



www.lijfgezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2015

Chronische pijn
verdwijnt met
**SHOCKWAVE
THERAPIE**



facebook.com/LijfGezondheid

gratis
magazine

Marnie Krom
"Geef de liefde
aandacht"



THUIS fit worden
met CARLOS LENS

VOORWOORD

Mahatma Gandhi zei in het begin van de vorige eeuw: 'Eerst negeren ze je, dan lachen ze om je, dan vechten ze tegen je en dan win je!' Ik denk daaraan bij de ontwikkelingen die de gezonde voeding- en alternatieve gezondheidsbranche moet doorstaan. Ja inderdaad, net als in iedere branche wordt geld verdiend, van de betere groenteboer tot een sportschool, van een arts tot voedingscoach. En daar is niks mis mee, zolang zowel de producten als de voorlichting eerlijk zijn en niet uitsluitend gebaseerd op winstbejag.

Een gezondere leefstijl werd eerst door velen genegeerd, er werd lacherig over gedaan, je was alternatief. Voeding kopen bij een reformwinkel, het drinken van kruidenthee en hardlopen hoorde daar vaak bij. Nu zie je dagelijks groepen hardlopers en mountainbikers, iedereen heeft weleens een sportschool bezocht, we drinken allemaal wel

een keer groene thee en een multivitaminen hebben we ook in ons kastje staan. Een second opinion is standaard aan het worden en een bezoek aan iemand in het alternatieve circuit wordt inmiddels door een zorgverzekeraar vergoed.

Het woord *alternatief* zal bij vele beroepen met een paar jaar ook verdwenen zijn, want inmiddels is wel gebleken dat je niet meer van alternatief kan spreken als zoveel mensen daar bewust voor kiezen. De combinatie van arts en natuurgenezer, voedingscoach of bijvoorbeeld een mesoloog wordt al geaccepteerd in het reguliere circuit. Het effect van een goede voeding, de juiste supplementen en voldoende bewegen heeft aantoonbaar goede invloed op het genezen van bepaalde klachten. En juist die combinatie werkt perfect; er zijn namelijk medicijnen die minder goed hun werk kunnen doen in combinatie met bepaalde kruiden en niet alle sporten zijn goed voor jou, dus een individuele benadering is noodzakelijk van zowel de reguliere arts als de natuurgenezer.

Maar een opkomst van deze ontwikkeling, een soort verzet van de mens tegen gevestigde orde, betekent altijd dat er ook tegen gevochten wordt. Plots moeten we niet zo overdrijven, valt het allemaal wel mee en wordt er gesproken van een nieuwe hype waar veel geld mee verdiend wordt.

Dat er jaar in, jaar uit miljarden verdiend wordt aan pilletjes en zalfjes is toch ook geen probleem? Het proces is onomkeerbaar, elk weldenkend mens weigert langer rotzooi te eten, gelooft niet alles meer wat er wordt gezegd en gaat zelf op onderzoek uit alvorens zich ergens aan over te geven.

Uiteindelijk zal de gezonde leefstijl overwinnen!

Lees je fit!

Lijf & Gezondheid
Frits Raadsheer, directeur



BEWEGEN

Minder plassen? Meer bewegen!

Veel mannen moeten, naarmate ze ouder worden, 's nachts vaker hun bed uit om te plassen. Dit urologische verschijnsel, genaamt nycturie, blijkt echter minder vaak voor te komen bij mannen die voldoende bewegen. Dit is gebleken uit een groot-schalig onderzoek dat door de Loyola University in Chicago is uitgevoerd. De resultaten werden gepubliceerd in een toonaangevend Amerikaans onderzoekstijdschrift.

De onderzoekers analyseerden de gegevens van duizenden mannen in de leeftijd van 55 tot 74 jaar. Daaruit kwam naar voren dat de kans op nycturie afneemt naar mate de mannen meer bewegen. Als richtlijn wordt aangehouden dat een man tenminste een uur per week intensieve lichaamsbeweging moet hebben om dergelijke klachten te voorkomen. Het 's nachts vaker moeten opstaan om te plassen verstoort uiteraard de goede nachtrust en heeft daardoor een nog veel grotere impact op onze gezondheid. Het onderzoek toont andermaal aan dat bewegen gezond is voor de mens. Overigens is nog niet duidelijk wat precies het verband is tussen bewegen en nycturie, om dat duidelijk te krijgen is aanvullend onderzoek nodig. Er zijn immers verschillende oorzaken die aan nycturie ten grondslag kunnen liggen. Er kan sprake zijn van een vergrote prostaat, een te kleine blaas of een overmatige urineproductie, maar ook slaapproblemen kunnen een rol spelen.

Wist u dat...

het maagdevlies helemaal geen vlies is.



Kom 21 maart a.s.
naar de open dag in
Centrum Oosterwal!

Een open dag met:

- **Doorlopende presentaties** over o.a. huidkanker, spataderen en cosmetische chirurgie.
- **Demonstraties** hoe werkt bv. een huidscan, hoe prikt men een vat aan en hoe wordt een wond gehecht. Kijk mee hoe de vaatchirurg een spataderoperatie op een kunstbeen uitvoert.
- **Informatie** over huidtherapie, miraDry tegen overmatig zweten, laserbehandelingen, Botoxbehandelingen, therapeutische elastische kousen en nog veel meer.



De samenwerkende dermatologen en flebologen van Centrum Oosterwal, Medisch Centrum Alkmaar en Gemini Ziekenhuis, houden gezamenlijk op 21 maart van 11:00 tot 15:00 uur een open dag. Kom langs, u bent van harte welkom op de locatie van Centrum Oosterwal, Comeniusstraat 3 in Alkmaar. Kijk voor meer informatie op www.centrum-oosterwal.nl

Gemini
Ziekenhuis

medisch centrum alkmaar

centrum
oosterwal
dé huid- en spataderspecialisten

PSYCHE

Hoe staat jullie thermostaat?

Koning winter heeft zijn witte schitterende dons laten vallen. Zo prachtig als het er uitziet ervaren we jammer genoeg bij aanraking koude en nattigheid. Wanneer we het idee zouden hebben hier in te willen wentelen komen we van een koude kermis thuis.

Marnie Krom
Mindcoach



Heel anders is het wanneer je op een strandbedje vertoeft. Je laat de zonnestralen je lijf verwennen met als resultaat een warme carameltint. Trippelend op je tenen vanwege de zinderende zandkorrels, breng je wanneer het jou belieft, jezelf daar heen waar de schaduw je verkoeling geeft.

Als je zand en sneeuw samenbrengt, zal de sneeuw wanneer de dag in temperatuur verzacht, uiteindelijk smelten en zich vermengen met het zand. De zandkorrels blijven eenzaam achter.

Dit is wat ik ook vaak om mij heen zie als het gaat over de liefde. Allerlei koude en warme processen die zich laten zien binnen een relatie. Wanneer er meer kilte opdoemt dan er warmte is, lijkt de kilte steeds meer de overhand te krijgen. De kilheid en koelte die zich dan meester maakt is vaak een onbewuste ingeslagen weg. De thermostaat (regelbaar die automatisch reageert op de omgevingstemperatuur) is van slag.

Van hieruit is het voor veel relaties erg lastig om dit weer om te turnen naar beter of te wel warmer. Die gezamenlijke warmte weer vinden die de relatie zo bijzonder maakte bij de oorsprong. De verzengende hitte waar zij eerst zo heerlijk in vertoeften maakt plaats voor irritatie, onbegrip en onaardige woorden.

De liefde maak je nog mooier en specialer door de aandacht die het krijgt.



Steeds moeilijker lijkt er een samensmelting plaats te vinden tussen twee partijen die eerst zo verknocht waren op elkaar. Wanneer de koelte is ingetreden lijkt er vaak voor veel relaties geen weg meer terug. Al verwijtend makend en verwachtingen scheppend hollen ze door naar meer irritatie en ongemak.

Waar ligt nu vaak het probleem?

Wanneer de thermostaat bij je thuis of op je werk niet optimaal functioneert zal je er alles aan doen om dit weer in orde te krijgen. Want niemand wil in de kou zitten hartje winter. Toch wordt het voor velen als uiterst lastig ervaren om te communiceren met elkaar. Datgene wat behelst in alle openheid op tafel te leggen en er samen naar kijken, uit te wikkelen en helder te krijgen. En dan niet al ruziënd, elkaar van alles verwijtend, met deuren gooiend

of met "wat-dan-ook-in-je-buurt" is smijgend. Juist zo eerlijk mogelijk samen kijken waar de ellende is begonnen te ontkiemen.

Vreemd eigenlijk als je bedenkt dat liefdesrelaties juist zoveel vrijheden naar elkaar hebben verworven dat het een makkie zou moeten zijn om je ziel bloot te geven. Onbehouden gedrag, ongeduld en uiterste onvriendelijkheid kunnen de partners wel ventileren naar elkaar.

Maar hoe moeilijk is het voor velen om een gesprek aan te gaan. Elkaar in de ogen kijkend en in alle eerlijkheid te vertellen wat er aan schort.

En juist wanneer dit aspect zich heeft vereenzelvigd in je relatie brengt het meer diepgang en respect naar elkaar als dat je er maar om heen zou blijven stappen. Wees je bewust waar je samen staat in je relatie.

www.minddrops.nl

BackJoy

CHANGE YOUR POSTURE, CHANGE YOUR LIFE



De BackJoy Posture+ is een innovatieve zitoplossing die de zithouding op natuurlijke wijze corrigeert. Hierdoor kunnen (rug)klachten worden verlicht en/of voorkomen.

Beter zitten met BackJoy!



Ga voor de online shop en alle verkooppunten naar www.backjoy.nl

VOEDING

Dag hooikoorts, halo lente!

Blus hooikoorts met de juiste voeding

Je kent het vast wel: terwijl je van de eerste zonnestralen geniet op een terrasje, hoor je gehoest en geproest op de achtergrond. Of misschien heb je er zelf wel last van? Zodra de natuur ontwaakt, krijgen veel mensen bij het doorbreken van het lentezonnetje en een zacht briesje last van hooikoortsklachten. Met aanpassingen in de voeding kun je deze klachten te lijf gaan. Beleef de lente met open neus, mond én ogen!

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Niesbuien, jeukogen en kriebelmond

Veel mensen sluiten zich het liefst op in huis zodra de lente doorbreekt. Of ze gaan de strijd tegen hooikoortsklachten aan met allerlei anti-allergie medicijnen, zakdoekjes en verschillende oog- en neusdruppeltjes. Het is heel

vervelend als je naar buiten wordt gelokt door het mooie weer en je dit moet bezuren met niesbuien, jeukogen of een kriebelmond.

