



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

maart 2024



Daarom houden niet alle mensen van dezelfde voedingsmiddelen

Vraag eens in je kennissenkring wat ze vinden van spruitjes, olijven, witlof of haring. De kans is groot dat je van de ene helft te horen krijgt dat ze deze zaken heerlijk vinden, terwijl anderen al genoeg hebben aan de geur ervan en wit wegtrekken bij de gedachte het te moeten opeten. Maar hoe kan dat? Waarom vindt de ene mens iets heel erg lekker, terwijl hetzelfde product voor de ander nauwelijks te verteren is?

Smaakbeleving is een complex proces. Simpel gezegd is smaak datgene wat we ervaren op het moment dat we ergens van proeven. Maar smaak hangt nauw samen met reuk. We kennen allemaal wel de situatie waarin we snipverkouden zijn en vrijwel niets meer kunnen ruiken. Op die dagen maakt het eten ook vrijwel nergens naar. Maar het proeven doen we met onze tong. Daar bevinden zich de smaakpapillen, die prikkels doorsturen naar de hersenen. De smaakpapillen zijn in staat

om de verschillende smaken te herkennen en onze hersenen geven daar vervolgens de juiste interpretatie aan. Lange tijd ging men ervan uit dat we met onze tong vier verschillende smaken konden onderscheiden, namelijk zuur, zoet, zout en bitter. Daar kwam vervolgens umami als vijfde smaak bij, maar inmiddels menen wetenschappers nog een zesde smaak te hebben ontdekt.

Andere factoren

Het wordt nog ingewikkelder,

want er zijn nog andere factoren van belang bij het onderscheiden van smaken. Een product kan bijvoorbeeld heel anders smaken wanneer het op een andere manier geserveerd wordt, terwijl het feitelijk om precies hetzelfde product gaat. De structuur speelt dus ook een rol. Hetzelfde kan worden gezegd van de temperatuur van het opgediende voedsel. Daar komt nog eens bij dat etenswaren ook een geur afgeven, die zowel via de mond als via de neus wordt opgenomen. Hierdoor krijgen de hersenen dus op twee manieren informatie binnen over het product in kwestie.

Jeugdherinneringen

Voor een deel ligt al in onze genen besloten wat we wel en

niet lekker vinden. Los daarvan bepalen ook onze prille jeugdherinneringen voor een belangrijk deel onze smaak. Dat zit zo: wanneer je ouders iets zelf niet lekker vinden, is de kans klein dat ze het jou vaak zullen voorschotelen. Iemand die zelf niet graag spruitjes eet, zal ze immers niet snel voor een ander bereiden. Hierdoor kom je dus als kind niet snel met die smaak in aanraking. Bovendien herinner jij je misschien ook hoe je ouders altijd negatief over spruitjes spraken. Zo creëer je onbewust een zekere aversie tegen deze groente, zonder dat die ergens op is gebaseerd. Zou je wel vanaf het prille begin spruitjes hebben gegeten, dan was je gewend geraakt aan die smaak en zou je ze wellicht wel kunnen waarderen.

Waarschuwing

Het eten van bittere voedingsmiddelen is in principe tegen onze natuur. Om die reden is het ook verwonderlijk dat de mens zo veel koffie drinkt. Koffie is een bittere drank en in de natuur staat bitter voor vergif. Van oudsher hebben we er dan ook een zekere afkeer van, want het is een soort waarschuwing om iets juist niet te consumeren, als het bitter is. We hebben het onszelf in de loop der jaren aangeleerd om het wel te drinken. Hetzelfde geldt voor bier en ook voor de eerder genoemde spruitjes, die soms een wat bittere smaak kunnen hebben. We zijn dat ook als baby niet gewend, want in de eerste maanden van ons leven drinken we alleen de zoetige moedermelk. Het is mede daarom dat we als kind vaak even moeten wennen aan voedingsmiddelen die geen zoete smaak hebben.

Zo overwint Willem de Boer met succes de ziekte van Parkinson

Ruim zes jaar geleden werd bij Willem de Boer (1977) de ziekte van Parkinson vastgesteld. Deze hersenaandoening gaat gepaard met tal van lichamelijke klachten, waarvan stijfheid en trillende ledematen het meest kenmerkend zijn.

