



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

15 maart 2023



Je vriendschappen dragen bij aan jouw mentale gezondheid

Eén van de belangrijke pijlers onder jouw mentale welzijn is het onderhouden van vriendschappen. Mensen die niet voldoende vrienden hebben of hun vriendschappen verwaarlozen, geraken geleidelijk in een sociaal isolement. Bovendien dragen vriendschappen in hoge mate bij aan je eigen gezondheid. Niet alleen in mentaal opzicht, maar ook fysiek. Wie een warme vriendenkring heeft, blijkt beter bestand te zijn tegen virussen!

Iedereen maakt zich wel eens zorgen over iets. Dat is heel normaal en daar is op zich ook niets verkeerd aan. Maar als zorgen maken omslaat in piekeren, kan dat leiden tot een slechtere nachtrust en een minder goed functioneren overdag. Je verliest je aandacht voor wat belangrijk is, omdat je steeds maar blijft denken aan dat ene ding. Door zaken met je vrienden te bespreken,

kun je vaak tot andere inzichten komen. Je bent beter in staat om dingen te relativeren en je kunt iets gemakkelijker loslaten. Voor mensen die geen partner hebben, is het hebben van goede vrienden nog belangrijker. Een partner is immers veelal ook een klankbord en voor mensen zonder partner kunnen de vrienden die rol innemen.

Geneeskrachtige planten groeien vaak gewoon in je eigen achtertuin



Ontspannen

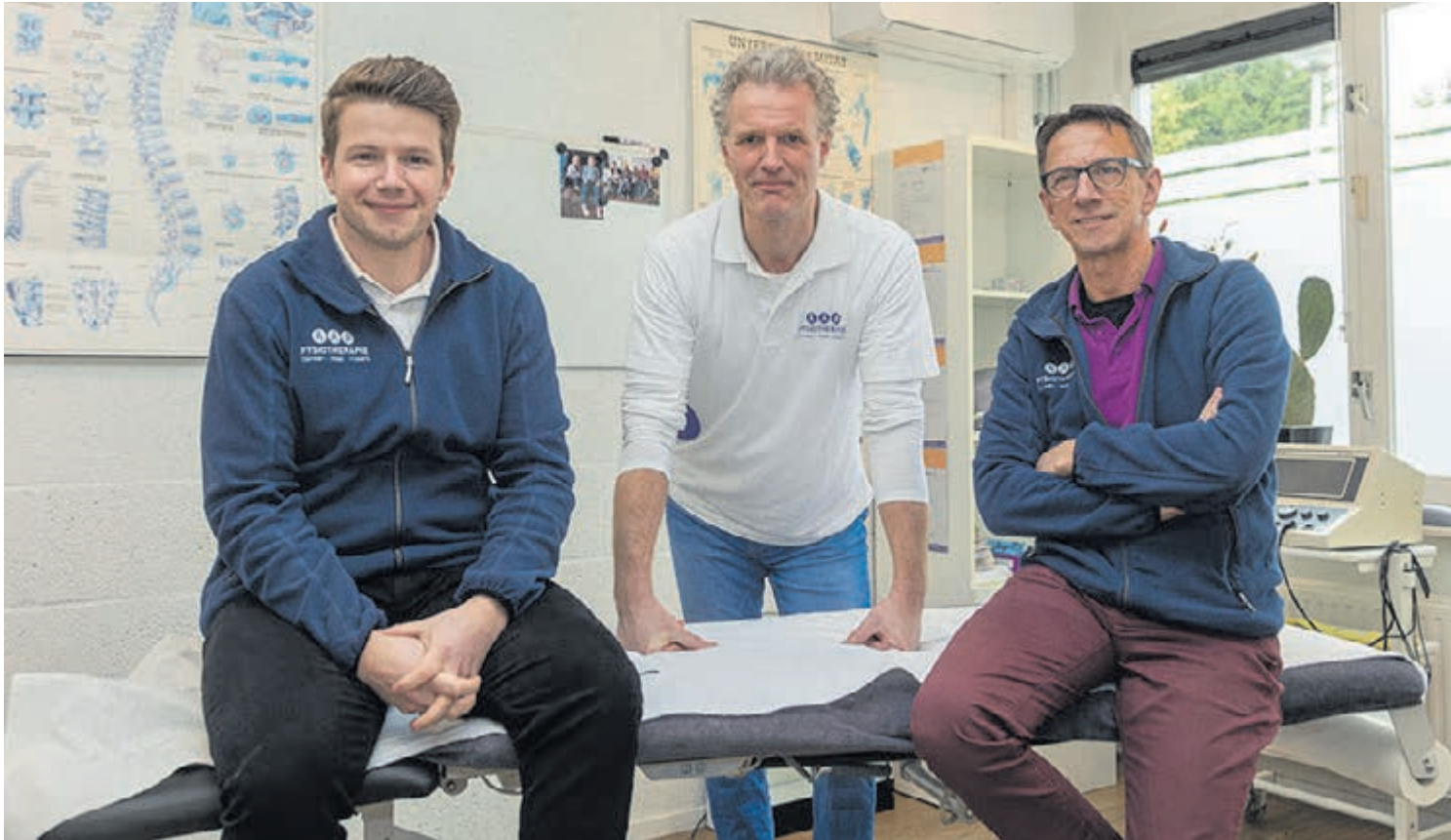
Een ander belangrijk feit is dat vrienden ervoor zorgen dat je voldoende kunt ontspannen. Door regelmatig tijd vrij te maken voor ontmoetingen met je vrienden, zorg je ervoor dat het werkpatroon voldoende wordt doorbroken. Mensen met weinig of geen vrienden zijn vaak geneigd om meer tijd te besteden aan werk en andere verplichte zaken. Hierdoor komen ze mentaal niet voldoende tot rust. Er zijn nu eenmaal zaken in ons leven die energie van ons vragen, terwijl andere zaken ons juist energie geven. Ook is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat mensen onder stressvolle omstandigheden beter presteren wanneer ze kunnen terugvallen op de steun van vrienden. Wanneer je bijvoorbeeld een lastige taak moet verrichten en je krijgt daarbij hulp van een goede vriend, lukt het doorgaans beter dan wanneer die hulp van een onbekende komt.

Antilichamen

In de Verenigde Staten hebben onderzoekers aangetoond dat mensen met een groot sociaal netwerk beter beschermd zijn tegen virussen. Ze onderzochten bij een groep eerstejaars studenten hoeveel antilichamen ze in hun lichaam aanmaakten nadat ze het griepvaccin toegediend hadden gekregen. Daarbij werden de studenten ondervraagd over hun vriendenkring. Gebleken is dat studenten met een relatief klein sociaal netwerk minder antilichamen aanmaakten. De conclusie van de onderzoekers luidt dat sociale isolatie ervoor zorgt dat we minder goed beschermd zijn tegen virussen. Om meer zekerheid te krijgen over deze conclusie, is een soortgelijk experiment verricht met een groep proefpersonen in de categorie senioren. Daaruit bleek dat mensen met een goed huwelijk meer antilichamen aanmaakten dan mensen die hun partner inmiddels hadden verloren.

Verzuurde benen na intensief lopen of fietsen

Veel voorkomende menstruatieproblemen



De maatschap sinds 1 februari jl. met van links naar rechts Arnoud Tromp, Bart Hilbers en Ruud Donker. Foto: Henk de Reus

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers speelt in op de toekomst

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers is een praktijk die bestaat uit drie locaties die gevestigd zijn in Castricum, Limmen en Heiloo. De praktijkmaatschap bestond tot 1 februari 2023 uit vier personen te weten Elly Schuijt-van de Bosch, Frank Stapersma, Bart Hilbers en Ruud Donker. De maatschap telt 22 personeelsleden. Per 1 februari is Frank Stapersma met pensioen gegaan en is Elly Schuijt-van de Bosch uit de maatschap getreden. Zij zal nog wel twee dagen in de week werkzaam blijven op de vestiging in Heiloo.