Kleine bosbrandjes en vurige reacties

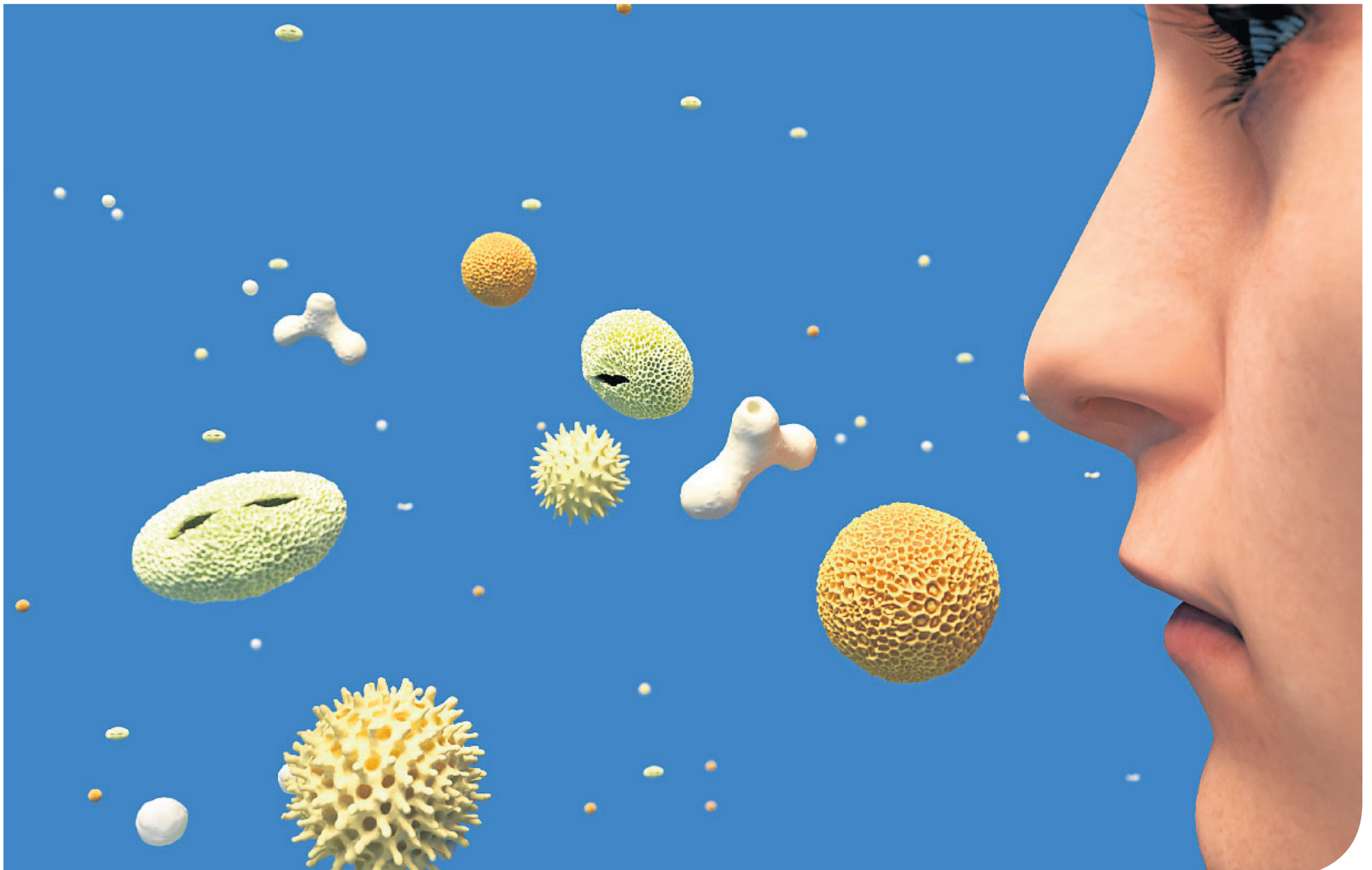
Bij hooikoorts is er sprake van een allergische ontstekingsreactie op de slijmvliezen. Dit wordt veroorzaakt door het stuifmeel van pollen, bomen, planten, en grassen die het afweersysteem triggeren. Het slijmvlies is dan geprikkeld. Je kunt je dit het beste voorstellen als kleine 'bosbrandjes' die steeds op de achtergrond aanwezig zijn.

Bepaalde voedingsmiddelen werken dan als een soort benzine die de bosbrandjes tot steekvlammen aanzetten.

Hierdoor ontstaan er vurige reacties op de neus, ogen, huid en longen. Dit uit zich weer in klachten zoals gezwollen, tranende en jeukende oogleden met rood oogwit, een brandend en jeukend gevoel aan je neus, een loopneus of verstopte neus en volle holtes. Maar ook in kortademigheid, een piepende ademhaling, zwellingen van de huid met jeukende rode bulten, droge kriebelhoest en een jeukende mond.

Steekvlammen door biogene aminen

Histamine, tryptamine, cadaverine, putrescine, spermine en spermidine zijn voorbeelden van biogene aminen. Het lichaam maakt vanuit aminozuren biogene aminen aan. Deze stoffen spelen bij hooikoorts een grote rol; ze zorgen er voor dat de bosbrandjes ontvlammen in steekvlammen.



Je kunt op deze stoffen reageren doordat je (darm)slijmvlies beschadigd is. Maar ook doordat bepaalde enzymen de biogene aminen niet zo goed kunnen afbreken. Daarnaast kunnen reacties ontstaan doordat de lever uitgeput is en hierdoor zijn functie niet meer goed kan uitvoeren.

Uitputting van de lever kan veroorzaakt worden doordat je medicijnen gebruikt, stress hebt of doordat het lichaam bepaalde vitaminen en mineralen tekort komt. De lever heeft zes fabrieken waarin het 'afval' wordt verwerkt. Ontbreken bepaalde stoffen om die fabrieken draaiende te houden, dan heeft de lever moeite met het afvoeren van de biogene aminen en kunnen klachten ontstaan of verergeren.

Histamine dempen

Bij hooikoortsklachten speelt vooral de biogene amine histamine een grote rol. Er is helaas geen geneesmiddel tegen. Wel zie je dat er vaak antihistaminica worden ingezet om klachten te verminderen. Je kunt ook vitamine C gebruiken om af te koelen. Vitamine C is namelijk een natuurlijk antihistaminicum.

Let er wel goed op welke soort je gebruikt: ascorbinezuur, ester-C of ascorbylpalmitaat. Suppleer niet zomaar 'in het wilde weg', want dat kan klachten geven. Mail me gerust als je samen wilt onderzoeken welke vorm het beste bij jou past. Je kunt ook bronwater drinken om het vuur te blussen en af te koelen. Of demp je

vuur eens met rijstdrank, kokoswater en groene thee. Let er goed op dat deze dranken geen koolzuur, suiker en vanille bevatten.

Eet histamine arm

Bij hooikoortsklachten is het handig om voedingsmiddelen te laten staan die het vuur oplaaien. Voorbeelden hiervan zijn alcohol, chocola, drop, kruiden, specerijen, gebakken vetten, koffie, noten, gefermenteerde sojaproducten en E-nummers. Ook de nachtschadefamilie kun je beter vermijden. Hieronder vallen voedingsmiddelen zoals tomaat, aubergine, paprika, pepers en aardappelen.

Wat kun je dan wel eten? Voedingsmiddelen die arm zijn aan histamine! Denk aan appels, peren, blauwe bessen, jonge kaas, verse witte vis, kip, kalkoen, broccoli, bloemkool, knolselderij, sperziebonen, witlof, asperges, Chinese kool, paksoi, andijvie, peterselie, bieslook, basilicum, kiemgroenten, zoete aardappelen (bataat), haver, quinoa en zilvervliesrijst.

Jeukende handen

Het kan zo zijn dat het dit jaar niet lukt om klachtenvrij het hooikoortsseizoen te doorstaan. Neem gerust contact met me op, dan maken we samen een plan om je lichaam zodanig te voeden dat je volgend jaar met een buffer het hooikoortsseizoen in kan gaan. M'n handen jeuken om te je hierbij te begeleiden!
www.combivitaal.nl

BEWEGEN

Leven hardlopers langer...?

Hardlopers zijn doodlopers, zo wordt wel eens gezegd. Weliswaar heeft dit spreekwoord in het algemeen geen betrekking op hardlopen in de letterlijke zin van het woord, maar toch schuilt er iets van waarheid in. Desondanks is het gezond om regelmatig hard te lopen, het zou zelfs een langer leven tot gevolg hebben. Hoe zit dat precies...?

Zoals met veel dingen in het leven geldt ook hier dat doseren heel belangrijk is. Wie het hardlopen serieus neemt, zich goed laat begeleiden en het vooral niet overdrijft, zal daar veel baat bij hebben. Dagelijks een korte periode langzaam rennen is een uitstekende manier om in conditie te blijven en uit onderzoek van de Iowa State University blijkt dat mensen die op deze manier door het leven rennen over het algemeen wat langer leven. Gemiddeld twee tot drie jaar langer, om precies te zijn. Een ander spreekwoord is hier van toepassing, namelijk dat de aanhouder wint. Het effect bleek namelijk het grootst te zijn bij mensen die tenminste zes jaar achtereenvolgens wekelijks de hardloopschoenen aantrokken. De kans op overlijden zou met 30% afnemen door het hardlopen en de kans op het krijgen van een hartziekte zelfs met 45%. Deze risico's namen echter niet nog verder af



naar mate er meer hard werd gelopen. Wie het aantal trainingsuren verder opvoert loopt echter wel weer andere risico's. In die zin zou de kreet uit de eerste regel van dit artikel van toepassing kunnen zijn. Overigens moet nog een kanttekening worden geplaatst. Mensen die niet hardlopen doen dat in sommige gevallen omdat ze er lichamelijk al niet meer toe in staat zijn, bijvoorbeeld door obesitas of een andere ernstige aandoening. In dat geval geldt een omgekeerde redenatie, die de cijfers enigszins vertroebelt. Maar ook wanneer dat effect buiten beschouwing wordt gelaten blijft over-eind dat regelmatig op een niet te intensieve manier hardlopen de kans op een paar extra levensjaren aanzienlijk verhoogt.

Colofon



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

Lees je fit!