Door Raimond Bos

Waar veel mensen zich schikken in hun lot en medicatie gebruiken om de symptomen te verlichten, pakte Willem het anders aan. Hij ontdekte een methode om de energiestromen in je lichaam te kunnen beïnvloeden. Vanuit een zeer donkere periode in zijn leven werkte hij aan een proces van superherstel. Onmogelijk, volgens artsen. Willem bewees het tegendeel en is nu overwegend klachtenvrij. De opgedane kennis geeft hij nu middels workshops door aan anderen. Van oorsprong komt Willem de Boer uit Friesland, maar hij woont en werkt al vele jaren in

Noord-Holland. Zo'n zes jaar geleden kwam zijn leven in een negatieve spiraal terecht. Net de veertig voorbij, op dat moment vader van twee kinderen, scheidde hij van zijn toenmalige echtgenote. Niet lang daarna werd hij steeds vaker geplaagd door lichamelijke klachten. Onderzoek wees uit dat het om de ziekte van Parkinson ging. Willem: „Het gebeurt vaak, dat deze ziekte zich juist openbaart op dergelijke momenten. Zo'n fase in je leven is niet de oorzaak van de ziekte, maar zorgt er wel voor dat het eruit komt.” Na het lezen van het boek 'Becoming Super Natural' van de Amerikaanse dr. Joe Dispenza

wist Willem hoe hij ten strijde zou kunnen trekken tegen de aandoening waardoor hij was getroffen. Dispenza is een bekende spreker en schrijver op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en neurowetenschappen. Hij wijdde een groot deel van zijn carrière aan het bestuderen van de werking van de hersenen en het menselijk bewustzijn. Wilskracht vormt de kernboodschap van het herstelproces. Willem: „Ik maak elke dag de keus om mijn energie te veranderen. Ik kies er bewust voor om geen Parkinson te hebben. Dit is niet iets voor iedereen, want het gaat niet vanzelf. Je moet de wil hebben om dit te doen. Het komt erop neer dat je in een zeer hoge staat van bewustzijn terecht komt om alles in je lichaam met elkaar te laten samenwerken.”



Willem de Boer tijdens een van zijn workshops.

Foto: aangeleverd



**Pijnvrij leven?!
Ontdek hoe met de
Gratis Pijncheck van
Reactivated.**

Wij verhelpen onopgeloste pijnklachten

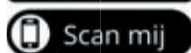
**Door de oorzaak te behandelen
verdwijnen de symptomen zoals pijn.**

Tijdens de Gratis Pijncheck worden jouw zwakke schakels zeer snel in kaart gebracht. Je weet eigenlijk direct wat het probleem van jouw klacht is en vaak loop je direct al met minder pijn de deur uit.

**De Pijncheck is helemaal gratis.
En er wordt niets van je verwacht.**

Reactivated is gevestigd in Wijk aan Zee, Castricum, Heiloo, Alkmaar en Heerhugowaard.

**Informatie en boeken kan via
www.reactivated.nu
of bel: 06-491 048 27**



Zie ook het artikel in deze bijlage over parkinson en burn out.

Wie de scanresultaten van Willem vergelijkt met die van andere Parkinsonpatiënten, komt tot de conclusie dat zijn fysieke gesteldheid inmiddels met ongeveer tachtig procent zou moeten zijn afgenomen, maar het tegendeel blijkt het geval te zijn: „Ik voel me juist steeds beter!” Inmiddels helpt Willem andere mensen om hetzelfde doel te bereiken. Niet alleen Parkinsonpatiënten, maar ook mensen die bijvoorbeeld kampen met een burn-out. Hij licht toe: „vaak hebben mensen niet de energie om te herstellen. Een auto rijdt immers ook niet zonder brandstof. Ik laat mensen kennismaken met wat het is om energie in je lichaam te verplaatsen. Je moet wel bereid zijn om uit je oude patroon te willen stappen. In een workshop van twee uur ga je al direct dingen voelen. Ik laat de mensen zien wat de mogelijkheden zijn. Daarna moeten ze er zelf mee aan de slag gaan, eventueel met af en toe nog een sessie van mij.” Het is nauwelijks voor te stel-