Door Henk de Reus

Arnoud Tromp is als voormalig personeelslid toegetreden tot de maatschap. Voor de praktijk is dit een belangrijke stap om de continuïteit en de kwaliteit van de praktijk te waarborgen. Bart Hilbers over zijn collega: „Arnoud is een jonge, ambitieuze therapeut met veel nieuwe ideeën. Hij kan mede vormgeven aan de nieuwste ontwikkelingen.”

Nieuwe uitdagingen

Arnoud Tromp legt zijn stap als volgt toe: „Toen de mogelijkheid kwam om toe te treden tot de maatschap heb ik niet getwijfeld! Ik ben ontzettend blij en trots dat ik deze kans heb gekregen! Hiervoor ben ik Ruud Donker en Bart Hilbers enorm dankbaar. Als fysiotherapeut heb ik mijzelf de afgelopen jaren mogen ontwikkelen binnen deze praktijk en bij voetbalclub Vitesse '22 waar ik tevens als fysiotherapeut werkzaam ben. Samen gaan we vol energie deze nieuwe uitdaging aan waarin ik, net als de afgelopen jaren, grotendeels op de locaties Castricum en Limmen werkzaam zal zijn. Ik heb er erg veel zin in.”

Samenwerking

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers heeft samenwerking hoog in het vaandel staan. Ruud Donker: „We zijn één van de kartrekkers van de coöperatie BNW (Bewegzorg Noord-West) waarin vele netwerken zijn vertegenwoordigd (zie advertentie in deze krant). De netwerken zorgen voor een nauwe samenwerking met specialisten in het ziekenhuis, waardoor we ons steeds verder kunnen ontwikkelen en specialiseren. Dat geldt voor al onze medewerkers. Door deelname aan de netwerken beschikken zij over de meest recente kennis.”

Toenemende vraag

Bart Hilbers is duidelijk over de toekomst. „Vanwege de vergrijzing en kostenbesparing in ziekenhuizen, verwachten we dat de vraag naar fysiotherapie in het algemeen zal blijven groeien en ook gespecialiseerde fysiotherapie zal toenemen. Met de nieuwe samenstelling van ons team verwachten we uitstekend voorbereid te zijn op de nabije toekomst!” Voor vragen of hulp kunt u contact opnemen met één van de locaties. Ook treft u informatie aan op de website (www.fysiodwh.nl) of via Facebook (Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers).

Polynucleotiden: doorbraak op het gebied van huidverbetering

Behandelingen voor huidverbetering waren tot nu toe vooral gericht op symptoombestrijding. Het aanpakken van rimpels werd vooral gebaseerd op het inbrengen van stoffen die ervoor zorgden dat de huid soepeler en elastischer werd. Rimpels werden daardoor minder goed zichtbaar of verdwenen soms zelfs geheel. Met dergelijke toepassingen werden al prima resultaten behaald, maar inmiddels heeft de wetenschap niet stilgestaan. Het nieuwe toverwoord op het gebied van huidverbetering is polynucleotiden. Dit zijn bioactieve moleculen die de bouwstenen vormen voor DNA. Ze zorgen voor het herstel van de natuurlijke processen in de huidcellen.

De polynucleotiden worden gewonnen uit de kiemcellen van zalm. Na een zeer nauwkeurig reinigingsproces, waarbij de stoffen die voor allergische reacties zouden kunnen zorgen verwijderd worden, kunnen de moleculen in combinatie met een filler van hyaluronzuur worden geïnjecteerd in de huid. Hyaluronzuur is een lichaamseigen stof, die zorgt voor een betere vocht-opname door de huid. Ook draagt deze stof bij aan het behoud van de elasticiteit van de huid en dankzij de antibacteriële eigenschappen zorgt het tevens voor wondgenezing. In combinatie met polynucleotiden ontstaat een krachtig wapen tegen veroudering van de huid. Niet voor niets gebruiken artsen voor het behandelen van brandwonden inmiddels ook met veel succes deze kleine wondermoleculen. Met name in Azië hebben ook cosmetisch chirurgen de nieuwe methode inmiddels omarmd.

Wallen onder de ogen

Heb je last van wallen of donkere kringen onder je ogen? Ook dan kunnen polynucleotiden je helpen! Dergelijke kringen worden veroorzaakt doordat de huid na verloop van tijd dunner en minder elastisch wordt.

Bloedvaatjes worden dan beter zichtbaar, terwijl de onderhuidse vetlaag slinkt. Tegelijk wordt ook de schedel iets kleiner, waardoor de huid sneller in een plooi valt. De polynucleotiden zorgen ervoor dat je huid gestimuleerd wordt om zich weer te gaan ontwikkelen, waardoor de natuurlijke veerkracht terugkeert. Het gevolg is een strakkere huid, waarin de onstane rimpels minder zichtbaar zijn. Je oogt daardoor vitaler en minder vermoeid.

Mannen kiezen vaker voor cosmetische behandeling

In de afgelopen jaren is het aantal mannen dat zich cosmetisch laat behandelen explosief gestegen. De verwachting is dat deze nieuwe wetenschappelijke ontdekking die trend nog verder zal stimuleren. Fillers zijn eenvoudig aan te brengen en geven een mooi resultaat. In combinatie met polynucleotiden zal dat resultaat nog beter worden en ook langer aanhouden. Voor het mooiste resultaat wordt geadviseerd te starten met een kuur, omdat je daarmee geleidelijk het proces van veroudering kunt afremmen en de klok als het ware kunt terugdraaien.



FYSIOTHERAPIE
Donker | Waal | Hilbers

Aandachtsgebieden van de praktijk

Bekkenfysiotherapie
Echografie
Manuele therapie
Medische fitness
Oedeemtherapie
Oncologische fysiotherapie
Schouderklachten
Sport gerelateerde fysiotherapie
Zwanger fit

De Strandwal 20
1851 VM Heiloo
T 072-5331266

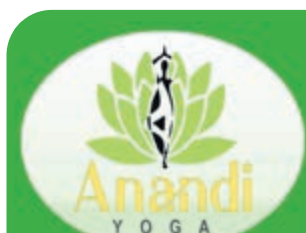
Zonedauw 2
1906 HA Limmen
T 072-5053219

Korte Cieweg 6A
1901 DT Castricum
T 0251-650269

Sterk in bewegen!

Aangesloten netwerken

Chronisch ZorgNet
Netwerk Artrose
Netwerk Hart/Vaat
Netwerk Longen
Netwerk Oncologie
Netwerk Rug
Netwerk Schouder
Netwerk Sport
Netwerk Vitaliteit
Netwerk Voet/Enkel
ParkinsonNet
ZwangerFit



Tot ziens, warme groet
Aniek & Judith

Yoga in een knusse, kleinschalige ruimte?

Welkom bij onze gezellige yogastudio waar aandacht voorop staat omdat we alleen aan kleine groepen lesgeven. Hierdoor kunnen we je beter ondersteunen als een houding lastig is en hebben we meer oog voor jou als individu. Waardoor je ook als je iets minder mobiel bent (bv. door reuma, fibromyalgie, artrose...) mee kunt blijven doen. Bovendien hebben we verschillende lessen, van actief (Pilatesyoga, YinYang) tot rustig (Yin en Restorative).

Bij Anandi Yoga laten we je graag kennis maken met de blijheid en vrijheid die yoga je brengt. Vaak denken mensen dat je heel soepel of sterk moet zijn, maar niets is minder waar! Ook als je niet flexibel of sterk bent kun je prima yoga beoefenen.