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

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

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

Internet:
www.lijfgezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

Advertenties:

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

Redactie:

redactie@lijfgezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

Directie:

Frits Raadsheer
frits@lijfgezondheid.nl
Tel. 06-53951836

Kantoor:

Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-533900, Fax 0255-518875

Verspreiding:

Verspreidnet B.V., Castricum
Tel. 0251-674433
www.verspreidnet.nl

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

Overname/kopiëren van advertenties en/of teksten uit deze uitgave is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

VOEDING

Libido verhogen?

Het hoeft niet altijd chocolade te zijn dat je libido verhoogd. Wist je dat ook watermeloen je seksdrift kan prikkelen?

Het sappige, zomerse fruit bevat citruline, een voedingsstof met een viagra-achtig effect op het lichaam.

Havermout

Wie de hele dag wil profiteren van de impact van voeding op de seksdrift, begint de dag het best met een kommetje havermout. Het stimuleert niet alleen de aanmaak van testosteron bij heren, maar verbetert ook de bloedstroom naar de bekkenstreek van vrouwen. De sleutel is de aanwezigheid van L-arginine.

Amandelen

Trek tussendoor? Dan is een handjevol amandelen een echte aanrader. Deze noten zijn rijk aan zink, dat niet voor niets gezien wordt als het ultieme seksmineraal. Een stevige dosis zink is essentieel voor de productie van testosteron en de seksdrift van zowel man als vrouw. Knabbelen is dus boodschap!

Avocado

Met het zonnige weer smaakt een frisse, knapperige maaltijdsalade nog beter tijdens de lunch. Avocado is een smaakvol onderdeel van



de mix, dat bovendien gezonde vetten, foliumzuur en vitamine B6 bevat. Hierdoor geeft het je lijf niet alleen meer energie, maar bevordert het ook de productie van sekshormonen, wat uiteraard hoort bij een gezond libido.

Pijnboompitten

Of je nu pasta eet of gaat wokken, pijnboom-

pitten passen daar altijd in. De sleutel is arginine, een stof die in je lichaam wordt omgezet in stikstofmonoxide, een kerningrediënt van Viagra. Deze stof ontspant de bloedvaten, waardoor bloed zich zorgeloos een weg kan banen naar de erogene zones. Meer reden nodig om eens zelf pesto te maken?

Bron: www.femna40.nl

Sport

Helimare helpt u bewegen



U heeft een te hoge bloeddruk, overgewicht, een chronische aandoening of beperking. U wilt graag sporten en bewegen, maar weet niet hoe en waar u dat veilig en verantwoord kunt doen.

Helimare Sport biedt u het **Sport Oriëntatie** programma.

U krijgt diverse sporten aangeboden die passen bij uw wensen, behoeften en mogelijkheden. Te denken valt aan zwemmen, aqua joggen, badminton, (tafel)tennis, boogschieten, nordic walken, fitness e.a. U sport onder begeleiding van diverse deskundigen van Helimare.

Na het volgen van dit programma weet u welke sporten bij u passen, hoe u ze kunt uitvoeren en u wordt begeleid naar een reguliere sportschool/sportvereniging.

Nieuwsgierig?

Kijk voor meer info op onze website.

Helimare Sport
Relweg 51
1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 82 88
E info-sport@helimare.nl
www.helimare.nl/sportorientatie



helimare

helimare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

www.helimare.nl

SPORTPLAZACLUB

ZOMERFIT – ACTIE

Lekker in je vel voor de zomer(vakantie)? Een start maken naar een fitter en gezonder leven? Kom 3 maanden sfeer proeven en ontdek wat fitness voor je doet!

APRIL / MEI / JUNI
3 MAANDEN € 99,-

(excl. inschrijfgeld € 12,50)
(excl. sportpasje € 7,50)

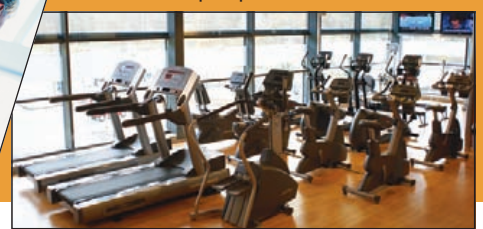
Inclusief

Gratis proefles-Health Check-Fitheidstest-Bloeddrukmeting-Zwemmen-Yoga-Pilates-Outdooractiviteiten > **start 8 april**

Loop even binnen en laat je informeren!

Heerenduinweg 6 (in het zwembad De Heerenduinen) IJmuiden
T. 0255-513111

E. sportplazaclubvelsen@planet.nl
W. www.sportplazaclubvelsen.nl



Shockwave therapie laat chronische pijn verdwijnen

Frank Gutteling
Fysiotherapeut



Shockwave therapie biedt uitkomst bij langdurig bestaande pijnklachten waardoor er bijvoorbeeld beperkingen zijn in het dagelijks leven of wanneer sporten niet meer gaat. Een tennis- of golfelleboog, hielspoor, een pijnlijke achillespees, knie of schouder. Voor veel mensen is het de dagelijkse praktijk, waarbij blijkt dat de reguliere fysiotherapie de klachten niet kan verhelpen. Zeker niet als er sprake is van kalkafzetting, schokgolfterapie oftewel Shockwave kan uitkomst bieden.

Door enkele behandelingen met Shockwave kunnen deze vaak langdurige pijnklachten voorgoed verdwijnen. Zelfs verkalkingen kunnen na slechts enkele behandelingen van vijf minuten verdwijnen. Allereerst voert de fysiotherapeut een onderzoek uit, de uitkomst bepaalt of de patient in aanmerking komt voor behandeling met Shockwave therapie. Het pijngebied wordt gelokaliseerd en de bron van de pijn wordt achterhaald, Veelal helpt een Echo onderzoek bij het bepalen hiervan. Door onze samenwerking met collega's van CARE WORX in Velsen Zuid kunnen wij de Echo diagnostiek en Shockwave therapie combineren.

De shockwave behandeling

De pijnlijke plaats wordt afgetekend en vervolgens bewerkt met een behandelkop. Deze geeft krachtige trillingen die het lichaam tot genezing aanzetten, het zijn drukgolven van buitenaf die letterlijk als een Tsunami via de behandelkop worden toegepast.

De Shockwave breekt de verkalkingen af en stimuleert de resorptie ervan, het stimuleert weefsel herstel en bestrijdt pijnklachten. De behandeling is soms gevoelig, maar kan prima zonder verdoving plaatsvinden. Na afloop wordt de behandelde lokatie met ijs gekoeld.

Welke klachten worden behandeld?

- Verkalkingen in het algemeen
- Schouderklachten (o.a. met verkalkingen)
- Tenniselleboog (Epicondylitis lateralis)
- Golferselleboog (Epicondylitis medialis)
- Knieblessures (Jumpersknee of Runnersknee)
- Hielspoor/Fasciitis plantaris

- Achillespees tendinose
- Scheenbeenklachten (shin splints)

Vergoeding

Wanneer u voldoende aanvullend verzekerd bent voor Fysiotherapie worden de kosten vergoed door de zorgverzekeraar. Wilt u meer lezen over persoonlijke ervaringen met Shockwave; <http://www.movemens.nl/page/536/patiënten-ervaring-shockwave.html>

Fysiotherapie Driehuis
Schaepmanlaan 10
1985 HJ Driehuis
tel: 0255-516367
mail: info@fysiodriehuis.nl
www.fysiodriehuis.nl



VOEDING

Reinig jezelf met brandnetel

Brandnetel heeft een reinigende werking op het gestel van de mens. Een voorjaarskuur van brandnetels spoort aan tot betere prestatie en wakkert het vuur in je aan.

Brandnetel is een opbouwend en ondersteunend kruid, dit komt door het hoge gehalte aan vitamines en mineralen. De verse brandnetels kun je plukken vanaf begin maart, de eerste verse topjes die de grond uitschieten zitten boordevol reinigende bestanddelen en opbouwende stoffen.

BRANDNETELTHEE

Neem ca 5 tot 10 verse brandneteltopjes giet hier heet water over en laat dit 10 minuten trekken.



Nettle Powershoot

Pluk een hand vol met jonge brandneteltoppen waarna je deze direct vers gaat verwerken. Doe deze samen met 300 ml zuiver water en een halve appel in de blender. Drink deze Nettle Powershoot het liefst op nuchtere maag en tussen de maaltijden. Drink langzaam, zodat de zeer fijne deeltjes de gelegenheid krijgen om direct de slijmvliezen binnen te dringen en door het bloed opgenomen te worden. Proost! Met dit super gezonde drankje...

Heks & Kruid – www.heksenkruid.info

Een derde van de Nederlanders heeft wel eens slaapproblemen. Veelgehoorde klachten zijn het niet in slaap kunnen vallen of 's nachts wakker liggen. Voor 10 tot 15% van de Nederlanders is slapeloosheid een langdurig en ernstig probleem. Vrouwen hebben twee keer zo vaak last van slaapproblemen als mannen. Op 13 maart was het Internationale Dag van de Slaap. Een goed moment voor Fonds Psychische Gezondheid om het te hebben over slaapproblemen.

Door Fonds Psychische Gezondheid



PSYCHE

Acht uur slapen is niet de standaard

Wat te doen bij slaapproblemen

Chronische slapeloosheid

Het meest voorkomende slaapprobleem is chronische slapeloosheid (insomnie). Iemand heeft dan gedurende minstens één maand moeite met inslapen en/of doorslapen, of is overdag niet uitgerust. Chronische slapeloosheid kan onder andere ontstaan door stress en piekeren en heeft vaak een grote invloed op het dagelijks leven. Insomnie kan zelfs leiden tot angstklachten en depressie. Mensen die lijden aan chronische slapeloosheid zouden een twee keer zo grote kans hebben in hun leven een depressie te ontwikkelen.

Leeftijd

Ook leeftijd speelt een rol. Oudere mensen komen vaak minder snel in slaap en slapen minder diep. Zij worden vaker wakker en hebben minder behoefte aan slaap. Zeker als ze gedurende de dag minder activiteiten hebben dan vroeger en vaker tussendoor slapen. Als zij net zo lang proberen te slapen als

toen zij jonger waren, kunnen ze slaapproblemen krijgen.

Ieder zijn slaapritme

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is acht uur slaap per nacht niet de standaard. Ieder mens heeft zijn/haar eigen dag- en nachtritme. Belangrijk is de kwaliteit van de slaap en of iemand een uitgerust gevoel heeft. Hoe lang iemand slaapt is dus minder van betekenis. Het is in ieder geval van belang niet door te blijven lopen met slaapproblemen.