len dat Willem zelf zes jaar geleden bijna kruipend over de vloer ging, omdat hij toen amper nog in staat was om te lopen. „Ondanks de progressieve en degeneratieve ziekte heb ik mezelf zo ontwikkeld dat ik mogelijkheden heb ontdekt en deze hierop kan toepassen, waardoor het functioneren zeventig tot tachtig procent omhoog gaat. Daardoor voel ik mij nu meestal fitter dan de klanten die ik krijg!”

De behandelend neuroloog was hiervan zeer onder de indruk. Willem: „Ik mocht een presentatie geven op de afdeling neurologie. Het ziekenhuis verwijst mensen nu door en ik mag op een specifiek podium voor mensen met Parkinson mijn verhaal doen.” Willem helpt in zijn eigen praktijk mensen met onopgeloste blessures en pijnklachten. Nieuwe cliënten kunnen altijd gebruik maken van de gratis pijncheck om de mogelijkheden te inventariseren. Informatie hierover is op www.reactivated.nu te vinden.

Meer informatie over de workshops en het gratis intakegesprek: www.re-energized.nu.

In Balance Acupunctuur Castricum

Voor een betere balans in uw leven!

Heeft u lichamelijke en/of geestelijke klachten?

Bel of mail voor een professionele acupunctuurbehandeling* door een gecertificeerde therapeut* naar:
In Balance Acupunctuur Castricum,
Oude Schulpweg 3a in Castricum
Telefoonnummer: 06-48765234
Mail: inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com

- * Acupunctuurbehandeling wordt grotendeels ver goed vanuit de aanvullende zorgverzekering
- * Friso Visser is lid van beroepsvereniging Zhong

Kijk voor meer informatie op de website:
www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl

De vele mogelijkheden van acupunctuur

Acupuncturist Friso Visser: „Vaak komen patiënten pas bij mij wanneer ze alle mogelijkheden binnen de reguliere westerse geneeskunde hebben geprobeerd.

Begrijpelijk en logisch binnen een westerse samenleving als de onze. Toch denk ik vaak: was maar eerder langsgelopen, dan was je eerder van deze klacht af geweest. Want de mogelijkheden van acupunctuur zijn groot, veel groter dan veel mensen weten. Zeker... ook acupunctuur heeft zijn beperkingen, je kunt er niet alles mee oplossen. Ik nodig u uit om op www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl te kijken naar de vele klachten die wél behandeld kunnen worden." Na een uitgebreide intake vindt een lichamenlijk onderzoek plaats. Op basis hiervan wordt een diagnose gesteld en, in overleg met u, een behandeling uitgestippeld. Na een aantal keren wordt

geëvalueerd welke verbetering er heeft plaatsgevonden en of verdere behandeling nog nodig is. In Balance Acupunctuur is gevestigd aan de Oude Schulpweg 3a. Tel: 06 48765234 of e-mail: inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com. NB: acupunctuur wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende verzekering.



Acupuncturist Friso Visser.
Foto: aangeleverd

Ontdek waar jij van gaat stralen

Lotus coaching helpt je om een nieuwe balans te vinden na een ingrijpende gebeurtenis zoals burn-out, ziekte of scheiding. Soms zijn er momenten in je leven waarin je niet goed weet hoe je verder moet.

Je kunt dan op de oude wijze door blijven gaan, je kunt ook een nieuwe eigen-wijze vinden om weer vol in het leven te staan en met vertrouwen je levenspad te volgen. Lotus coaching kent verschillende pakketten die variëren in lengte en mooie extra's. Zo is Lotus Start een ideaal starterspakket en Lotus Exclusief voor als je niet goed weet hoe je verder moet na een ingrijpende gebeurtenis. Lotus V.I.P. tot slot is het meest uitgebreide pakket dat dieper ingaat op je zielsmissie. Voor degenen die liever online werken, is Lotus Online te volgen voor slechts €59,95, tijdelijk inclusief het boek 'Waar ga jij van stralen'

t.w.v. €19,95. Kijk op www.lotuscoachinglimmen.nl voor meer informatie.