Op www.anandiyoga.nl is meer informatie te vinden over de diverse stijlen van yoga en wanneer de lessen zijn. Proberen? Voor €25,- kun je al 3 lessen naar keuze volgen.
Tot ziens, warme groet Aniek & Judith

De juiste beha na een borstoperatie

Een borst- of borstsparende operatie is ingrijpend. Na een dergelijke operatie bestaat de mogelijkheid om een borstprothese of deelprothese aan te meten die, in combinatie met een goed aangemeten beha, naast draagcomfort ook zelfvertrouwen geeft.

Rachèl van Barneveld, sinds 2010 gediplomeerd mammacare-adviseur en per 2022 gecertificeerd door de stichting Erkenningsregeling Leveranciers Medische Hulpmiddelen (SEMH): „Door uitsluitend op afspraak te werken kan ik ruim de tijd nemen om u een goed advies te geven en daarbij zoveel mogelijk rekening te houden met uw persoonlijke wensen. De praktijk biedt u de gelegenheid om in alle rust en privacy te passen.”

De collectie badmode en lingerie is enorm uitgebreid sinds de opening van de praktijk Rachèl's Borstprothese & Lingerie Advies in september 2022 aan de Droogbloem 11a. Iedere eerste vrijdag van de maand van 09.30 tot 13.00 uur kunt u bij Rachèl binnenlopen zonder afspraak. U kunt zich dan oriënteren op de mogelijkheden en vrijblijvend de collectie, met merken als Anita Care, Amoena, Sunflair, Nuria Ferrer en Marlies Dekkers, bekijken. Uiteraard kan er tijdens de inloopochtend ook gepast worden. Als u echter op rust en privacy gesteld bent, kunt u een afspraak maken. Ook als u geen borstprothese draagt, maar een bh zonder beugel zoekt, bent u van harte welkom. Rachèl adviseert inmiddels veel vrouwen voor een goed passende comfortabele bh zonder beugel. Wellicht weet u wel iemand die daar behoefte aan heeft. Wilt u een afspraak maken? Bel 0251 679162 of stuur een mail

naar info@rachelsadvies.nl. Kijk op www.rachelsadvies.nl voor meer informatie.



Rachèl van Barneveld. Foto: aangeleverd

Ruime keuze in modieuze en charmante badmode met bijpassende accessoires voor 2023



De collectie prothese badkleding met eerste klas pasvorm en kwaliteit zorgt ervoor dat u met maximale zekerheid kunt gaan zwemmen of zonnen.

Ook zijn er zwemprotheses; de unieke vormgeving zorgt voor extra comfort en gebruiksgemak.

Neem gerust contact met mij op via (0251)679162/06-28646349 of stuur een mail naar info@rachelsadvies.nl Voor meer informatie kunt u kijken op rachelsadvies.nl.

Rachèl's
BORSTPROTHESE & LINGERIE ADVIES
Droogbloem 11a • Castricum

SKINiQ.

Kliniek voor injectables

Specialist in
huidverjonging
o.a. met
Polynucleotiden

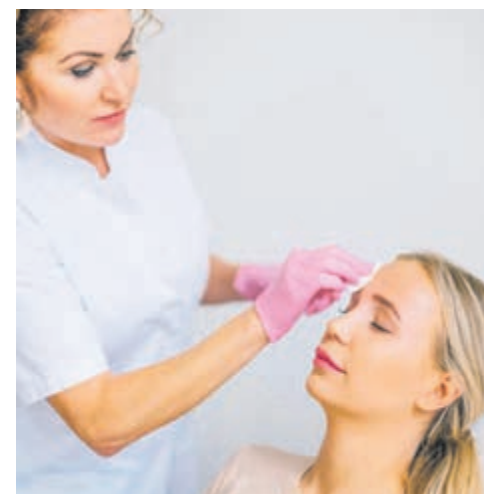


Prins Bernhardstraat • 1 Castricum
06-37611599 info@skiniq.nl www.skiniq.nl

SKINiQ geeft jou je jonge uitstraling terug

Aan het natuurlijke verouderingsproces van de huid kan niemand ontkomen. Je kunt echter wel de klok een aantal jaren terugdraaien. Saskia Leenders MSc. van SKINiQ: „Met Botox® en/of fillers kun je de huid weer de uitstraling geven van vroeger. Sinds kort bied ik ook een behandeling aan met polynucleotiden, de resultaten zijn werkelijk fenomenaal. Deze moleculen zorgen ervoor dat de huidcellen geactiveerd worden om zich te herstellen.”

Saskia Leenders is een ervaren Wet BIG-geregistreerde behandelaar met inmiddels ruim een kwart eeuw klinische praktijkervaring. Veiligheid, zorgvuldigheid en een zo natuurlijk mogelijk resultaat vormen voor haar de kernwaarden. Daarom laat zij zich ook voortdurend bijscholen binnen haar vakgebied. Tijdens een training in Parijs ontdekte ze de nieuwste wetenschappelijke revolutie: polynucleotiden. Inmiddels heeft ze al een aantal behandelingen met deze DNA-bouwsteentjes mogen uitvoeren, met zeer goede resultaten. Saskia: „Het draait bij SKINiQ om het totaalplaatje. Daarom maak ik altijd eerst een analyse van je hele gezicht. Op basis daarvan stel ik een behandelplan op. Daarin staat welke zones behandeld moeten worden voor het meest optimale resultaat.” Meer weten? Kijk op www.skiniq.nl voor uitgebreide informatie of bel: 06 37611599.



Saskia neemt uitgebreid de tijd voor elke behandeling. Foto: aangeleverd

PhiBrows Microblading (SPMU)

Ben jij het ook zo zat om jouw wenkbrauwen bij te tekenen met make-up, of heb je gaatjes in jouw wenkbrauwen? Microblading door middel van de PhiBrows-techniek is de oplossing! Dit is de nieuwste techniek op het gebied van semipermanente make-up (SPMU).

Allround stylist Fleur van Egmond: „Hierbij kan de perfecte natuurlijk ogende wenkbrauw worden gecreëerd. Hierbij kijk ik naar zowel de vorm, kleur



als groeirichting van de haartjes. Handmatig plaats ik 'hairstrokes', die niet te onderscheiden zijn van echte wenkbrauwhaartjes. Zo krijg je meer expressie in je gezicht. Deze manier van SPMU is veel milder dan wanneer er met een machine gepigmenteerd wordt. Geen 'tatoeagelook' dus, maar een zo natuurlijk mogelijk resultaat! Vijf tot acht weken na de eerste behandeling kom je terug voor de benodigde nabehandeling. Het blijft ongeveer twee tot vijf jaar zichtbaar en – afhankelijk van jouw huidtype/levenswijze – kom je

gemiddeld na één jaar voor een touch-up.” Dit jaar t/m mei €50,- korting bij het tonen van deze advertentie (€349,- i.p.v. €399,-). Dit is inclusief de nabehandeling. Fleur Haar & Make-Up is gevestigd aan de Langebuurt 2 in Uitgeest. Meer vrijblijvende informatie en/of een afspraak inplannen? Mail of App Fleur gerust: info@fleurhaarenmakeup.com / 06 36084543. Bekijk ook www.fleurhaarenmakeup.com: klik door naar 'PhiBrows' om meer resultaten te bekijken.



PhiBrows Microblading

Elke dag prachtige wenkbrauwen (2-5 jaar) met PhiBrows semi-permanente make-up.

t/m mei € 50,- korting bij tonen van deze advertentie (€ 349,- i.p.v. € 399,-).