Doe er iets aan

Allereerst is het belangrijk de oorzaak van de slaapproblemen te achterhalen: stress en spanning kunnen voor slaapproblemen zorgen, maar ook ingrijpende gebeurtenissen, piekeren en ongezonde leefgewoonten. Als u slaapproblemen ervaart kunnen ontspanningsoefeningen, het opschrijven van zaken waarover u piekert (ook gedurende de nacht,

dit kan het 'malen' stoppen) en het omzetten van negatieve naar positieve gedachten helpen. Dit is niet eenvoudig, maar het is de moeite waard om te proberen.

Op de website van Fonds Psychische Gezondheid staan meer tips. Helpen deze tips niet of hebben de slaapproblemen een andere oorzaak, zoals slaapapneu of psychische problemen, dan raadt het Fonds u aan om met de huisarts te praten. Deze kan bij chronische slapeloosheid bijvoorbeeld doorverwijzen naar een slaapcursus. Tijdens een dergelijke cursus krijgen mensen inzicht in hun gedachten omtrent slaap en wordt er gekeken naar hun slaappatroon. Soms schrijft de huisarts tijdelijk slaap- of kalmeringstabletten voor.

Doe de test

Wilt u meer weten en wilt u testen of u last heeft van slaapproblemen die kunnen wijzen op chronische slapeloosheid? Ga naar www.psychischegezondheid.nl/slaapstoornissen

ALLES UIT HET ZOETE EN ZOETE WATER

Goddelijk lekker: The Dutch Weed Burger

Kookboekenschrijfster, styliste en harts-tochtelijk veganist Lisette Kreischer is een ondernemster met een wereldvisie. Veganistisch eten zette zij met glamour en humor op de markt door haar eerste boek *Veggie in Pumps!* Later volgde *NON*FISH*A*LI*CIOUS* en vorige zomer *Plantpower*. Zij introduceerde ook de term *ecofabulous*, daarbij implicerend dat eco-voedsel heerlijk smaakt. Voor het boek *NON*FISH*A*LI*CIOUS* zocht zij naar een visvervanger die de smaak van de zilte zee heeft en omega-3 bevat. Kreischer ontdekte de voedingswaarde van zeewier en werd op slag verliefd op het product. Zeewier bevat ontzettend veel vitamines, mineralen en heeft dezelfde eiwitcombinatie als vlees. Tijdens die zoektocht maakte zij kennis met Willem Brandenburg, een wetenschapper die experimenteerde met zeewierteelt via een wierderij op zee. Het telen van zeewier heeft een reinigend effect op de kwaliteit van zeewater. Daarnaast is voor de teelt geen landbouwgrond nodig, geen zoet water en het groeit razendsnel op wat zeewater en zonlicht. Brandenburg zocht een mooi recept om zeewier onder de aandacht van het grote publiek te brengen.



Fotograaf: Yvonne Palsgraaf

En daar kwam Lisette Kreischer in beeld. Met haar zakelijk partner en filmmaker Mark Kulsdom en een subsidie van de ASN bank gingen zij op de bonnefooi naar New York, op zoek naar het mooiste recept met zeewier. Het werd een avontuurlijke zoektocht langs restaurants en fastfoodbedrijven. Zeewierscones, -spaghetti, -ijs en zelfs -donuts vonden hun weg via

unieke vegankeukens naar de maag van Kreischer. En dat alles werd gefilmd door Mark Kulsdom. Maar het unieke recept vonden zij, bijna niet te geloven, in een bikercafé waar een zeewierburger de doorslag gaf. Het recept kregen zij helaas niet mee, maar in samenwerking met hamburgerrestaurant Burgerz maakten Kreischer en Kulsdom zelf een burger die goddelijk lekker smaakte. De zeewierburger kreeg meteen de naam *The Dutch Weed Burger* en kreeg van mensen die hem mochten proeven een dikke duim.

Drie jaar later is deze burger van de toekomst op diverse festivals en in 74 restaurants in Nederland en België onder die naam verkrijgbaar. Met een eigen (groen) broodje van micro-algen, romige vegan mayonaise en uiteraard de burger zelf gemaakt van plantenvlees en verrijkt met Zeeuwse kombu (een soort zeewier). The Dutch Weedburger is in onze regio te bestellen bij Zilte Zoen aan de boulevard in Egmond aan Zee. En wie meedoet aan de Win-actie van Lijf en Gezondheid maakt kans op een vegan-menu met The Dutch Weedburger, ter waarde van 50 euro, bij dit restaurant. Meer weten? Zie www.dutchweedburger.com.

WIN DIT MENU

Voorgerecht:

Pompoensoepje
Crostini met gegrilde
groenten courgette/groene
asperge/gepofte zoete
paprika met rucola, walnoten
en gembercitrus vinaigrette

Hoofdgerecht:

DUTCHWEEDBURGER
geserveerd op houten plank,
salade en dikke frieten

Dessert:

Gemarineerde aardbeien
met vleugje vanille en
kaneel. Mousse van pista-
che nootjes, pure chocolade
blaadjes en munt. Segafredo
Fair Trade koffie met
Tony Chocology



Zeewier/Pompoen Salade

door Lisette Kreischer

Salade

- 1/2 of 1 kleine pompoen, zaadlijsten ontdaan en in schijfjes of stukjes gesneden
- 1/4 citroen met schil, in dunne schijfjes
- 1 rood uitje, gepeld en in ringen
- 1/2 eetlepel rozemarijn
- olijfolie
- grof zeezout & peper
- ongeveer 15 strengen gedroogde zeespaghetti (te vinden online of bij een natuurvoedingswinkel, zoals de Gimsel in Rotterdam)
- een volle hand rucola, gewassen en goed afgedroogd
- 1 theelepel ORAC-kruidentmix van Amanprana (optioneel)



Pesto

- 2 eetlepels pompoenpitten
- een volle hand rucola, gewassen en goed afgedroogd
- olijfolie
- citroensap
- grof zeezout
- 1/2 eetlepel gistvlokken (optioneel)

Kijk voor de bereidingswijze op www.lijfengezondheid.nl/recepten

VOEDING

advertorial

Zoetwater algen

Algen zijn microscopisch kleine organismen die licht via fotosynthese omzetten naar energie. Er zijn twee soorten algen; de micro- en macroalg. Macroalgen zijn bekend als zeewier. Microalgen zijn tussen de 1 en 50 micrometer groot en daardoor alleen te zien door een microscoop. Eén van de bekendste soorten algen is Chlorella, een zoetwateralg met een ronde vorm. De naam Chlorella bestaat uit 'chloros' dat in het Latijn 'groen' betekent en 'ella' staat voor 'klein'.



Algen als voedingsupplement

Chlorella zit vol waardevolle voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en bètacaroteen. Wist u dat deze algen ook in Nederland worden gekweekt? De chlorella die Nutress kweekt is gegarandeerd van hoogste kwaliteit. Doe mee met de prijsvraag in deze krant en maak kans op Essentials™ poeder t.w.v. €19,95! www.essentialsalgae.com

ALLES UIT HET ZOUTE

VOEDING

advertorial

Vis is Lekker en gezond en vol gezonde vetzuren

Aanbevolen door Voedingscentrum eet 2x per week Vis!



Wij bieden u een ruime keuze uit dagverse Vis direct van de Visafslag van IJmuiden. Duurzame vis waarvan wij de vissers/kwekers persoonlijk kennen en hun verhaal en duurzame vangst en kweek methode.

Onze **Visspecialzaak in IJmuiden-Haven** heeft een ruime keuze in Verse Vis, Gerookte Vis, Gebakken Vis, Traiteurproducten, Tapas, Salades, Oven gerechten, Sushi & Sashimi, Vissoepen, Ruim diepvries assortiment, Wijnen, Marinades en Kruiden.



SPECIALE ACTIE VOOR DE LEZERS VAN LIJF & GEZONDHEID!

Bij aankoop van visproducten en inlevering van deze advertentie een **Gratis Heet gerookte Makreel** Vol Omega 3 !

Extra Service GRATIS THUISBEZORGD boven besteding van € 50.00. Gratis voor u Vacuüm verpakt! Kijk ook op www.waasdorp.nl voor de wekelijkse aanbiedingen en Vangst/kweek informatie over seizoen Vis.

Voor al uw Vis, schaal -en schelpdieren uit zowel Zoet en Zout water. Wild gevangen en gekweekt. Dagelijkse verse aanvoer in IJmuiden.

Halkade 27-31 IJmuiden-Haven.
7 Dagen per week geopend.
Tel: 0255-512796

FISH & SEAFOOD
Waasdorp
WWW.WAASDORP.NL

MEDISCH

advertorial

Medusa de kwal als homeopathisch geneesmiddel

Medusa – de kwal is een prachtig zeedier. In de homeopathie wordt van de kwal een homeopathisch geneesmiddel gemaakt. Mensen die het nodig hebben delen sommige eigenschappen met de kwal: hypersensitiviteit, graag in beweging willen blijven, gevoeligheid voor de omgeving en het willen 'ontsnappen' aan familie en vrienden. Het zijn meestal levendige mensen die neigen tot rusteloosheid en geïrriteerdheid.

Lichamelijke klachten die kunnen worden behandeld met Medusa zijn een opgezet gezicht door bv allergie met opgezette ogen, lippen of zelfs de neus en de oren. Het kan ook helpen bij netelroos en huidklachten die gepaard gaan met branderigheid, doof, prikkend en warm gevoel of blaasjes in het gezicht, op de armen, schouders en borsten. Het homeopathische middel Medusa kan de lactatie op gang helpen bij vrouwen die bij eerdere kinderen te weinig borstvoeding hadden.

www.ankablankendaal.nl adres: Zee-straat 112 Beverwijk, tel: 06-34214018



Anka Blankendaal
Praktijk voor natuurgeneeskunde

VOEDING

advertorial

Voedsel in zoet en zout water

Zoet water is wat we het meest gebruiken om voedsel mee te verbouwen, en om te drinken. Het zou fijn zijn als dat dan wat meer alkalisch is dan zuur, want verzurend voedsel krijgen we vaak al voldoende binnen, maar dit terzijde.

Zout water heeft ook zo haar kwaliteit, alle voor ons nodige mineralen zitten erin. In de biologische winkel zijn aardappelen te koop geteeld met zout water, de teler is aan het oefenen met andere producten (aardbeien worden zoeter). Er zijn ook telers die in de Nederlandse kustwateren diverse zeevieren telen. Zeewier bevat ook eiwit, (er is al een zeewierburger).