Karin De Kremer - de Graaf is life-coach bij Lotus Coaching in Limmen. Foto: aangeleverd

Ontdek waar jij van gaat stralen



Volg de online module
Verlangens vormgeven
Duur: 6 weken, kosten: € 59,95

Aanmelden via
www.lotuscoachinglimmen.nl



Tijdelijk inclusief 1 exemplaar van het boek 'Waar ga jij van stralen'



oprecht & rechtop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

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

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:

www.oprechtenrechtop.nl

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

Praktijk voor Mesologie Tineke van Roon

*Op een natuurlijke wijze
beter in je vel*



Oude Parklaan 111
Castricum

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

Voor meer informatie kijk of bel:

www.mesologiecastricum.nl

Tel: 06-18740363

Amber (20) heeft long covid en kan bijna niets meer

Een jaar geleden raakte Amber Blaauw voor de derde keer besmet met het coronavirus. Omdat ze bij de eerdere besmettingen nergens last van had, maakte ze zich aanvankelijk geen zorgen.

Maar de ziekte pakte voor de Castricumse dit keer heel anders uit. Van een vrolijke, sportieve studente veranderde ze in korte tijd tot iemand die nog maar amper vijfhonderd meter kan lopen daarvan soms dagen moet bijkomen. Ze heeft al haar hoop gevestigd op hyperbare zuurstoftherapie, waarmee ziekenhuizen momenteel experimenteren als behandeling voor long covid. Om deze therapie te kunnen ondergaan, heeft ze 9.500 euro nodig.

Amber leidde tot vorig jaar een heel druk leven. Ze studeerde HBO Social Work in Alkmaar en liep stage in Amsterdam-Zuid. Daarnaast had ze een bijbaan in de horeca, sportte ze vier à vijf dagen in de week en ging ze op stap met haar vriend en haar vriendengroep. Voor geen van die dingen heeft ze nu nog de energie. Eerst kreeg ze op 19-jarige leeftijd de ziekte van Pfeiffer en vervolgens kwam daar de diagnose long covid bovenop. Amber: „Mijn stage werd opeens heel zwaar voor me. Ik merkte al gauw dat ik duizelig werd, zwart voor mijn ogen zag en hartkloppingen kreeg. Ik meldde mij ziek en ik wist niet dat dit het begin was van een enorm lange en moeizame periode in mijn leven.“ Amber kreeg niet alleen last van extreme vermoeidheid, ook werd ze overgevoelig voor geluid en licht, heeft ze last van kortademigheid, gewrichtspijn, vergeetachtigheid, concentratieproblemen, hersenmist, spierspanning, hoofdpijn, somberheid en brandende tintelingen in haar benen en voeten.

nauwelijks uit. „Ik sliep zo'n twintig uur per dag en was alleen wakker om te eten. Zelfs het kauwen van het eten was voor mij al te veel. Toen mijn huisarts mij vertelde dat ze niets voor mij kon doen en mij doorverwees naar een fysiotherapeut, wist ik, dat dit voor mij niet de oplossing zou zijn. Ik had geen energie om te lopen, hoe zou ik fysiotherapie moeten volgen? Als ik beweeg, verergeren mijn klachten juist!“ Amber ging op zoek naar mogelijke behandelingen om uit deze nare situatie te komen en stuitte daarbij onder meer op orthomoleculaire therapie en ademhalingstherapie, waarmee ze nu nog steeds bezig is. „Ik eet gezond, krijg mijn vitamines binnen en heb ongeveer vier rustmomenten op een dag. Deze therapieën hebben mij aan een minimale lichamelijke verbetering geholpen. De laatste maanden ben ik veel in het ziekenhuis geweest voor onderzoeken, maar daar zijn geen afwijkende uitslagen uitgekomen. Ook de medische specialisten hebben geen remedie. Ik zoek daarom nog steeds verder.“

Vervolg op volgende blz.



In de eerste periode kwam Amber haar bed nog maar



Vervolg van vorige blz.

