. Ook is het een misverstand dat alleen jongeren vatbaar zijn voor acne. Volwassenen kunnen er net zo goed mee kampen en ook dat is beslist niets om je voor te schamen. Een ander fysiek kenmerk dat soms schaamte bij mensen oproept is het gewicht. Soms kun je daar zelf iets aan doen, maar niet altijd. Overgewicht heeft soms ook een medische reden, maar dan nog is het niet nodig om je ervoor te schamen. Het schaamtegevoel wordt veelal veroorzaakt door de angst niet geaccepteerd te worden. Ook dat heeft weer te maken met de wens om deel uit te maken van de groep.

Gedrag

Hoe hard een ander ook roept dat je mag doen waar je zelf zin in hebt, dan



nog willen we graag voorkomen dat die ander ons gedrag afkeurt. Om die reden houden mensen hun geloof, politieke voorkeur en seksleven vaak verborgen voor anderen. Wat dat laatste betreft, het is algemeen bekend hoezeer homoseksuelen soms worstelen met de vraag hoe ze aan hun omgeving duidelijk moeten maken dat ze de voorkeur geven aan iemand van hetzelfde geslacht. Ook hier weer: schaamte uit angst verstoten te worden. Maar de soep wordt zelden zo heet gegeten als ze wordt opgediend. De meeste homoseksuelen verklaren na afloop dat de reacties juist erg positief waren en dat alles ze heel erg is meegevallen. Kortom, het gevoel van schaamte was onnodig en heeft voor veel mentale problemen gezorgd die niet nodig waren geweest. Ben je een gevoelige man? Laat je tranen dan gerust de vrije loop. Er is geen reden om je in te houden uit schaamte voor de reacties van anderen. Ben je ergens niet zo goed in? Dan heb je ongetwijfeld andere kwaliteiten. Wist je dat meer dan de helft van alle vrouwen lastige parkeerplekken omzeilt, uit angst voor de reacties van anderen? En dan zijn er ook nog mensen die zich schamen

voor het gedrag van anderen, zoals van hun ouders of hun partner. Kortom, er zijn nogal wat verschillende vormen van schaamte.

Schaamteloos gedrag

Misschien herken je dit beeld: iemand lijkt zich nergens voor te schamen en gaat gewoon zijn gang. Je ziet het met lede ogen aan en houdt je bewust wat afzijdig van diegene. Een grote vriend zal het nooit worden. Herkenbaar? Schaamte heeft alles te maken met inlevingsvermogen. Wanneer wij ons schamen, komt dat omdat we ons goed kunnen voorstellen hoe de ander op dat moment over ons denkt. Uit angst om af te wijken van de norm proberen we dingen te verdoezelen. Als jij je schaamt voor bepaald gedrag en de ander doet het gewoon, terwijl hij de schouders ophaalt en geen schaamte lijkt te kennen, levert dat een spanningsveld op. En dan komt een ander fenomeen om de hoek kijken: plaatsvervangende schaamte. Het komt erop neer dat je het gedrag van een ander observeert, dat vervolgens associeert met jezelf en je daarbij niet comfortabel voelt.

MEDISCH

Last van vervelende wratten? Doe er wat aan!

Wratten zijn onschuldige maar ontsierende huidafwijkingen en je kunt er écht last van hebben. Met name onder voeten zijn ze vaak pijnlijk. Maar ook steeltwratten, ouderdomsvlekken en handwratten kunnen erg storend zijn.

Iedereen kent de traditionele 'aanstipmethode' waarbij met een wattenstaaf de wrat aangestipt wordt. Het is doeltreffend maar erg pijnlijk en er ontstaat vaak weefschade. Inmiddels zijn er veel vriendelijkere methoden.

Medivoet Heiloo beschikt over diverse methoden om van wratten af te komen. Zo beschikken wij bijvoorbeeld over apparatuur waarmee de wrat tot op de millimeter nauwkeurig behandeld wordt. In tegenstelling tot de traditionele manier nu zonder weefselschade en blaren en men heeft tijdens de behandeling veel minder pijn. Hierdoor kan veel langer behandeld worden en zijn de resultaten vele malen beter. Vaak herhalen behoort hiermee ook tot het verleden. En... na afloop kun je alles weer doen. Hiermee is de methode ook zeer geschikt voor kinderen.

Geopend van 9.00 tot 17.00 uur. Afspraken 072-7920230 of direct online op www.medivoetheiloo.nl Gezondheidscentrum De Strandwal 22 1851 VM Heiloo.

Last van vervelende wratten? Doe er wat aan!

Wratten Centrum behandelt snel, effectief en pijnloos wratten over het hele lichaam. Van voet of handwratten tot ouderdomsvlekken of fibromen en ga zo maar door. Veelal klaar in een enkele behandeling. Zonder beschadiging van huidweefsel en tot op de millimeter nauwkeurig waardoor de behandeling nagenoeg pijnloos is! Alle soorten behandelingen zijn "in huis". Hierdoor wordt maatwerk geleverd. De behandelingen zijn zeer geschikt voor kinderen.



- Maatwerk, alle beschikbare methoden in huis
- Geen weefselschade
- Tot op de millimeter nauwkeurig
- Behandeling vrij van stress
- Klaar in enkele seconden
- Nagenoeg pijnloos
- Zeer geschikt voor kinderen

Maak vandaag nog een afspraak. **072-7920230** of boek direct online uw afspraak www.medivoetheiloo.nl De Strandwal 22, 1851 VM Heiloo