Zeewier kan gekoeld of in gedroogde vorm gekocht worden. Of al toegevoegd als smaakmaker of als basis van spreads. Als we regelmatig wat zeewier eten krijgen we bijvoorbeeld voldoende jodium binnen voor onze schildklier, een klein orgaantje die veel te regelen heeft in ons lichaam. Doe eens wat kombu in de bouillon, hiziki of wakame als hapje bij de rijst met groente. Of nori -de meest toegankelijke smaak- in de sushi!

Anita Verweij www.natuurwinkeloverveen.nl tel: 023 520764

Forel - Harder - Haring - Kabeljauw - Kaviaar - Schol - Sprot - (Sockeye) Zalm



Gezonde Viswinkel

Voor al uw biologische en duurzaam gevangen vis!



Bestel op gezondeviswinkel.nl en uw bestelling wordt thuisbezorgd.

EN ZOETE WATER

VOEDING

advertorial

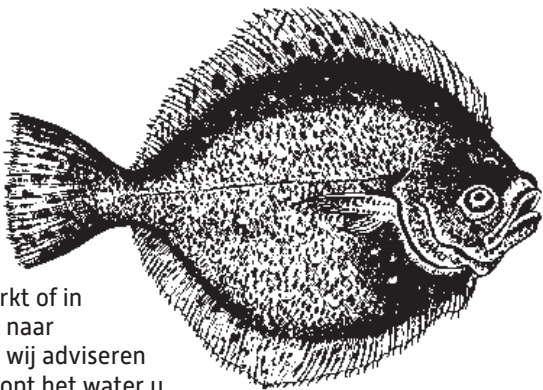
'Vis van het moment' bij Gerard van Es



Bij visrestaurant Gerard van Es in de haven van IJmuiden komt de vis nog heel op uw bord terecht; ouderwets gebakken, à la recept van Gerard himself. Of het nu gaat om sliptong, kibbeling of scholfilet.

Van alle vis weten wij bovendien waar en hoe hij gevangen is. Dat vinden wij belangrijk, omdat we waarde hechten aan eerlijke en verantwoorde vis. Wist u trouwens dat vis een echt seizoensproduct is en dat om die reden niet elke vissoort het gehele jaar door te eten is?

Neem bijvoorbeeld de schol, een echte seizoensvis. De komst van de lente betekent dat wij ook weer schol op onze kaart kunnen zetten.



Vraag in onze versmarkt of in ons restaurant gerust naar 'vis van het moment', wij adviseren u daar graag over! Loopt het water u al in de mond, alleen al bij de gedachte aan al die heerlijke, verantwoorde vis? Kom eens langs en ervaar de gerenommeerde visbeleving van Gerard van Es. www.gerardvanes.nl of bel (0255) 510697.

Een zee van gezondheid...

Winkelcentrum Geesterduin in Castricum

☎ 0251-650849 www.viswinkel-vd119.nl

De lekkerste vis koop je bij Viswinkel VD119



PAVILJOEN BEACH INN



Eén uur lang activiteiten bij Seaside Sports, keuze uit: blokarten, suppen, powerkiten, boogschieten of kwasten aan zee + Beach Inn 3-gangen menu.

Van € 80,00 voor € 55,00 per persoon.

Locatie: Kennemerstrand 800 (IJmuiderslag),
1976 GA IJmuiden

Voor informatie en/of reserveren (verplicht):
T: 0255 - 520 222 • E: info@beachinn.nl

KORTINGSBON

BIJ INLEVERING VAN DEZE BON:

Gerookte paling pondje
van € 14,95 **voor € 12,50**

of

Gerookte palingfilets 100 gram
van € 4,95 **voor € 4,25**

Actie geldig tot 17 april



Dilvis
Sinds 1884



Kerklaan 40, 1921 BL Akersloot, Telefoon 0251-312306

info@dilvis.nl - Dilvis.nl - Palingshop.nl

VOEDING

advertorial

Eerlijk, puur en gezond



Wist u dat rauwe melk niet alleen heel lekker, maar ook heel gezond is? Het wordt veel beter verdragen dan fabrieksmelk, levert belangrijke bouwstoffen en zorgt voor een goede weerstand. Op zuivelboerderij de Dinkelhoeve kunt u van maandag tot en met zondag (9 tot 20 uur) terecht voor verse biologische melk. En op vrijdag- en zaterdagmiddag van 14 tot 17 uur voor zelfgeproduceerde biologische boerenkaas, -roomijs en -karnemelk. Daarnaast verkopen we diverse andere lokale versproducten.

Eéns in de maand organiseren we daarnaast een bio-streekmarkt. Dan komen er meerdere lokale producenten hun mooie, eerlijke producten tonen, laten proeven en verkopen. De data en tijden vindt u op www.dedinkelhoeve.nl.

Herenweg 61 in Heemstede – info@dedinkelhoeve.nl – Tel. 023-5283316

MEDISCH

advertorial

Luister je vrij!



Bij Tomatis Luistertherapie worden mensen geholpen met het doorbreken van een blokkade in het communiceren. Bijvoorbeeld kinderen met ernstige spraak/taalproblemen, een vorm van autisme of een slechte concentratie en volwassenen met communicatie of energie problemen. Om deze blokkades te helpen oplossen vindt er stimulatie plaats met muziek welke therapeutisch wordt bewerkt door een speciaal apparaat: het Elektronisch Oor. Eenvoudig gezegd 'earobics'. Het trainen van de

luistervaardigheden leidt tot verbetering van sociaal-emotionele ontwikkeling, spraak, motoriek, energie, leervermogen en gedrag.

Na een luistertest wordt een individueel programma opgesteld. Er kan thuis, in de praktijk of in een groepssetting geluisterd worden. Na zes maanden zijn de blijvende resultaten te zien.

Voor meer informatie www.tomatis-luistertherapie.nl of bel in het telefonisch spreekuur dagelijks van 9 tot 10 uur, 0255-525732.

BEWEGEN

advertorial

Yogaworkshop voor beginners

Wil je kennismaken met yoga, ken je iemand die dat zou willen of ben je zelf net begonnen met yoga? Dan is de Yogaworkshop voor beginners van de Ajna Tempel in Heemskerk een echte aanrader!

Deze workshop is op 22 maart en 17 mei, geschikt voor mensen die nog nooit een yogales hebben gevolgd, maar ook geschikt als je net bent begonnen. In rustig tempo word je door de basishoudingen geleerd, je leert stap voor stap de Zonnegroet en we leggen je de verschillen uit tussen de lesvormen.

De workshop is speciaal opgezet om beginners in yoga vertrouwd te maken met de basistechnieken.

Neem je na het volgen van deze workshop een abonnement bij de Ajna Tempel? Dan betaal je geen inschrijfgeld!

Met een abonnement bij de Ajna Tempel volg je niet alleen een yogales wanneer jij dat wilt (vrije inloop of 'drop-inn systeem') maar je krijgt tevens elke maand twee podcasts en een e-book over een thema cadeau. Voor verdieping!

Kijk op www.ajnatempel.nl of stuur een e-mail naar ajnatempel@gmail.com



Dr. Skin⁺

Improve your skin

"ONGELOFELIJK, NA SLECHTS 1 TUBE DR. SKIN EYE WONDER HAD IK GEEN VERMOEIDE OGEN MEER EN LEEK IK WEL 5 JAAR JONGER!"



Eye Wonder laat wallen en donkere kringen snel verdwijnen en maakt de huid onder en boven de ogen weer glad en strak!

"Ongelofelijk! Met de 3-dubbele werking van Eye Wonder vind ik mezelf wel 5 jaar jonger lijken!"

Eye Wonder is de enige oog- en wallencrème die een 3-dubbele werking heeft en zo goed is, dat je echt wondertjes ziet gebeuren. Naast het straktrekkende, liftende effect op de huid rond de ogen, heeft ook de toevoeging van de gepatenteerde boekweitwas een vochtafdrijvende werking. Eye Wonder drijft de afvalstoffen die in de wallen zitten af, waardoor deze zullen slinken. Zo pak je rigoreus de oorzaak aan en geeft Dr. Skin Eye Wonder al snel waarneembaar resultaat. Geschikt voor iedere huid en zelfs voor gevoelige ogen!

Heeft u er serieus over gedacht om uw extreem donkere kringen en wallen bij een cosmetisch chirurg te laten behandelen?

Als je last hebt van enorm donkere kringen en wallen onder de ogen, hoef je niet per se onder het mes: probeer eerst maar eens Eye Wonder! Dit geeft in verreweg de meeste gevallen het beoogde resultaat. Deze hypoallergene crème zorgt binnen enkele dagen voor een sterke verbetering.

Binnen 3 minuten zie je al resultaat!

Probeer nu ter introductie Dr. Skin Eye Wonder extra voordelig

**1 VERPAKKING DR. SKIN EYE WONDER
VAN 19,95 NU 14,95**



DA Drogisterij Ritskes

Frans Naereboutstraat 66, 1971 BP IJmuiden, tel.: 0255 - 515207



Een gezonde darm is de basis van een goede gezondheid!

Frank Jonkers
Voeding- en leefstijlspecialist



Als we ongeveer 75 jaar oud zijn hebben we ongeveer 30.000 kilo voedsel verwerkt en ongeveer 40.000 liter vloeistof. Dat is natuurlijk gigantisch veel als we dit allemaal bij elkaar zien!

Ons lichaam moet dit allemaal verwerken. Onze maag, lever, nieren en darmen spelen daar een grote rol in. Een Duitse arts vertelde een keer tegen mij "der Tod sitzt im Darm!"

Min of meer klopt dit natuurlijk ook wel als we bovenstaande cijfers zien. Ook een steeds groter aantal mensen kampt met darmkanker. Niet zo gek als we vaak ook zien dat mensen veel fastfood en junkfood eten. Ongeveer 50% van de bevolking is veel te zwaar. Dat komt niet van het vele groente en fruit dat wordt gegeten.

In mijn boek Kernegezond laat ik cijfers zien hoe dramatisch het is gesteld met de inname ervan. Met name ook door kinderen.

Onze darmen en spijsvertering is een geniale fabriek die grove voeding verwerkt, of in geval van slechte voeding, probeert te verwerken tot bruikbare voedingsstoffen voor ons lichaam. Als onze darmen te zwaar worden belast met slechte, ziekmakende voeding, krijgen we allerlei darmklachten en problemen. Grote boosdoeners kunnen zuivelproducten, brood (gluten) en fastfood zijn. Evenals het drinken van alcohol.