Hoe zwaar het leven momenteel voor Amber is, toont het volgende voorbeeld aan: „Afgelopen week had ik een rondje gewandeld van twintig minuten, omdat het heerlijk weer was en ik naar buiten wilde. Daarna heb ik twee dagen op bed gelegen. Te moe om te praten, te eten of te bewegen.” Amber was er in die week - zowel fysiek als mentaal - zo slecht aan toe, dat haar ouders

weer verder gingen zoeken naar mogelijke behandelingen. Zo kwamen ze hyperbare zuurstoftherapie tegen. Experts zeggen dat er een kans van ongeveer zestig procent is dat deze behandelmethodete verbetering brengt voor mensen met long covid. De therapie wordt echter voor long covidpatiënten nog niet door de zorgverzekeraars vergoed. Een behandlesessie van negentig minuten kost 211 euro en voor long covidpatiënten worden veertig tot vijftig sessies voorgeschreven. Inclusief vervoerskosten naar de dichtstbijzijnde kliniek in Rijswijk kom je dan op 9.500 euro uit.

Via www.gofundme.com/help-mij-amber-20-te-genezen-van-long-covid is Amber een inzameling gestart om dat bedrag bijeen te krijgen. Amber: „Ik wil deze kans met beide handen aanpakken. Voor mij is deze therapie een mogelijkheid om mijn leven weer terug te krijgen!”

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

**Quadrivas Clinic
Castricum**



De Quadrivas Massagetherapie zorgt voor :

- Herstel van de bloedvaten, betere doorbloeding
- Pijnen en krampen in de benen verdwijnen
- Bindweefsel, gewrichten worden soepeler
- Afvalstoffen worden beter afgevoerd, de huid wordt gladder, cellulite vermindert
- Meer energie, lichter gevoel, weer zin in bewegen, het stroomt weer!!



Oude Parklaan 111-No.64
1901 ZZ Bakkum - 06 - 532 678 07
info@quadrivascastricum.nl
www.quadrivascastricum.nl

TCN

Tandheelkundig Centrum Nederland

Dé Familietandarts van Castricum

ALLES ONDER ÉÉN DAK

ÓÓK ORTHODONTIE



Ontdek de weg naar een prachtige glimlach bij TCN Castricum!

Bent u niet tevreden over uw gebit en verlangt u naar een mooie glimlach? Dan bent u bij ons aan het juiste adres!

TCN Castricum heeft een tandarts orthodontie. Van traditionele slotjes tot discrete doorzichtige beugels, wij bieden op maat gemaakte oplossingen voor zowel kinderen als volwassenen. Ons ervaren team staat klaar om van elk gebit een mooie glimlach te maken.

Wilt u meer informatie of een consult inplannen? Aarzel niet om contact met ons op te nemen en ontdek de mogelijkheden!

Ga voor meer informatie naar
www.tcn.nl/castricum

Tandheelkunde: jong geleerd is oud gedaan

Het belang van jong leren hoe je goed moet poetsen wordt sterk benadrukt door tandartsen over de hele wereld, waaronder dé familietandarts van Castricum: TCN Tandartsen. Het aanleren van goede poetstechnieken op jonge leeftijd legt namelijk een solide basis voor een levenslange goede mondgezondheid.

Vroeg leren poetsen

Het levert voordeel op door al op jonge leeftijd met mondgezondheid bezig te zijn. Door bijvoorbeeld al vroeg regelmatig te poetsen, worden voedselresten en bacteriën verwijderd die anders tandbederf en tandvleesproblemen kunnen veroorzaken. Bovendien helpt regelmatig poetsen, flossen en het reinigen van de tong om een frisse adem te behouden en het risico op andere mond-gerelateerde problemen te verminderen en/of te voorkomen, zoals cariës, slechte mondgeur, tandsteen, ontstekingen en dergelijke.

Minder angst voor de tandarts

Het vroeg aanleren van een goede poetsgewoonte kan ook bijdragen aan het voorkomen van tandartsangst en -fobieën op latere leeftijd. Kinderen die van jongs af aan gewend zijn om regelmatig tandheelkundige controles en preventiebehandelingen te ondergaan, zullen mogelijk minder snel angst ontwikkelen voor tandartsbezoeken.

