



www.lijfengezondheid.nl

# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

facebook.com/LijfenGezondheid



Bewegen

Voeding

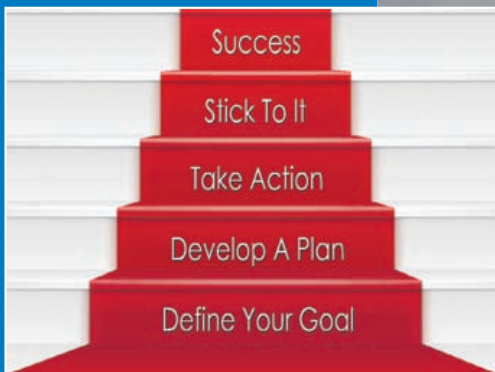
Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

april 2015

6 stappen naar een  
*juiste* **MINDSET!**



gratis  
magazine

Nieuw boek  
**OERsterk eten!**  
Richard de Leth



**Pasta**  
met **tomaat**



**Calorieën tellen**

## VOORWOORD

### Suiker(brood)!

**Het wordt allemaal steeds duidelijker en je ontkomt er bijna niet meer aan. Voor suiker heeft bijna niemand meer een goed woord over en dat het nu duidelijk naar buiten komt (Tros Radar) is mooi, maar omdat het bijna overal in zit hebben we meteen een probleem.**

Een kleine greep uit producten met (verborgen)suikers, ketchup, soep in blik, fruitsappen uit pak, chips, toastjes, sausjes, kant en klaar maaltijden, limonade en nog veel meer producten. Zelfs een bekend merk tandpasta vertelt op televisie dat hun tandpasta goed beschermt tegen de vele suikers die we naar binnenwerken en vervolgens zie je onder andere een boterham in beeld verschijnen. Zoiets zou je een paar jaar geleden voor onmogelijk hebben gehouden, maar niemand kan het meer ontkennen, ook producenten niet.

In veel boterhammen zit gemiddeld 1.5 klontje suiker. Doe er wat beleg op, vaak met suiker, ook in veel vleeswaren, neem nog een toetje of een koekje en wat fris te drinken. De meeste Nederlanders werken zo gemiddeld 25 suikerklontjes per dag naar binnen, in de VS is dat zelfs 50 klontjes per dag. Je kan niet ontkennen dat het resulteert in veel gezondheidsklachten zoals darmproblemen, een extra voedingsbodem voor kanker, het helpt ADHD een handje en de mens wordt alleen maar dikker.

Suiker komt voor in verschillende vormen, maar de bekendste zijn glucose en fructose. Glucose is de bekende witte suiker zoals op de tafel

veel gebruikt wordt. Wanneer kunstmatige suiker in het lichaam terecht komt, wil het weer compleet worden, want zo werkt Moeder Natuur, en gaat op zoek naar de mineralen die ontbreken aan de nepsuikers om deze vervolgens aan je lichaam te onttrekken. Bij frequent suikergebruik verzwakt het lichaam en met name het bottenstelsel. Je lichaam heeft deze mineralen namelijk nodig voor de vertering ervan.

Het schijnt dat veel kinderen tegenwoordig bijna stuitend (druk, onrustig) door het leven gaan, omdat ze echt teveel suiker binnenkrijgen en te weinig bewegen. Mijn schoondochter geeft les op een school in Amsterdam waar suiker al bijna verbannen is. Laten alle scholen dit voorbeeld volgen en de ouders thuis ook hiermee aan de gang gaan. Het gaat tenslotte om mensjes die ons vertrouwen en zich van geen kwaad bewust zijn, maar op latere leeftijd de rekening van jouw suikers gepresenteerd krijgen.

Voor meer informatie over suiker, gezonde suikers, gezonder brood of alternatieven verwijs ik naar internet zoals bijvoorbeeld [www.ahealthylife.nl](http://www.ahealthylife.nl) of een kijk naar het filmpje van Tros Radar: suiker.

Ik neem wel weer een zoete, gezonde dadel!

Lijf & Gezondheid  
Frits Raadsheer, directeur

*Lees je fit!*



## VOEDING

# Voedingsintoleranties en gezondheidsklachten

**Een evenwichtige uitgebalanceerde voeding is noodzakelijk voor een gezonde darm en een gezond lichaam. Het kan echter zo zijn dat voedingsmiddelen die wel gezond zijn soms toch niet verdragen worden door het lichaam.**

We spreken dan van voedingallergieën als het heftige reacties zijn. Mensen kunnen hieraan zelfs overlijden. Denk bijvoorbeeld aan het eten van een pinda dat dodelijk kan zijn voor mensen die hiervoor echt allergisch zijn.