Dit is inclusief de nabehandeling

FLEUR Haar en Make-up
Langebuurt 2, 1911 AV Uitgeest
www.fleurhaarenmakeup.com
info@fleurhaarenmakeup.com
Whatsapp. 06 36084543

FLEUR.

Geneeskrachtige planten en bomen groeien vaak gewoon in je eigen achtertuin

Pakweg een eeuw geleden wisten onze voorouders precies welke gewassen ze voor welke toepassingen het beste konden gebruiken. In de loop der jaren is die kennis grotendeels verdwenen. En dat is jammer, vindt Mireille Schermer (1970). De geboren Castricumse houdt zich beroepsmatig bezig met lesgeven aan de TMO Fashion Business School in Doorn, maar is daarnaast ook kruidenvrouw en maakster van natuurkunst. Haar boodschap: „We zouden meer moeten leven naar het ritme van de natuur. Die verbinding met de natuur is een oer-behoefte.“

Wie met een kritische blik kijkt naar de maatschappij van vandaag, komt al snel tot de conclusie dat de prestatiedruk hoog is. Alles moet telkens sneller en beter. Tijd voor bezinning is er nauwelijks. Mireille: „De natuur relativeert. De natuur relativeert. Het maakt je nederiger en helpt los te komen van je ego zodat je gewoon kunt 'zijn'.“ Als kruidenvrouw is ze vrijwel elke dag aan het 'wild-grazen' en verzamelt ze plantjes, wortels, zaden en bessen. Die verwerkt ze vervolgens in allerlei producten die de gezondheid ondersteunen. Geen geneesmiddelen, maar preventieve middelen, die kunnen helpen voorkomen dat je ziek wordt. „Ik vind het mooi om te werken met wat hier is. Kijk eens om je heen, wat er in je eigen tuin groeit. Er zijn heel veel plantjes waar je elke dag langs loopt, maar nooit naar kijkt. Vaak kun je die geneeskrachtig inzetten. Ik zeg altijd: wat er groeit, komt je helpen! Neem bijvoorbeeld kleefkruid, dat kun je verwerken in een crème die goed helpt tegen eczeem. En moederkruid helpt goed tegen migraine, daar kun je gewoon een klein beetje van opeten.“ De basisgedachte bij dit alles is dat je met andere ogen gaat kijken naar de natuur om je heen.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat de voedingswaarde van groenten en fruit, dat we in de supermarkt kopen, door de jaren heen is gedaald. Oorzaken hiervan zijn het gebruik van kunstmest waardoor akkergronden uitgeput geraken, het feit dat veel gewassen tegenwoordig minder lang de kans krijgen om te groeien, waardoor ze ook minder voedingsstoffen opnemen en het feit dat groenten en fruit vaak langer opgeslagen worden, waardoor waardevolle voedingsstoffen verloren gaan. De plantjes die in het wild groeien, trekken zich niets aan van onze consumptie maatschappij en groeien zoals de natuur het bedoeld heeft. Ze bevatten daarvoor vaak veel meer waardevolle stoffen, zoals calcium, kalium en ijzer. Ze hebben vaak ook een antibacteriële of schimmeldodende werking. Wilde planten zijn vaak medicinale groenten; natuurlijke antibiotica. Moeten we dan massaal gaan wildplukken? „Nee, het draait vooral om bewustwording. Je moet niet een hele voorraad gaan aanleggen, maar alleen plukken wat je nodig hebt. Ik pluk op plekken waar dieren niet zo gemakkelijk bij kunnen komen en ik volg de ethische regel die voorschrijft dat het niet te zien mag zijn dat je ergens bent geweest om te plukken.“



Duizendblad groeit vaak gewoon in je eigen woonomgeving. Mireille: „Een uiterst smakelijk, bloedreinigend, ontstekingsremmend, kalmerend, pijnstillend kruid dat ook nog bomvol vitaminen en mineralen zit!“ Foto: Regio Media Groep

Samen met haar partner organiseert Mireille Schermer onder 'Nature Works' maandelijks natuurverbindingsdagen met workshops in het natuurgebied rond Castricum. Maxi-

maal tien deelnemers per keer leren op zo'n dag van alles over de eetbare natuur en de geneeskrachtige kwaliteiten van het bos. Kijk op www.natureworks.nl voor meer informatie.

Helende Halte - Cranio Therapeuten nu samen op één adres



Foto: Shot by M.

Bij emotionele- en fysieke klachten en innerlijke disbalans. Craniosacraal therapie helpt jouw lichaam het zelf te doen.

Stetweg 43a, 1901 JD Castricum
info@helendehalte.nl, 06 25 25 80 95
 Website Ralph: ralphschmidt.nl
 Website Sandra: craniotherapeuten.nl



Gespecialiseerd in:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Pijnklachten o.a.: | Vrouwenklachten: |
| • Rug-, schouder- of nekkklachten | • Vruchtbaarheid |
| • Migraine | • Menopauze |
| • Buikklachten | • 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

www.mindfulness-holland.nl



Eerstvolgende training start op 2 april 2023 in Castricum

(Mei vakantie vrij)

Volker Hinten Mindfulness trainingen
 Lid VMBN Cat.1 - Reg Nr. 201134 -
 Tel: 06 30003065

Persoonlijke zorg, zo makkelijk mogelijk



Je gezondheid is je grootste goed. Veel mensen komen daar helaas pas achter als het minder goed gaat. Bij Service Apotheek Geesterduin draait het om jouw gezondheid. Men denkt er met je mee en bespreekt wat past bij jouw situatie. Maar ze weten niet altijd wat er speelt. Loop dus niet door met vragen. Ervaar je klachten of bijwerkingen, vertel het de apothekmedewerkers. Stop niet zelf met medicijnen. Men kijkt graag mee voor een oplossing, maar liever nog voorkomt men gezondheidsproblemen!

Wil je meer overzicht over je medicijnen of denk je dat het anders kan? Vraag een medicijnbeoordeling aan om samen alles op een rij te zetten. Of een medicijngesprek in de spreekkamer; men helpt je graag! Ook de online zorg is persoonlijk. Maak gebruik van de Service Apotheek-app voor overzicht, foto's van je medicijnen, medicijnwekkers en het gemak van online bestellen van herhaalrecepten. Bij veel medicijnen ontvang je in de app tips van je apotheker voor jouw situatie. En heb je te maken met astma of COPD, dan

is er een speciaal zorgprogramma beschikbaar in de app. Dit kan je apotheker voor je klaarzetten in het onderdeel 'Persoonlijk advies'. Dat is de persoonlijke zorg van Service Apotheek Geesterduin; zo makkelijk mogelijk. Meer informatie over de Service Apotheek-app? Download die op: www.serviceapotheek.nl/serviceapotheek-app.

Foto: Apotheker Rik Muller van Service Apotheek Geesterduin. Foto: aangeleverd



Veel voorkomende menstruatieproblemen

Elke vrouw krijgt er mee te maken: menstruatie. Toch ontbreekt het velen nog altijd aan voldoende kennis over de menstruatiecyclus. Er circuleren veel misverstanden over de menstruatie en dat leidt soms tot onzekerheid. Wat is een normale menstruatie en wat zijn de meest voorkomende problemen bij dit maandelijkse ongemak?

De menstruatiecyclus van de vrouw duurt ongeveer 28 dagen en behoort in principe regelmatig te zijn. Let wel: 28 dagen is een gemiddelde en hoeft dus niet op elke vrouw van toepassing te zijn. Doorgaans ligt het werkelijke aantal dagen tussen de 23 en 35. De nieuwe menstruatiecyclus begint op de eerste dag van je menstruatie. Wat gebeurt er precies? Gedurende de vruchtbare periode van de vrouw (grootweg tussen de 15 en 50 jaar) wordt telkens een eikel vrijgegeven. Als zo'n eikel niet bevrucht wordt, zal het lichaam deze eikel afstoten. Ook het slijmvlies, dat het lichaam al had opgebouwd om het eitje na de bevruchting goed te kunnen opvangen, wordt afgebroken. Dit afvalmateriaal wordt via de vagina uitgescheiden. Dat gaat gepaard met wat bloedverlies. Daarna volgt de nieuwe eisprong (ovulatie) en begint het hele proces opnieuw.