De rol van de tandarts

Bij TCN Tandartsen helpt men

daarom graag mee om uw kind een fijne basis te geven. Dit begint al bij het aanbevelen van tandheelkundige producten, zoals fluoride tandpasta en zachte tandenborstels. Uiteraard hoort hier ook het vroeg bezoeken van de tandarts bij, waar aandacht wordt besteed aan het aanleren van de juiste technieken, zoals o.a. poetsen, flossen, stoken en het reinigen van alle tandoppervlakken. De medewerkers van TCN Tandartsen realiseren zich des te meer dat een fijne omgeving en een rustige benadering bij een bezoek al veel kunnen betekenen voor een kind. Daarom kunt u erop rekenen dat uw kind bij TCN Tandartsen in goede handen is.

Maak een afspraak bij TCN Tandartsen

TCN Tandartsen nodigen ouders en hun kinderen daarom van harte uit om langs te komen bij de nieuwe vestiging aan het Bakkerspleintje 79 of om de website www.tcn.nl te bezoeken voor meer informatie. Het team staat klaar om vragen te beantwoorden en te helpen bij het bereiken en behouden van een optimale mondgezondheid.



Acupunctuur voor hormoonproblemen



Veel vrouwen ervaren maandelijks serieuze klachten van de menstruatie. Bij een deel van de vrouwen starten de problemen al ruim voordat de menstruatie is begonnen; denk aan buikkrampen of buikpijn in de periode rondom de eisprong.

Andere vrouwen ervaren juist veel pijn tijdens de menstruatie of zijn flink misselijk. Weer andere vrouwen bloeden heel veel, waardoor er continu angst is voor doorlekken. En natuurlijk wordt er vaak gegrept dat je maar beter uit de buurt van een vrouw kunt blijven als zij ongesteld moet worden, want dan is haar lontje wel erg kort!

Al deze klachten leiden er vaak toe dat je als vrouw flink belemmerd wordt in je dagelijks functioneren. En dat is niet nodig! Met acupunctuur en eventueel kruiden kun je heel

goed de cyclus reguleren. Met als resultaat een klachtenvrije cyclus! Met acupunctuur kunnen ook veel andere cyclus-gerelateerde klachten behandeld worden; denk aan overgangsklachten, migraines of verminderde vruchtbaarheid.

BijKarin Acupunctuur heeft veel ervaring met bovenstaande klachten en kan u goed helpen. De praktijk is gevestigd in Bakkum.

Bel met 06 47488282 of e-mail naar info@bijkarinacupunctuur.nl. Een kijkje op de website nemen kan natuurlijk ook: www.bijkarinacupunctuur.nl.



Gespecialiseerd in:

Vrouwenklachten:

- Overgang
- Menstratieklachten
- Kinderwens

Pijnklachten o.a.:

- Rug-, schouder- of nekkklachten
- Buikkklachten
- Migraine

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

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

**Apotheek
de Brink**



WIJ STAAN VOOR JE KLAAR

- medicatieoverzicht voor onderweg
- zelfzorg en zonproducten
- tips & advies voor op reis
- 24/7 afhaalautomaat
- gemakkelijk bestellen via app of website
- eigen bezorgservice
- automatische herhaalservice
- medicatiebeoordeling met je huisarts

Apotheek de Brink

Torenstraat 64, 1901 EG Castricum
0251 - 65 25 00
apothekdebrink@ezorg.nl
www.apothekdebrink.nl

Openingstijden

mag t/m vr 08.30-17.30 uur
zaterdag 09.00-13.00 uur

persoonlijk en deskundig



De extra voordelen van intensief bewegen in het water

Dat we elke week minimaal 150 minuten intensief zouden moeten bewegen om gezond en fit te blijven, is inmiddels bij de meeste mensen wel bekend. Maar intensief bewegen kun je op verschillende manieren doen.