Darmen bevatten ongeveer 1,5 kilo aan beestjes! We hebben zowel goede als slechte bewo-

ners van de darm. Goede darmbacteriën zorgen voor de vertering en de weerstand in onze darmen en voor productie van belangrijke vitamines zoals Vitamine K. Een zieke, ontstoken darm, of een darm met disbalans door slechte bacteriën of parasieten zorgen voor een lage weerstand. We voelen ons slap, ziek en vaak zonder energie. Ook de productie van bijvoorbeeld vitamine K blijft dan achter. Vitamine K is op zijn buurt weer belangrijk voor een gezond hart en vaatstelsel. Vitamine K zorgt ervoor dat calcium niet neerslaat in de aderen. Zo zien we dat het inderdaad wel klopt dat "der Tod im Darm sitzt!"

Het mooie is dat u daar voor een groot deel zelf invloed op kunt uitoefenen. Het enige dat u hoeft te doen is gezonde keuzes in voeding en drinken te maken! Overigens is het vrij gemakkelijk om de gezondheidsstatus van de darm in kaart te brengen en te kijken wat de versturende factoren zijn als het maken van betere en gezonde keuzes onvoldoende invloed blijken te hebben.

Veel succes en een goede gezondheid gewenst!

Frank Jonkers

www.bodyswitch.nl



Voor de behandeling



Na de behandeling



Medisch Lasercentrum
HAARLEM

Staten Bolwerk 1 | 2011 MK HAARLEM | +31 23 785 22 64

Kalk/schimmelnagels

De enige werkende manier om van uw kalk/schimmelnagels af te komen op handen en voeten is met een laserbehandeling. Dit is een laserbehandeling met minimale risico's en maximale lange termijn resultaten.

vanaf €79,- voor 1 nagel

Bel nu voor een vrijblijvend consult: 06-25015284



test je gezondheid.nl

- ✓ De APK voor je gezondheid
- ✓ Preventief bloedonderzoek
- ✓ Het is nu tijd voor een check: cholesterol, schildklier, nieren, diabetes en meer
- ✓ Voorkomen is beter dan genezen
- ✓ Op 14 belangrijke punten medisch gewaarborgde controles
- ✓ Uitslag binnen 24 uur via Internet

check u
testjegezondheid.nl ✓

Speciale kortingscode: SD29
Voer deze code in op
www.testjegezondheid.nl
en ontvang € 10,- korting op
de Check U Compleet test!



BEWEGEN

Fit worden thuis achter je tablet of pc met ByCarlos.nl

Carlos Lens
Fitness specialist



Op woensdag 11 februari was de lancering van het nieuwe fitness concept 'ByCarlos'. Via dit online platform zijn er vele mogelijkheden. Naast workouts die online te volgen zijn, kan je ook hulp en advies krijgen over voeding en lifestyle.

"Persoonlijke coaching door mij zelf alsmede advies van ervaren voedingsdeskundigen behoren tot de mogelijkheden," vertelt Carlos. "Ongeveer 20 procent van de Nederlanders doet aan fitness en 63 procent daarvan gaat naar een sportschool. Dat betekent dat 37 procent thuis traint. Mensen gaven vaak aan met mij te willen trainen, maar niet in de buurt te wonen of het zich niet te kunnen veroorloven. Vandaar dat ik nu mijn trainingsmethode naar de mensen breng middels 'By Carlos' en het voor iedereen mogelijk is met mij te trainen. Het is tijd voor fitness 3.0. In korte tijd resultaat behalen.

De BN-ers die ik onder andere train zoals Bridget Maasland, Linda de Mol, Liza Sips en Monique Collignon ondergaan dezelfde trainingen, de oefeningen van de sterren zijn nu bereikbaar voor iedereen. By Carlos is volledig gebaseerd op mijn visie van en richt zich op drie pijlers: training, voeding en rust. Deze driehoek is onlosmakelijk aan elkaar verbonden. Deze visie is vertaald naar een online platform zodat het voor eenieder mogelijk is om van mijn training en coaching gebruik te maken, op ieder geschikt moment en vanaf elke locatie. Ik heb al meer dan 20 jaar ervaring in fitness en personal training en heb al duizenden mensen geholpen om fitter, slanker en gezonder te worden. Onlangs was ik te gast bij de DJ's van De Avondploeg van 538 om over mijn nieuwe concept te vertellen. Ter plekke gingen de mannen de uitdaging aan om een week lang met mij te trainen volgens het HIT20 principe. Dit is mijn allernieuwste workout en deze is direct via het online platform te volgen.



Tijdens de uitzending werden luisteraars opgeroepen aan de challenge mee te doen en zich hiervoor op te geven. Op woensdag 11 februari was om 20.00 uur in de studio van Radio538 dan ook de grootste live training ooit 53KR8. Hiermee maakte 538 er meteen een recordopgave van. Deze was live te volgen via YouTube. Het record was 1300 man die live de workout meededen en het was tevens de geboorte van bycarlos.nl

Er zijn verschillende levels, basis, medium en gevorderd. Het is dus voor iedereen haalbaar

en het duurt slechts 20 minuten. Wij bieden voedingsadvies aan plus webinars, waar ik zelf ook aan deel neem. Heb je vragen over je eetchema, we geven je antwoord. Heb je vragen over de oefeningen, we geven je antwoord. Vanaf nu ben ik dus voor de massa bereikbaar als personal trainer."

BAMMMM!!!

www.carloslens.nl
[twitter@carlos_lens](https://twitter.com/carlos_lens)

Wist u dat...

Rood-groen kleurenblindheid bij 1 op de twintig mannen voorkomt.

BodySwitch
Natuurlijk gezond

Praktijk voor integrale behandeling

DE OPLOSSING VOOR UW GEZONDHEIDSKLACHTEN



Mijn behandeling vindt plaats vanuit de oorzaak van de klachten en het herstellen van de balans in het lichaam. In mijn praktijk behandel ik volwassenen en kinderen. Vaak hebben zij onbegrepen (chronische) klachten. Ik heb mij gespecialiseerd in behandeling van onbegrepen klachten en mensen met overgewicht en diabetes (suikerziekte).

Wilt u af van uw overgewicht of klachten?
Bel 0251 - 234 000 voor meer informatie of een afspraak.
Samen bespreken we dan de mogelijkheden.

Contact
Rijksstraatweg 55
1969 LC Heemskerk
www.bodyswitch.nl
info@bodyswitch.nl
f /BodySwitch



PSYCHE

Baby in het ouderlijk bed...?

Een huilbui midden in de nacht, een nachtmerrie of zwaar onweer. Er zijn verschillende redenen denkbaar voor ouders om hun pasgeboren kindje uit de wieg te halen en mee te nemen naar de eigen slaapkamer. De vraag werpt zich op of het verstandig is om dat te doen. Voer voor psychologen, maar ook andere wetenschappers hebben zich ermee bezig gehouden.

Zo blijkt bijvoorbeeld uit Brits onderzoek dat de kans op wiegendood twee keer zo groot is wanneer een baby samen met de ouders in het grote bed slaapt. Vooral wanneer het kind op de bank of sofa wordt gelegd om daar in slaap te kunnen vallen, ligt dit risico op de loer. Bovendien loop je als ouder het risico dat je in slaap valt, in je slaap per ongeluk op je kindje gaat liggen of dat het kindje onder het dekbed terecht komt en zich niet goed uit die situatie kan redden. Neem je het kindje uit de wieg om het te troosten...? Leg het dan uiteindelijk altijd weer terug zodra het stil is. Gebruik in het kinderbedje geen dekbed, maar dekentjes, om de kans op verstikking te minimaliseren.

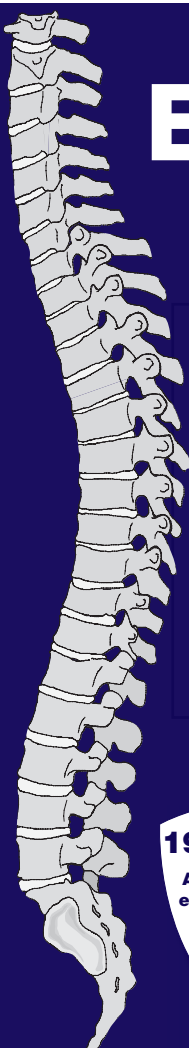
Heeft het kindje inmiddels de tweede verjaardag gevierd...? Dan kan het op zich niet zoveel kwaad om het af en toe eens toe te staan om bij



je in bed te kruipen. Maar pas op dat het geen gewoonte wordt...! Spreek bijvoorbeeld samen af dat het kindje de volgende dag weer gewoon in het eigen bedje zal gaan slapen. Daarmee voorkom je dat je eigen nachtrust er teveel onder gaat lijden. Ook menen sommigen dat het

kind teveel afhankelijk wordt van de ouders, waardoor de ontwikkeling naar zelfstandigheid in het algemeen wordt geremd. Hou het dus bij voorkeur op incidentele slaapmomentjes bij de ouders en probeer het kindje altijd weer in het eigen bedje te laten slapen.

EEN SLECHT BED, DE MOORDENAAR VAN UW RUG!



Het klinkt misschien wat dramatisch, maar toch is niets minder waar. Een slecht ondersteunend bed geeft klachten als: pijn in de rug bij het opstaan, slapende handen en armen, pijnlijke en stijve nek of schouderproblemen. Veel grote fabrikanten proberen u met intensieve reclamecampagnes (welke de consument uiteraard betaalt) te overtuigen van de nieuwste hype en trends. Toch blijken deze rages telkens weer van

voorbijgaande aard, de consument achterlatend met alle problemen van dien.

Alleen met een op maat gemaakt advies, deskundige begeleiding en sturing, met daarbij toegevoegd eerlijke voorlichting kunt u uiteindelijk uw rug en lijf verlossen van alle ellende en problemen. Hoe lang laat u zich nog voor de gek houden als het om uw nachtrust gaat?

1938-2015

Al 3 generaties
eerlijke service,
betrouwbaar
advies
en kwaliteit

van Meeuwen

B E D D E N

Daar droom je van

Rijksstraatweg 67-71

Haarlem

Tel. 023 - 525 49 56

www.vanmeeuwenbedden.nl

**Gratis parkeren voor de deur.
Zondag en maandag gesloten.**



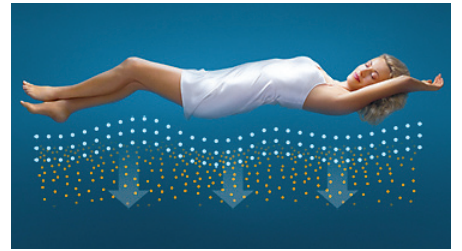
Win mooie prijzen!