Hoeveelheid bloedverlies

Niet iedere vrouw verliest even veel bloed tijdens de menstruatie. Sommige vrouwen raken hooguit dertig tot veertig milliliter bloed kwijt, dat staat gelijk aan vijf à zes theelepels. Maar misschien behoor je tot de vrouwen bij wie de bloeding wat heviger is en verlies je per menstruatie wel zestig of zeventig milliliter bloed. Voor de meeste vrouwen geldt dat ze met name op de eerste twee dagen het meeste bloed verliezen. Gewoonlijk duurt de menstruatie in totaal vijf dagen, maar ook dit kan variëren, twee dagen meer of minder is geen uitzondering. De kleur van het bloed dat je verliest kan ook variëren. Bij een zware menstruatie kleurt het bloed echt rood, zoals bloed eruit ziet. In de bloeding wat lichter, dan kan de kleur meer roze of zelfs bruin/zwart zijn. Dit komt doordat er tegelijk met het bloed ook andere stoffen meekomen die zorgen voor een andere kleur.

Menstruatiepijn

Met name in de eerste twee dagen van de menstruatie kan een vrouw veel pijn ervaren. In sommige gevallen zijn die klachten zelfs zo ernstig, dat de vrouw nauwelijks in staat is om normaal te functioneren. De ernst van de klachten zorgt er dan voor dat ze thuis blijven en zich ziek melden. Vaak wordt de pijn minder wanneer een vrouw een anti-conceptiepil gebruikt of wanneer ze al een kind heeft gebaard. Volwassen vrouwen die

eerder niet of nauwelijks last van menstruatiepijn hadden en opeens wel pijn ervaren, doen er verstandig aan dit door een arts te laten onderzoeken. Er zou sprake kunnen zijn van een ontsteking of vleesboom.

Andere klachten

Tijdens de menstruatie verandert de hormoonbalans in het lichaam aanzienlijk. Dit leidt tot een breed scala aan klachten. Vrouwen zijn in deze periode sneller moe en geïrriteerd. Ook zijn ze vaak emotioneler dan op andere dagen. Behalve de al besproken menstruatiepijn komen ook klachten als pijnlijke borsten, een opgeblazen gevoel, buikkrimp, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, braken en diarree vaak voor. Als de menstruatie langer dan een week duurt of onregelmatig wordt, terwijl die aanvankelijk regelmatig was, is het ook goed om een arts te raadplegen. Overigens is de menstruatie in de eerste twee à drie jaar meestal nog niet heel regelmatig, maar na drie jaar zou er wel een duidelijke regelmaat moeten zijn.

Bijhouden

Het is verstandig om je menstruatiecyclus goed bij te houden. Hiervoor zijn handige apps beschikbaar. Je kunt er vaak nog veel meer in bijhouden, zoals de dagen waarop je seks met iemand hebt gehad. Blijft een menstruatie uit, dan duidt dat doorgaans op een zwangerschap. Ervaringen door de jaren heen leren echter dat er ook diverse andere oorzaken kunnen zijn. Het is in dat geval sowieso raadzaam om een arts te consulteren.

Seks tijdens de menstruatie

Het is mogelijk om seks te hebben tijdens de menstruatieperiode. Sommige vrouwen vinden die gedachte vreselijk, omdat ze het minder hygiënisch vinden vanwege het bloedverlies. Het vereist ook wat zorgvuldigheid, om een kliederboel in bed te voorkomen. Andere vrouwen rapporteren dat ze juist tijdens de menstruatie meer zin in seks hebben. Dit zou verklaard kunnen worden door de gedachte dat ze dan minder risico lopen om ongewenst zwanger te raken. Dat is echter slechts ten dele waar. Een spermacel kan dagenlang in de vagina overleven, dus een garantie op het voorkomen van een zwangerschap door seks tijdens de menstruatie te hebben, is er zeker niet.

Ken jij alle services van onze apotheek?



We vertellen je graag meer over:

- ✓ Service Apotheek-app
- ✓ Medicijngesprek in een spreekkamer
- ✓ Medicatierol
- ✓ Afhaalkluis
- ✓ Bezorgservice

Altijd op de hoogte blijven?

Volg ons op Facebook via:

www.facebook.com/geesterduin



Service Apotheek Geesterduin

Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum
tel. 0251 65 50 66 • info@geesterduin.nl
www.geesterduin.nl

Openingstijden

maandag t/m vrijdag van 08:30 uur - 17:30 uur
zaterdag van 09:00 - 12:00 uur

Drs. Nynke Nijman: „Hoe meer je weet over seksualiteit, hoe leuker het wordt!”

Foto: © Nathalie Hennis



Vorige maand verscheen 'Schaamteloze seks', het nieuwe boek van drs. Nynke Nijman (1989). Zij werkt als psycholoog, relatietherapeut en systeemtherapeut. Ook is ze consultant seksuele gezondheid bij de NVVS en verschijnt ze regelmatig in de media om te praten over seks en relaties. Met haar eigen podcast bereikt ze een groot publiek en drie jaar geleden publiceerde ze 'De relatie-APK', een boek vol adviezen over het onderhouden van de relatie met je eigen partner. Het idee voor het boek 'Schaamteloze seks' was er al eerder, maar werkte ze uiteindelijk in het afgelopen jaar uit. Kernboodschap: schaam je niet voor je seksuele fantasieën en accepteer ook de fantasieën van je partner.

Hoewel er over seks veel gezegd en geschreven is, zijn we juist tegenover onze eigen partner vaak niet zo open als we zouden willen zijn. Een gevoel van schaamte komt al snel om de hoek kijken, als het onze seksuele fantasieën betreft. „Niet nodig”, zegt Nynke Nijman. Zelf raakte ze al op jonge leeftijd gefascineerd door het thema seksualiteit. Ze was amper van de basisschool af toen ze al wist dat haar toekomst zou liggen in het helpen van mensen bij het verbeteren van hun relatie en seksleven. Nynke: „Ik had al vroeg een enorme nieuwsgierigheid naar seksualiteit. Ik ben mij altijd zeer bewust geweest van mijn lichaam en had al heel jong vrouwelijke vormen. Daar bewust mee moeten omgaan was al heel snel onderdeel van mijn leven. Mijn ouders zijn allebei werkzaam binnen dit vakgebied en hebben mij heel serieus genomen. Seks was voor mij nooit een spannend onderwerp, maar wel iets waarvan ik alle aspecten wilde onderzoeken.”

Schaamte

Seksualiteit is een zeer breed begrip. Het draait allemaal om persoonlijke voorkeuren en vrijwel niemand is daarin gelijk. Wie dit beseft, zal zich al snel realiseren dat het niet nodig is om je te schamen voor je eigen seksuele wensen en fantasieën. Toch is juist dat bij veel mensen wel het geval. Nynke: „Schaamte ontstaat vanuit het idee dat er een bepaalde norm is. Als jouw fantasieën, ervaringen, behoeften of wensen afwijken van die norm, ontstaat een angst voor afwijzing. Je bent bang om minder waard te zijn.” Op papier blijkt de oplossing hiervoor tamelijk simpel te zijn: „Niet de seksualiteit van een ander beoordelen op basis van eigen kader! Jouw seksualiteit is slechts een uiting van alle vormen, kleuren, uitingen die seksualiteit kan aannemen. Het is daarbij de kunst om de ander in zijn waarde te laten en niet te veroordelen, maar daarin wel mag aangeven wat jouw voorkeuren dan wel of niet zijn.”