Kies je voor bewegen in het water, dan voeg je nog een extra dimensie toe aan het trainingsschema. Deze vorm van intensief bewegen biedt namelijk wat extra voordelen ten opzichte van een reguliere training. De meest voor de hand liggende optie is zwem-

men. Door te zwemmen bouw je conditie op en train je tegelijkertijd je spieren. Maar natuurlijk zijn er nog veel meer opties op het gebied van bewegen in het water. Zwembaden bieden tal van mogelijkheden, variërend van aerobics tot spinning onder water. Je kunt dansoe-

feningen doen terwijl je in het water staat, met gewichtjes trainen onder water, enzovoort. Stuk voor stuk prima manieren om je lichaam in topvorm te krijgen en te houden.

Gewrichten minder belast

Bij een reguliere trainingsvorm op het droge leg je meestal behoorlijk wat druk op je gewrichten. Dat kan leiden tot blessures. Onder water speelt de waterdruk een rol van betekenis. Hierdoor wordt de druk op de gewrichten minder groot, terwijl je nog steeds je spieren traint. Met name mensen die al te kampen hebben met gewrichtsproblemen – omdat ze bijvoorbeeld lijden aan reuma of artrose – hebben veel baat bij deze manier van trainen. Dat komt vooral doordat je onder water voor een groot deel een soort gewichtloosheid ervaart. De opwaartse druk van het water zorgt ervoor dat je nog maar zo'n tien procent van je eigen lichaamsgewicht hoeft te dragen. De rest wordt door de waterdruk geregeld en daardoor beweegt je onder water een stuk soepeler. Bovendien is sporten onder water juist vanwege dit feit ook een aanrader voor mensen die kampen met overgewicht. Voor deze specifieke doelgroep kan het reguliere sporten op het droge al snel een te zware belasting vormen. Doordat je onder water minder last hebt van je eigen overtollige kilo's, kun je op een efficiënte en vooral bereikbare wijze werken aan het kwijtraken van die kilo's.

Ademhaling verbetert

Ademhalen terwijl je grotendeels onder water bent, is anders dan ademen tijdens het joggen of fietsen. Onder water adem je dieper in, waardoor de kracht van je ademhalingsspieren toeneemt. Sowieso is trainen onder water goed voor de spieren in algemene zin, maar ook je ademhalingsstelsel verbetert er dus door. Dat heeft vervolgens weer een positief effect op je hart en je vaatstelsel. Alles bij elkaar dus een prima trainingsmethode, waar je in ieder opzicht veel plezier van zult beleven. Overigens geldt bij het doen van oefeningen met gewichten onder water dat het hierbij niet draait om snelheid. Sterker nog, het is juist de bedoeling om de hartslag op dat moment zo laag mogelijk te houden. Je bent op dat moment immers niet bezig met het opbouwen van conditie, maar met spiertraining. Daarbij komt het niet aan op hartslag, maar op kracht.

Lekker slapen

Heb je vaak last van slapeloosheid? Door op regelmatige basis te trainen in het water zou het zomaar kunnen zijn dat dit probleem zich vanzelf oplost. Intensieve lichaamsbeweging in het water zorgt er op de eerste plaats voor dat je moe wordt. En als we echt moe zijn, slapen we sneller dan wanneer we nauwelijks energie verbruikt hebben. Een ander positief punt van bewegen is dat het lichaam hierbij endorfine aanmaakt. Endorfine heeft een pijnstillend effect in ons lichaam maar zorgt ook voor een gevoel van welbevinden en geluk. Het is daardoor een bewezen middel tegen stress en ook dat zorgt ervoor dat we beter kunnen slapen. Los daarvan heeft water sowieso al een ontspannend effect op de mens. Wat hiervan precies de oorzaak is, hebben wetenschappers nog niet geheel ontrafeld. Sommigen menen dat het ermee te maken heeft dat we zelf voor een belangrijk deel uit water bestaan en dat water ons daarom een aangename, relaxed gevoel geeft.

de witte brug

ZWEMBAD & SAUNA

Zie onze website de
vele mogelijkheden om
gezond te bewegen.

www.dewittebrug.com



J. Rensdorpstraat 1, 1901 RG Castricum - 0251-653144