Maar het lichaam kan ook minder heftige reacties tonen op voedingsmiddelen. Dit zijn dan zogenaamde intoleranties. Afhankelijk van het type intolerantie, zogenaamde IgG of IgG4 reacties kunnen dit reacties op korte of langere termijn zijn. Daardoor is het vaak lastig, of zelfs onmogelijk om na te gaan waardoor reacties ontstaan.

Veelal hebben we het zelfs niet in de gaten dat we deze intoleranties hebben en eten we dus, zonder dat we het in de gaten hebben, vaak dagelijks voedingsmiddelen die het lichaam belasten.

Laag energie, prikkelbaarheid, niet kunnen slapen, darmklachten, prikkelbare darm en zelfs spier- of aanhechtingspijnen kunnen daardoor worden veroorzaakt.

Het eten van deze voor het lichaam belastende producten kunnen irritaties in de darmen veroorzaken. Veelal vormt dit ook de basis voor klachten zoals eczeem, chronische vermoeidheid, buikpijnen, diarree, hormonale stoornissen en andere, vaak "onbegrepen" klachten.

Zo zijn er voorbeelden van mensen die "ineens" "Paleo" zijn gaan eten (oer voeding), dat grotendeels bestaat uit bijvoorbeeld noten. En mensen blijken dan intolerant te zijn voor enkele soorten noten. Door meetbaar te

maken waarop men reageert kan vervolgens worden gekeken wat handig is om wel of niet te eten. Daardoor zullen de, tot op dat moment, "onbegrepen" klachten vaak verdwijnen.

Men denk dat gezond te eten, maar dat kan soms toch averechts uitpakken. Veel voorkomende intoleranties zijn voor granen, noten, ei, zuivel, ananas, knoflook, ui. Maar het kan bijvoorbeeld ook weer zo zijn dat iemand wel amandelen kan eten, maar geen walnoten en andere soorten. Per persoon is dit specifiek.

Zo zien we dat veel onbegrepen klachten tot een oorzaak kunnen hebben!  
Ik wens u een goede gezondheid!  
**Frank Jonkers** [www.bodyswitch.nl](http://www.bodyswitch.nl)





Veel mensen die wat ouder worden en een wat slappere huid krijgen van de hals, wangen en kaaklijn, kunnen voor de spiegel precies voordoen hoe ze er weer een stuk jonger uit zouden zien. Ze plaatsen de vingers op de kaakhoek en duwen de huid omhoog, waardoor de huid van de hals strak trekt, de hoek tussen keel en de onderkant van de kin weer scherper wordt en de kaaklijn weer beter zichtbaar. "Kijk, zo dokter, zo wil ik het hebben". Makkelijk zat!



UITERLIJK

# Facelift anno 2015

Wouter van der Pot  
Plastisch chirurg



De eerste faceliften zijn zo begonnen; rond het oor werd een klein beetje huid weg gehaald, waardoor de huid strakker trok en er een jonger uiterlijk werd bereikt. Dat is van 1900 tot 1970 zo geweest, totdat in 1968 Tord Skoog ontdekte dat je beter de diepere stevige fascie-laag kun liften.

Hij zag dat het effect van alleen huid weghalen niet lang blijft. De huid heeft namelijk de eigenschap dat het daar waar het onder spanning staat extra huid creëert. Als wij als plastisch chirurg een borst moeten reconstrueren bij een vrouw waarvan de borst is afgezet, dan maken we gebruik van die eigenschap door een zogenaamde "tissue expander" onderhuids te plaatsen. Dat is een balonnetje welke door de huid heen aangeprikt kan worden, waardoor we elke week de expander een beetje verder kunnen vullen. Hierdoor kunnen we net zoveel huid creëren als we nodig hebben om uiteindelijk een siliconen prothese te kunnen plaatsen. Het zelfde principe zorgt ervoor dat mensen die in korte tijd veel in gewicht toenemen, na afvallen ineens veel huid overhebben. Kortom: door alleen de huid strak te zetten bij een facelift, zal het effect niet langdurig aanwezig zijn.

Toen men daarachter was, is men dieper gaan kijken. Alle aangezichtsspieren zijn bedekt met een laag fascie of peesblad: de Superficial Musculo Aponeurotic System of SMAS, welke in 1974 voor het eerst werd beschreven onder die naam. Door de SMAS strakker te zetten is het wel mogelijk om een langdurig goed blijvend resultaat te bereiken. De operatie is daarvoor wel een stuk uitgebreider geworden; om de SMAS goed strakker te kunnen zetten moet er een groter stuk van de wang ondermijnd worden. Uiteindelijk wordt er uiteraard ook een stuk huid verwijderd, maar de spanning staat op de diepere stevigere laag.