Diversiteit

In haar boek geeft Nynke een overzicht van

wat onder de noemer 'normale seks' valt. Uit het feit dat deze opsomming meer dan vijftig voorbeelden telt, valt al af te leiden dat veel meer dingen 'normaal' zijn dan wat de meeste mensen wellicht vermoeden. Op de omslag van het boek is dit treffend verbeeld door verschillende kleuren samen te brengen. Met kleuren kun je bijna eindeloos mengen en voor seksuele voorkeuren geldt eigenlijk hetzelfde. Wie zich voldoende realiseert dat het vrijwel onmogelijk is om exact dezelfde seksuele verlangens te hebben als je partner, zal ook beter in staat zijn om over die schaamte heen te stappen. Toch is juist dat voor velen erg lastig: „Zodra iemand een specifieke voorkeur aangeeft bij diens partner, is de kans groot dat die partner denkt 'Oh jee, help, ik moet hier iets mee, dit heeft impact op mij'. Dan volgt daarop waarschijnlijk een afwijzing. Dat is helemaal niet nodig!”

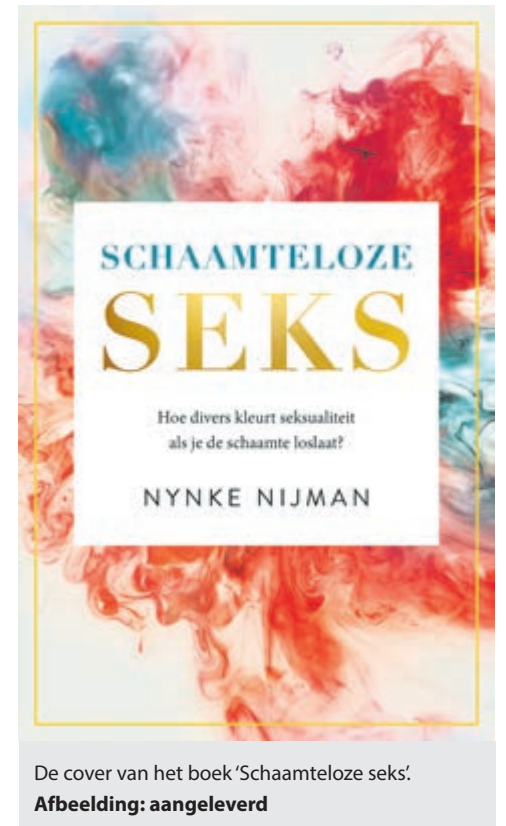
Vertekend beeld

Vanuit haar werk als psycholoog weet Nynke dat veel mensen een vertekend beeld hebben van wat normaal is op het gebied van seks. „Normale seks is eigenlijk alles waarbij sprake is van wederzijdse instemming en de afwezigheid van onvrijwillige pijn. Bewust gekozen pijn binnen de context van seks kan namelijk wel fijn zijn. Maar die wederzijdse instemming, daar zit de kwetsbaarheid in. Ik ontmoette eens een jongeman die doordrenkt was van eenzaamheid en zelfhaat, doordat hij een bepaalde fetisj had waarvoor hij zich erg schaamde. Hij bekeek er filmpjes van op internet en ik vroeg hem hoe groot het aanbod van die filmpjes was. 'Heel groot', antwoordde hij toen. Ik antwoordde hem dat er zo veel filmpjes over die fetisj zijn gemaakt omdat er een heel grote vraag is naar dergelijk materiaal. Er zijn dus nog heel veel andere mensen met dezelfde fetisj. Dat gaf hem heel veel rust. Tot dat moment had hij het idee gehad dat hij de enige was.”

Missie

Volgens Nynke is de kennis op het gebied van seksualiteit bij veel Nederlanders onder-

maats: „De groep die zich er echt in verdiept heeft, is zwaar in de minderheid. Vijftig tot zeventig procent van de Nederlanders zou veel meer moeten weten dan ze nu weten. De kennis die ik deel in mijn boek zou eigenlijk voor iedereen basiskennis moeten worden. Hoe meer je weet over seksualiteit, hoe leuker het wordt!” Op het eerste gezicht geen ingewikkelde missie, maar Nynke beseft dat de tijdgeest niet in elk opzicht meewerkt: „We leven in een wereld van het beoordelen en veroordelen van andere mensen. We gaan er over het algemeen heel goed op om andere mensen op hun eigenaardigheden te wijzen en onszelf beter te voelen. Dat is iets heel naars in de huidige tijd. Kijk maar naar de aandacht die de juicekanalen krijgen. Mensen schrijven heel snel iets over een ander zonder genuanceerd verhaal. Daardoor worden mensen bang voor het oordeel van een ander. Dat geldt zeker ook op seksueel gebied. Er zijn overigens ook veel mensen die seks niet zo interessant of belangrijk vinden. Dat is prima. Niet iedereen hoeft opwin-



De cover van het boek 'Schaamteloze seks'. Afbeelding: aangeleverd

dende, passievolle seks te hebben. Maar als je een vertekend beeld hebt van wat allemaal normaal is, dan wil ik daar wel bij helpen.”

Doe mee met de mail & winactie



De cover van het boek 'Schaamteloze seks'. Foto aangeleverd

We mogen enkele exemplaren van het boek 'Schaamteloze seks' weggeven. Kans maken op een exemplaar?

Ga naar: www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win en vul de gevraagde gegevens in.



Donderdag 30 maart van 19.00 tot 20.30 uur:

Informatiebijeenkomst

Huidkanker

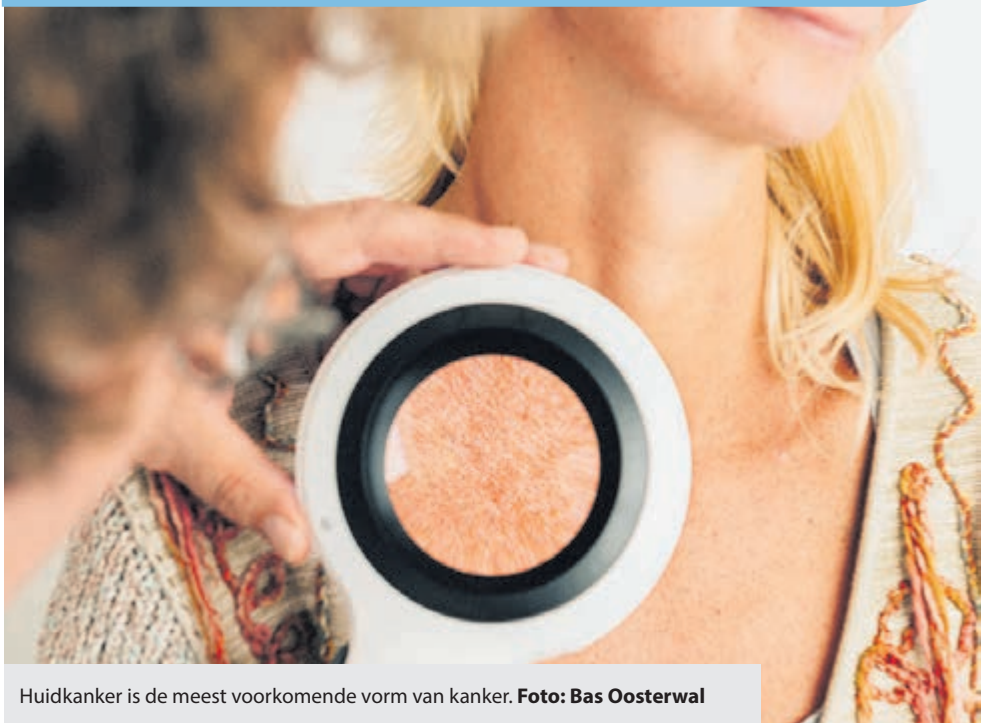
Meld u nu aan via de site of per telefoon

 **centrum oosterwal**
medisch specialisten

1 op de 5 Nederlanders krijgt huidkanker, de meest voorkomende vorm van kanker. Meld u nu aan voor meer informatie over de oorzaken, de symptomen en de behandeling van de verschillende soorten huidkanker.