Doe mee met de prijsvraag in deze krant

Wakker worden met een glimlach?

Wat gebeurt er tijdens uw slaap?

Slaap is essentieel voor uw gezondheid en welzijn. Een goede nachtrust bevordert het herstel van uw lichaam, verlaagt het stressniveau en verhoogt uw energie en creativiteit.



Een goed matras is essentieel voor een optimale nachtrust. Bij een verkeerd matras kunnen drukpunten ontstaan, omdat uw lichaam niet op alle plaatsen even goed wordt ondersteund. Op deze plekken vermindert de doorbloeding. Ook kunt u door een verkeerde houding pijn in uw spieren en/of gewrichten krijgen. Om dit allemaal te corrigeren gaat u (onbewust) draaien tijdens uw slaap. Uw diepslaap wordt onderbroken (u kunt er zelfs wakker door worden) en u wordt minder fit wakker.

10% KORTING OP TEMPUR PRODUCTEN

Geldig t/m 31 maart

DE BEDWETERS VELSEN UW TEMPUR DEALER

DE BEDWETERS
BETER IN BEDDEN

Kijk voor meer aanbiedingen op www.debedweters.nl

MEDISCH | ZORG advertorial

Gebruiksaanwijzing bij je kind?



Pesten, rouw, ziekte, gevolgen van scheiding, hoogbegaafdheid, ADHD, PDD-NOS... of gewoon niet lekker in je vel? Iedere ouder doet er veel aan om zijn kind blij te krijgen of te houden. En soms lukt dat wat minder. Een kind kan niet altijd aangeven waar het misgaat of wat er aan de hand is. Gevolg is vaak buikpijn, misselijk, snel boos, eet- of slaapproblemen.

Als een kind niet lekker draait is dat lastig voor kind én omgeving. Soms zou je willen dat er een gebruiksaanwijzing was. Jan Hein de Jong is integratief kindtherapeut, kinder- en jongerencoach. Hij helpt kinderen en jongeren om de situatie aan te pakken op de manier die het beste bij hen past. Maatwerk, want iedereen is uniek. Ook de ouders krijgen hulp en advies.

Uitgebreide informatie: www.jehelptjehzelf.nl. Bel voor een afspraak of kom op de 1e woensdagochtend van de maand naar het inloepsprekuraal.

Tel. 06 - 55 732 655
info@janheindejong.nl



ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus
Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

Een nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, indien de zorg wordt geleverd door een door de zorgverzekering gecontracteerde zorgverlener.

Ook voor een nieuwe prothese (of vervangingsprothese) op implantaten, het zogenaamde KLIKgebit, kunt u direct bij ons terecht.

DE O.N.T. LEDEN IN DE REGIO ZIJN:

HEEMSKERK

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

BEVERWIJK

Gerard Kool
Alkmaarseweg 79b
1947 DB Beverwijk
0251-272894
info@tpggerardkool.nl
www.tppgerardkool.nl

HAARLEM SCHALKWIJK

Joost Bosma
Stresemannlaan 62
2037 TK Haarlem-Schalkwijk
023-5366088
www.tppbosma.nl
Ook dinsdagavond geopend!

HOOFDDORP

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

SANTPOORT ZUID

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

MIJDRECHT

Helmstraat 55a
3641 EV Mijdrecht
0297 - 76 91 88
info@praktijkjorritsma.nl
www.praktijkjorritsma.nl

HEEMSKERK

R. Lameris
Nellie van Kolstraat 6
1963 BG Heemskerk
0251-232477
's Avonds tot 21.00 uur
Weekend na telefonische afspraak

HAARLEM

Vivian Hendrix
Rijksstraatweg 236
2022 DJ Haarlem
023-5332433
www.tpphendrix.nl
info@tpphendrix.nl

AALSMEER

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

AMSTERDAM

Kastelenstraat 112
1082 EJ Amsterdam
info@tppdenhartog.nl
www.tppdenhartog.nl

HAARLEM

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

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

Wilhelminalaan 1a
2182 CA Hillegom
0252-520605
www.tpvanhooff.nl

WEEKEND-REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777

IJMUIDEN

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

HAARLEM

Parklaan 88,
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.kunstgebtservice.info



Organisatie van Nederlandse Tandprotheticus

023-7200444 , info@ont.nl
WWW.ONT.NL

In de nacht van zaterdag op zondag van het laatste weekend van maart gaat de zomertijd weer in. Meer dan 1,5 miljard mannen en vrouwen worden opnieuw blootgesteld aan de veranderingen die betrokken zijn bij de zomertijd. Ieder jaar veroorzaken de manipulaties met de wijzers van de klok - in de lente een uur vooruit, in de herfst een uur achteruit - ongerief en ongemak, emotioneel en fysiek.

Dr. Janneke Wittekoek
Cardioloog



MEDISCH | ZORG

Zomertijd, hart en bioritme



Organische horlogerie

In ons lichaam tikken tientallen klokken, een organische horlogerie die het ritme bepaalt in ons gestel. Deze klokken geven ons leven ritme en ze zijn niet zo gemakkelijk op een andere tijd te zetten als de klokken die we voor de zomertijd instellen. Ademhaling, bloeddruk, hartslag, hormoonafgifte, celdeling, slaap, stofwisseling, temperatuur – al deze processen hebben hun eigen cyclus en bij sommige van deze biologische klokken duurt het wel een week voordat ze terug zijn in de cadans van de maatschappelijke tijd.

Grotere kans op hartaanval in januari en februari

Ergens halverwege de snelste en traagste

cycli tikt de enige klok die we kunnen horen en voelen: het hart, een krachtig pompende spier waarvan het spannen en ontspannen gedirigeerd wordt door een zorgvuldig afgestelde verzameling chronometers. Inzicht in het ritme van deze natuurlijke klokken maakt het mogelijk pacemakers te ontwerpen; impulsgenerators die met prikkelstroompjes de maat slaan in een ontregeld hart. Zelf is het hart onderworpen aan diverse cycli. Dagelijks zo'n half uur voor we opstaan gaat de bloeddruk omhoog en klontert het bloed makkelijker samen. De bloedvaten van het hart passen zich daar met enige vertraging aan, wat kan resulteren in minder bloedtoevoer en – bij sommige hartpatiënten – pijn op de borst ofwel angina pectoris. De kans op een hartaanval is tussen acht

en tien 's morgens twee keer zo groot als in de namiddag of avond. Hartaanvallen hebben ook een afgetekende jaarpiek in januari en februari.

Niet wakker blijven liggen

De consequenties van de zomertijd voor het hart zijn niet altijd even gunstig. Uit onderzoek blijkt dat in de eerste drie dagen na het overgaan naar zomertijd significant meer hartinfarcten voorkomen dan normaal (toename van 5%). Bij het overgaan naar de wintertijd komen op maandag (een dag na het verzetten van de klok) significant minder hartinfarcten voor (afname van 4%). Het betreft hier uiteraard de meest kwetsbaren met een al verhoogd risico op hart- en vaatziekten en het risico is te vergelijken met de kans op een infarct bij het kijken naar een spannende voetbalwedstrijd. Als ik u was zou ik er omwille van uw gezondheid maar niet wakker van gaan liggen. En vergeet niet om zondag 29 maart de klok een uurtje vooruit te zetten.

www.heartlife.nl

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

VERNIEUWEND DENKEN

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



Wist u dat...

Eén op de duizend mensen zes of vier lendenwervels heeft in plaats van de gebruikelijke vijf.

Chinese orgaanklok nader bekeken

Ons humeur en energieniveau verschilt nogal eens van moment tot moment gedurende de dag.

Dat zou iets kunnen zeggen over één van je organen. De huidige westerse wetenschap is pas sinds enkele jaren op de hoogte van het verschijnsel bioritme, maar de Chinezen weten al vele duizenden jaren dat ons lichaam volgens een energetische klok functioneert. Zij geloven dat er gedurende de 24 uren van de dag de Chi (oftewel levenskracht) door het lichaam stroomt. Volgens de Chinese geneeskunde stroomt er soms wat meer Chi en soms wat minder door de organen. Dit gebeurt volgens het eb en vloedprincipe. Er zijn 12 orgaansystemen die per dag elk 2 uur een verhoogde activiteit vertonen. Op het moment dat dit orgaansysteem actief is (dus vloed) vindt in het tegenoverliggende systeem juist een verminderde activiteit plaats (eb):
In onze organen liggen emoties opgeslagen. Als je op het tijdstip van het desbetreffende orgaan deze emoties ervaart, dan kan het een emotionele detox van het orgaan zijn. Dat betekent dan dat er werk aan de winkel is:



Tijd	Orgaan	Emotie
1-3 uur	Lever	Woede / Frustratie
3-5 uur	Longen	Verdriet
5-7 uur	Dikke Darm	Schuldgevoel
7-9 uur	Maag	Walging
9-11 uur	Alveesklier / Milt	Jaloezie / Zorgen
11-13 uur	Hart	Plezier
13-15 uur	Dunne darm	Onzekerheid
15-17 uur	Blaas	Irritatie
17-19 uur	Nieren	Angst
19-21 uur	Bloedsomloop	Negeren
21-23 uur	Drievoudige verwarmers	Hopeloosheid
23-1 uur	Galblaas	Bitterheid

In het leven draait het altijd om de balans tussen inspanning en ontspanning. Bij ons in het westen is deze maar al te vaak verstoord. De Chinezen delen de vele facetten van het leven en de wereld in tweeën: Yin en Yang. De energie van Yin gaat van buiten naar binnen, terwijl Yang van binnen naar buiten gaat. In de praktijk ziet dat er ongeveer zo uit:

Yin	Yang
vrouwelijk	mannelijk
maan	zon
donker	licht
dood	leven
zwart	wit
onder	boven
koud	warm
buiten	binnen
water	vuur
passief	actief
negatief	positief
zwak	sterk

Ook op het gebied van de voeding zien we Yin en Yang:

YIN (explosief)	YANG (implosief)
Suiker	Zout
Koffie	Kruidenthee
Alcohol	Vetten en eiwitten
Sojaproducten	Vlees, vis en kaas
Koude dranken en water	Chocolade
Nachtschades	Warme specerijen,
Granen	zoals kaneel, nootmuskaat
Groente & fruit	en gember
Noten	Eieren
Kruiden	Paddenstoelen

Het uiten van emoties wordt binnen de Chinese geneeskunst als heel belangrijk gezien, omdat anders je Chi, de levenskracht, kan stagneren. Deze emoties kunnen zich in je organen opslaan om als buffer te dienen, met ziekte als gevolg.