Locatie infoavond: Comeniusstraat 3, 1817 MS Alkmaar | Tel: 072 515 77 44 | centrum-oosterwal.nl

Informatieavond huidkanker Centrum Oosterwal Alkmaar



Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker. Foto: Bas Oosterwal

Huidkanker komt in ons land steeds vaker voor. Het is de meest voorkomende vorm van kanker. 1 op de 5 Nederlanders krijgt huidkanker. In tien jaar tijd is het aantal mensen dat de diagnose krijgt verviervoudigd van 20.000 naar ruim 80.000 personen per jaar. Het melanoom, de meest agressieve vorm, is zelfs de snelst groeiende vorm van kanker in het algemeen.

Donderdag 30 maart organiseert dermatoloog Charlotte Chandeeck van Centrum Oosterwal een gratis informatieavond over huidkanker in Alkmaar. Aan de hand van veel beeldmateriaal bespreekt zij de meest voorkomende vormen van huidkanker, hoe deze te herkennen zijn, wat de oorzaken zijn en hoe ze behandeld worden. Ook is er aandacht

voor preventieve maatregelen. Uiteraard is er de mogelijkheid om vragen te stellen. De informatieavond begint om 19.00 uur en duurt tot 20.30 uur. Adres: Comeniusstraat 3 te Alkmaar. Graag aanmelden in verband met het beperkt aantal beschikbare plaatsen via info@centrum-oosterwal.nl of 072 5157744.

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.

De volgende cursussen voor EHBO en Kinder EHBO zijn:

- 18 maart • 22 april • 20 mei • 17 juni
- 25 maart • 15 april



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 • louise@schalkoort.net

Schalkoort Training & Advies: „EHBO is onze passie“

Louise Schalkoort is eigenaar van Schalkoort Training & Advies, Excellent Partner van het Rode Kruis en sinds 2007 actief in deze regio. Ze woont zelf in Castricum en biedt in Noord-Holland EHBO- (in de breedste zin van het woord) en BHV-trainingen aan.

Louise: „We organiseren trainingen onder andere in Nieuw Geesterhage in Castricum en andere buurthuizen in deze regio. De komende periode staan er verschillende trainingen ingepland: EHBO-, kinder-EHBO- en reanimatietrainingen. Deze kunt u ook vinden op de website van het Rode Kruis (www.rodekruis.nl). Eigenlijk zijn er heel veel mogelijkheden. Wat onze trainingen kenmerkt

is het enthousiasme van de instructeurs, gedreven mensen met een gedegen ervaring uit het werkveld. De trainingen zijn laagdrempelig en we houden wel van een tikkeltje humor. Het accent ligt op het doen...“ Wilt u meer weten? Bel of mail naar Louise Schalkoort [06 29437224 / louise@schalkoort.net]. Ook op www.schalkoort-advies.nl is veel informatie te vinden.

STOPPEN MET ROKEN?

Stop na 1 sessie moeiteloos met roken
Slagingspercentage ruim 80%
Inclusief uitgebreid voor- en natraject.

GARANTIE

3 weken na de sessie toch nog behoefte om te roken?
Je ontvangt gratis een tweede sessie.

Velen gingen jou voor, lees enkele reacties:

Lennart: "Ik had écht niet verwacht dat het zo goed zou werken! Na de sessie heb ik nooit meer behoefte gehad aan een sigaret"

Brenda: "Ik was sceptisch, maar het was zo makkelijk om te stoppen! Ik raad dit iedere roker aan"

Yvonne: "Ik had helemaal geen afkickverschijnselen en ben nu zo blij dat ik een niet-roker ben! Ik vond de hypnotherapie heel prettig"

Afspraak inplannen?

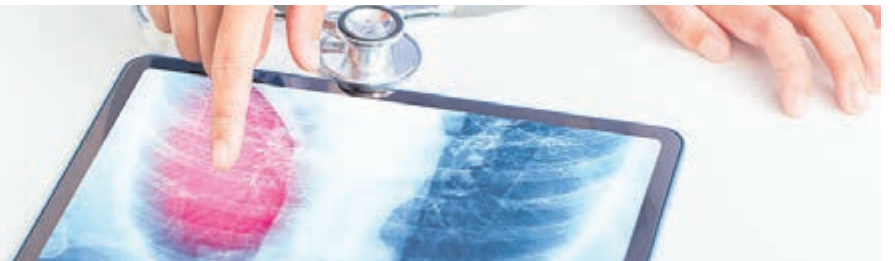
www.hypnotherapiecastricum.nl

Of bel 06-526 88 639

Hypnotherapie
Castricum



www.hypnotherapiecastricum.nl



Longpuntbijeenkomst over inhalatiemedicatie en zuurstof

De regionale bijeenkomst van het Longpunt op woensdag 29 maart staat in het teken van inhalatiemedicatie en het gebruik van zuurstof. Longverpleegkundige Bernie Roozekrans zal de aanwezigen uitleg geven over de nieuwste inzichten in het optimale gebruik van inhalatiemedicatie en zuurstof.

De bijeenkomst vindt plaats in het Kennemer Theater aan het Kerkplein 1 in Beverwijk en begint om 14.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur). Het bijwonen van de bijeenkomst is gratis op basis van aanmelding. Stuur een bericht naar beverwijk@longpunt.longfonds.nl of bel: 06 45606799 / 072 5336395.



Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Versterken van jouw immuunsysteem
- Luchtweg problemen
- Slaapproblemen
- Hoofd-, nek- en schouderklachten
- Burn-out en Stress
- Onbegrepen klachten

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:

www.oprechtenrechttop.nl

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

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



Open dag Heemskerkse Golfclub

Op zaterdag 25 maart organiseert de Heemskerkse Golfclub van 10.00 tot 12.00 uur weer een open dag. Ideaal voor iedereen (jong en oud) die eens kennis wil maken met deze populaire sport én deze gezellige golfclub. Ze maken er een leuke ochtend van!

Uiteraard leren ze je de beginselen van de golfsport (golfclubs en golfleraren staan voor je klaar) en vertellen je graag over de golfsport. Hoe zit dat nou met die handicap? Moet ik een geruite broek aan? (Nee! Natuurlijk niet.) Bovendien geven ze je een rondleiding bij de Heemskerkse golfclub. Een heerlijke bak koffie in het gezellige clubhuis zal uiteraard niet ontbreken. En om het extra aantrekkelijk te maken kan je dit weekend ook nog eens gebruikmaken van speci-

ale actietarieven. Hoe mooi is dat! Lijkt het je leuk om naar deze open dag te komen (je krijgt er geen spijt van), meld je dan aan op www.heemskerksegolfclub.nl en vul het formulier in bij het nieuwsitem 'open dag', of bel met de manager: 06 24230009.

De Heemskerkse Golfclub ligt vlak bij de afslag van de A9, aan de Communicatieweg 18 in Heemskerk. Kijk op www.heemskerksegolfclub.nl voor meer informatie.

Een bed voor de toekomst, maar dan wél mooi!