Door middel van voeding kun je de balans herstellen. Sommige organen vallen onder de Yin-kant, terwijl andere weer meer tot de Yang-kant horen:

Element	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Yin-orgaan	Lever	Hart	Milt	Longen	Nieren
Yang-orgaan	Galblaas	Dunne darm	Maag	Dikke darm	Blaas
Smaak	Zuur	Bitter	Zoet	Scherp	Zout

Tijden en de organen

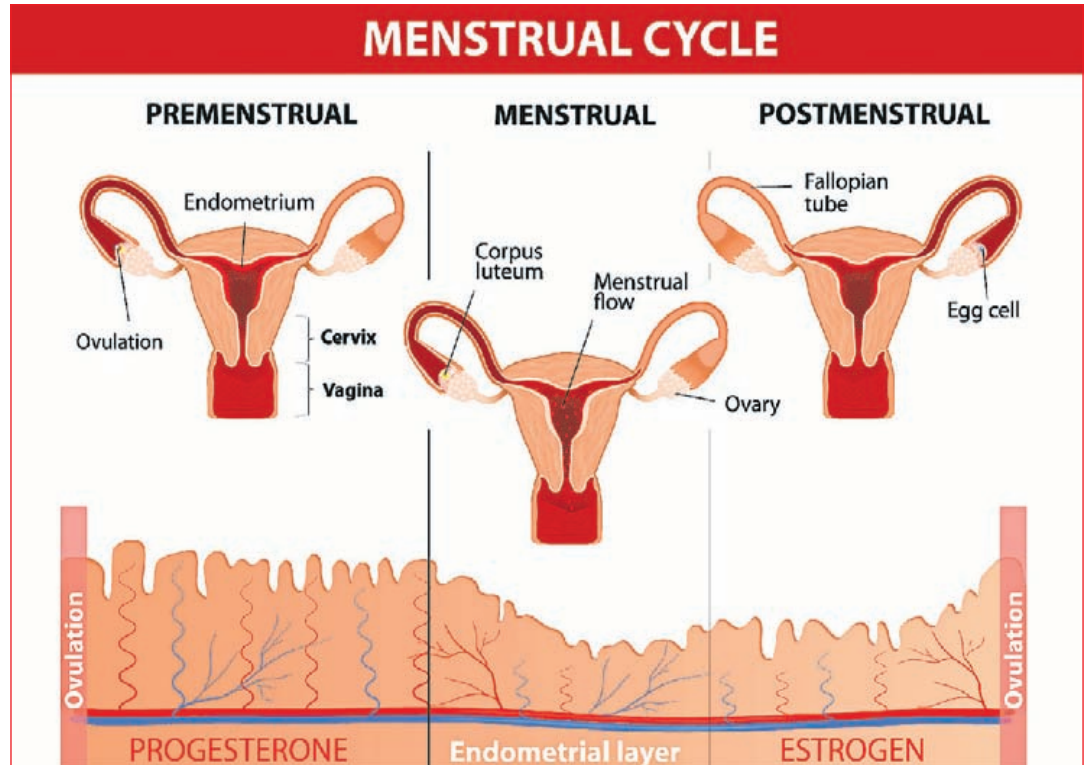
1-3 uur:	de lever
3-5 uur:	de longen
5-7 uur:	de dikke darm
7-9 uur:	de maag
9-11 uur:	de milt
11-13 uur:	het hart
13-15 uur:	de dunne darm
15-17 uur:	de blaas
17-19 uur:	de nieren
19-21 uur:	de bloedsomloop
21-23 uur:	de drievoudige verwarmers
23-1 uur:	de galblaas

Lees verder op www.lijfengezondheid.nl
Bron: www.earth-matters.nl, Juglen Zwaan

Meisjes steeds eerder ongesteld

Tegenwoordig is het vrij normaal als een meisje op 11-jarige leeftijd voor het eerst ongesteld wordt. Anderhalve eeuw geleden zou dat als absoluut unicum beschouwd zijn, want destijds kwam de menstruatie pas rond de 18-jarige leeftijd op gang. De vraag werpt zich op waarom meisjes steeds eerder ongesteld worden en of dit kwaad kan.

In de loop der jaren is de leeftijd van de eerste menstruatie steeds verder omlaag gegaan. Was het in de periode rond 1860 nog op 18-jarige leeftijd, een halve eeuw later lag het gemiddelde al ongeveer vier jaar later. Inmiddels zijn we beland op een gemiddelde dat ligt aan het eind van de basisschoolperiode. Waarom? Een mogelijke verklaring voor dit verschijnsel zou kunnen zijn dat kinderen, door de steeds professionelere medische zorg, minder vaak ziek en minder langdurig zijn dan vroeger. Wanneer een kind gezond is, verlopen groei- en ontwikkelingsprocessen sneller dan wanneer een kind ziek is. Een andere verklaring zou te vinden kunnen zijn in omgevingsfactoren, zoals bepaalde chemische stoffen waaraan we worden blootgesteld. Echter, veel meer



voor de hand ligt het om eens kritisch te kijken naar onze voeding. We eten veel meer eiwit-houdende voeding dan vroeger, mogelijk kan de oorzaak hierin worden gevonden. Opvallend

is overigens dat meisjes van Turkse of Marokkaanse afkomst gemiddeld op jongere leeftijd voor het eerst ongesteld worden dan hun Nederlandse leeftijdsgenootjes.

miraDry

Tegen overmatig oksel zweten

Op het werk presenteren in uw overhemd?
Net als collega's uw jasje uit tijdens de vergadering?
Weg met die zweetplekken in uw kleding!
miraDry is de blijvende oplossing tegen overmatig transpireren.

Hoe werkt het?

De miraDry verhit de huid nauwkeurig op de plaats van de zweetklier. De behandeling vindt plaats onder lokale verdoving, met een laag risico op complicaties en een korte hersteltijd. Geen toename van transpiratie op andere lichaamsdelen.

Het team:
dr Heydendael
en dr Tóth, dermatologen
mw Dorlas,
huidtherapeute
Locatie Noord
Spaarne Gasthuis
Telnr: 023 545 3090
Email: info@dryclinic.nl
www.dryclinic.nl



DryClinic

BEWEGING



SQUASH
Gratis voor leden!

Fitter en sterker met squash bij Work Out!

Fit worden doe je met squash. Je verbrandt 10 procent meer energie dan willekeurig welke andere sport. Je traint je onderrug, krijgt sterke onderarmen en het verbetert in lichaamsconditie.

Squash is één van de meest intensieve en dynamische sporten. Je gebruikt heel veel verschillende spiergroepen en een goede warm-up is daarom geen overbodige luxe. Het merendeel van de kracht waarmee je squashballen mept komt uit je benen. Je kunt de ballen meer impact geven als je in de Sportclub de spieren in je onderlichaam traint. De Lunge is een uitstekende oefening.

Nu onbeperkt squashen bij het (half)jaarlijkse standaard abonnement €35,- per maand all in

Deskundige & persoonlijke begeleiding - groepslessen door professionele trainers - personal training - zonnebank - massage & wellness.

Kom langs voor meer info of een proefles.

WORK OUT
SPORTS HEALTH SQUASH

Kanaalstraat 10, IJmuiden
tel. 0255 54 04 70
info@workoutvelsen.nl
www.workoutvelsen.nl



Beantwoord de volgende vragen:

1. Wat verdient volgens Marnie Krom extra aandacht??
2. Met wie kan je thuis fit worden??
3. In hoeveel kleuren is de BackJoy Posture+ verkrijgbaar??

Stuur uw antwoord in voor 7 april via: www.lijfengezondheid.nl

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

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

www.lijfengezondheid.nl

Dames-stadsfiets



t.w.v. € 399,00

Beschikbaar gesteld door Bikeholland.nl

2x Compleet bloedonderzoek combinatie van Basic en H & V ziekten en o.a. schildklier t.w.v. € 89,00

www.testjegezondheid.nl



5x een maand training van Carlos Lens + webinar + Blend naar keuze www.bycarlos.nl



Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levensmiddelentechnologie & gezondheidscoach t.w.v. € 70,00 www.ralphmoorman.com



Dutch Weed Burgermenu t.w.v. € 50,00 bij [Zilte Zoen](http://ZilteZoen)

www.dutchweedburger.com



5x Algenpoeder van Nutress t.w.v. € 19,95 p.st.



www.essentialsalgae.com

YOUR WELL Mand zeewier producten t.w.v. € 41,00



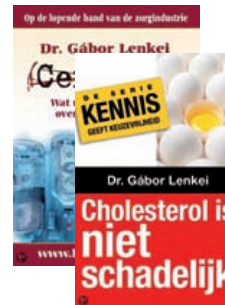
www.wereldvanzeewier.nl



7x BackJoy Seat t.w.v. € 39,95

www.backjoy.eu

1e Consult t.w.v. € 110,00 + boek Kerng gezond bij Body-Switch Heemskerk www.bodyswitch.nl www.kerngezond-boek.nl



Set boeken van Dr. Lenkei:

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

Winnaars van de prijsvraag

Uit de vele inzendingen van de prijsvraag van februari zijn de volgende winnaars getrokken: De gelukkige winnares van de Bellicon trampoline, beschikbaar gesteld door Bellicon is Karen Groneman uit Uitgeest. De set van vier boeken van Ralph Moorman zijn voor Leny van Reijendam. Het boek 'Zo bakt Nederland' van Irene van Lelieveld is gewonnen door Wiegers. De winnaar van de set boeken van Dr. Lenkei is H. Beuneman. De vijf online trainingen van Carlos Lens gaan naar Ine van Rookhuizen, Anja de Haan, Marianne Stoker, Jeffrey Praster en Leen Keus. De vier floating sessies bij Blitz Wellness zijn voor Mw. Op den Kelder, A. Arain, Mw. L.W. Tas en Janna van Zijl. De tien x 24 flesjes FTN-Belief zijn gewonnen door J. Lute, Jolanda Bakker, Stokman, S. Meijer, Vader-Huizing, Corrie Manshanden, Els van Riel, Margot Bekkering, Marry Alders van Gelder, Simone Dresens.