De Comfort Lift van Lute zorgt voor een maximaal slaap- en gebruikscomfort, zodat u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen. Het is hét bed voor de toekomst, ergonomisch zeer verantwoord en in te stellen op zorghoogte. De functie anti-trendelenburg (bijvoorbeeld tegen reflux) is standaard en het bed is uit te breiden met een papegaai, uitstaphulp of infuuszakhouder.

Dit bed is te combineren met een gewone vlakke of gemotoriseerde boxspring. Dit is ideaal als één van u zorg nodig heeft. Uw heeft dan twee individuele boxsprings, maar het ziet eruit als één groot 2-persoonsbed. Naast al deze functionaliteiten biedt dit bed ook een mooie, hedendaagse vormgeving. Er is keuze uit een ruime collectie stoffen en is

combineerbaar met verschillende hoofdborden, pootjes en toebehoren.

Zoekt u een mooi bed dat toekomstbestendig is? Kom langs in de winkel of bel voor een afspraak bij u thuis. Slaapkenner Lute is gevestigd aan de Kerkweg 1 in Limmen. Telefoonnummer: 072 5051454.



Zoekt u een mooi bed dat toekomstbestendig is? Kom langs. Foto: aangeleverd

zaterdag 25 maart 2023 | 10:00 - 12:00 uur

OPEN DAG

Heemskerkse Golfclub

Iedereen is van harte welkom!

Kom gezellig langs en **maak gratis kennis met de golfsport** en onze club. We maken er een leuke en leerzame ochtend van!

Vul het inschrijfformulier in op www.heemskerksegolfclub.nl nieuwsitem *Open Dag* of bel de clubmanager 0251 25 00 88.

De Heemskerkse dat is nog eens leuk golfen!



Heemskerkse Golfclub

Communicatieweg 18
1967 PR Heemskerk

www.heemskerksegolfclub.nl
0251 - 25 00 88

10% World Sleep Day voordeel

Inleveren is opleveren

Je oude matras is geld waard. Zelfs als het geen Auping is. Lever 'm bij ons in voor recycling en ontvang 10% voordeel op ons hele assortiment.* Een beetje voordeel voor jou én voor de wereld.

*Auping is wereldkampioen recyclen. Bekijk de voorwaarden op auping.nl/actie

slaapkenner™
LUTE

wij kennen onze slapers

Kerkweg 1, Limmen | slaapkennerlute.nl

auping
met liefde



Verzuurde benen na intensief lopen of fietsen

Je hebt het ongetwijfeld wel eens meegemaakt. Je hebt een lange wandeling gemaakt en na verloop van tijd kun je bijna geen stap meer zetten van de pijn. Je benen zijn letterlijk verzuurd geraakt. De pijn manifesteert zich vooral in je kuiten, waar zich de belangrijke spieren bevinden die je tijdens het lopen (of fietsen) gebruikt. Waar komt dat verzuren precies door en kun je er iets tegen doen?

Het verzuren van je spieren is een vorm van overbelasting, die veelal te maken heeft met onvoldoende training. Wanneer je elke dag dezelfde afstand zou lopen, zou het proces van verzuring in principe na verloop van tijd niet meer mogen optreden. Je hebt dan namelijk voldoende conditie opgebouwd om dit te voorkomen. Het heeft alles te maken met de snelheid waarmee je lichaam in staat is om afvalstoffen te verwijderen. En dat hangt weer nauw samen met de conditie van je hart en bloedvaten. Maar laten we bij het begin beginnen. Wanneer je lichaam in beweging is, vindt meer verbranding plaats. Je spieren hebben energie nodig om te kunnen functioneren en die energie halen ze uit de brandstof die jouw lichaam uit je voeding opslaat.

Spieren gebruiken bij voorkeur glucose om te verbranden. Als de glucose op is, zal vetweefsel worden afgebroken om toch voldoende verbranding te kunnen realiseren. Maar bij de verbranding van glucose ontstaat een afvalproduct: lactaatzuur. Wanneer er voldoende zuurstof aanwezig is, wordt dat lactaatzuur weer omgezet, maar bij grote inspanning kan je hart het soms niet meer bijbenen en ontstaat er een tekort aan zuurstof in je lichaam. Het gevolg is dat het lactaatzuur niet meer adequaat wordt omgezet en er dus een overschot aan lactaatzuur ontstaat. Hier heeft ons lichaam natuurlijk wel weer een mooi trucje op gevonden. Het overschot wordt naar andere spieren getransporteerd, spieren die op dat moment minder actief zijn. Ook kan

het naar de lever gaan, om vervolgens weer te worden afgebroken tot glucose. De vraag is natuurlijk hoe je dit kunt voorkomen. Eigenlijk hebben we dat al een beetje genoemd hierboven. Een goede conditie voorkomt verzuring van je spieren. Als je hart en longen optimaal functioneren, kunnen ze ervoor zorgen dat er voldoende zuurstof wordt rondgepompt om het teveel aan lactaatzuur om te zetten. Belangrijk is om jezelf niet overmatig te belasten. Bouw je bewegingsactiviteiten geleidelijk op, zodat je lichaam kan wennen aan de nieuwe situatie. Een goede warming-up is belangrijk en daarnaast is het verstandig om je lichaam ook de tijd te gunnen voor herstel. Niet voor niets zijn bepaalde intensieve trainingsschema's zodanig opgesteld dat je bij voorkeur met een interval van vijf dagen volgt. De lengte van de herstelperiode hangt natuurlijk samen met de mate van verzuring. Zorg er intussen voor dat je voldoende eet en vooral drinkt.

道 Ta Dao Acupunctuur

- Slapeloosheid
- Menstruatieproblemen
- Neerslachtigheid

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




Inloopmiddag voor plots- en laatdoven

Stichting Plots- en Laatdoven start in Alkmaar een inloopmiddag. Deze middag is bedoeld voor plots- en laatdoven, doven, slechthorenden en overige belangstellenden. De eerste bijeenkomst is op 21 maart van 13.30 tot 16.00 uur in buurthuis De Wachter aan het Oudorperdijkje 65. Thea van der Wilt, Betty Kooij en Nelleke Pérukel, zullen de bezoekers verwelkomen. Zij zijn alle drie vrijwilligers van de organisatie en tevens ervaringsdeskundigen. Bezoekers kunnen onder

het genot van een kopje koffie of thee ervaringen uitwisselen en informatie krijgen over alle facetten die met gehoorbeperking te maken hebben. Voor een goede communicatie zullen een schrijftolk en NmG-tolk aanwezig zijn. Vooraf aanmelden via inloopalkmaar@stichtingplotsdoven.nl wordt op prijs gesteld. De volgende bijeenkomsten zijn op 18 april, 16 mei en 20 juni. Kijk op www.stichtingplotsdoven.nl voor meer informatie.

vormvitaal.

Ben jij al bezig met de SUMMERPROOF voorbereidingen?

Zodat je van de zomer kan stralen in een  of misschien wel dat ene leuke zomerjurkje? Het is tijd voor actie!

Boek deze week nog een proefbehandeling en we geven je advies en stellen samen een behandelplan op.

Voor welk doel ga jij? Zijn het de kilo's of bijvoorbeeld het verminderen van jouw vetpercentage of wil je juist spieren opbouwen? cellulite verminderen?

Wij gaan je helpen! Meer weten? Proefbehandeling nu voor 49 euro!

bel/ app 06-8585 2603

VormVitaal Limmen

limmen@vormvitaal.nl

www.vormvitaal.nl



PS.food & lifestyle
EMS

echo-advysio.nl



Fysiotherapie
Manueeltherapie
MSU echografie
Shockwave therapie

Complementaire zorg
Natuur geneeswijze
Craniosacraal therapie

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

www.echo-advysio.nl

Kennemerstraatweg 464 1851 NG
gerbrand@echo-advysio.nl

tel 06 53106162