De richting waarin de huid uiteindelijk verplaatst wordt, is in de loop der jaren ook veranderd. De klassieke ouderwetse Amerikaanse facelift kenmerkte zich door strak horizontaal naar achter getrokken huid, hetgeen een vreemd gezicht is. Nog steeds is dat het stereotype beeld dat veel mensen hebben bij een facelift; een onnatuurlijk strak getrokken gezicht. Maar die tijd ligt gelukkig ver achter ons. Tegenwoordig is de trekkracht en trekrichting veel genuanceerder en is het resultaat daardoor veel natuurlijker.

Bij het uitvoeren van een facelift is kennis van de anatomie essentieel. Ga je in een te diep vlak zitten, dan bestaat het risico dat je aangezichts-zenuwen beschadigd, met alle gevolgen van dien. Zit je te oppervlakkig, dan kan het zijn dat je de huidlap te dun maakt waardoor deze



afsterft. Daarom is het een operatie die vooral gedaan wordt door getrainde plastisch chirurgen met een bijzonder aandachtsgebied voor cosmetische chirurgie.

De toekomst van facelifts zit vooral in de aanvullende therapieën waarmee een facelift tegenwoordig gecombineerd wordt. De afgelopen jaren is steeds meer duidelijk geworden dat veroudering niet alleen het verplaatsen of uitzakken is van huid, maar ook het verzakken en zelfs verdwijnen van vet en volume in het gezicht. Het teruggeven van volume gebeurt al lang met behulp van hyaluronzuur fillers, maar in de afgelopen jaren is het vullen van het gelaat met eigen vetweefsel (lipofilling) steeds meer in opkomst. Daarnaast is het verbeteren van de kwaliteit van de huid middels peelings of lasers ook een enorme aanvulling op een facelift. Op die manier verplaatst je niet alleen de (verouderde) huid, maar geef je de huid ook weer een veel jonger uiterlijk. De toekomst is met alle ontwikkelingen op stamcel therapieën dan ook veelbelovend.

[www.bloemingdael.nl](http://www.bloemingdael.nl)

## RECEPT

### Pasta met tomaat, coppa en cavolo nero

In Nederland wordt boerenkool vooral gezien als powerfood en is helemaal hip. Wij kennen het hoofdzakelijk gestampt door de aardappelen voor dé winterstampot. In landen als Italië doen ze er veel meer mee, zoals roerbakken of verwerken in smoothies of salades. Onlangs werd er een zak grof gesneden cavolo nero bezorgd. Dat betekent zwarte kool, maar wij noemen hem palmkool. Deze mediterrane plant lijkt namelijk op een klein palmboompje. Hij is familie van de boerenkool, maar hij heeft meer smaak en is knapperiger. Bovendien is de bekende geur die vrijkomt bij het koken afwezig. Ik ging er meteen mee aan de slag!

#### Benodigheden (4 personen)

400 g cavolo nero, grof gesneden  
2 el milde olijfolie  
2 tenen knoflook in plakjes  
8 plakken coppa  
scheut droge witte wijn

1 klein bekertje demi crème fraîche  
150 g kerstomaten, gehalveerd  
400 g verse pasta  
extra vierge olijfolie  
versgemalen zwarte peper, zout  
stukje Parmezaanse kaas, dun geschaafd

#### Bereidingswijze

Breng ruim water aan de kook en blancheer de kool hierin 3-4 minuten. Laat uitlekken. Bak de coppa knapperig in een droge wok en laat uitlekken op keukenpapier. Doe de olie in de pan en fruit hierin de knoflook zonder dat deze kleurt. Doe de cavolo nero erbij, bak 2 minuten omscheppend en blus af met de wijn. Voeg de crème fraîche en de tomaten toe en laat 5 minuten zachtjes koken. Kook intussen de past beetgaar in de op de verpakking aangegeven tijd, giet af en schep om met een theelepel olie. Schep de pasta op borden en maal er wat peper boven. Verdeel het kool-tomatenmengsel en de kleiner gescheurde coppa erover. Druppel olie over bord en gerecht en garneer met de kaasflinters.

Bron: [www.femna40.nl](http://www.femna40.nl), <http://www.dekeukenvancolette.nl>



## 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](http://www.tomatis-luistertherapie.nl) of bel in het telefonisch spreekuur dagelijks van 9 tot 10 uur, 0255-525732.



## 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 Heemsteder, 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](http://www.lijfgezondheid.nl))

#### Internet:

[www.lijfgezondheid.nl](http://www.lijfgezondheid.nl)  
[facebook.com/LijfenGezondheid](https://www.facebook.com/LijfenGezondheid)  
[twitter.com/LijfGezondheid](https://twitter.com/LijfGezondheid)

#### Advertenties:

**Regio Kennemerland/IJmond,**  
Daniëlle van Leeuwen,  
[danielle@lijfgezondheid.nl](mailto:danielle@lijfgezondheid.nl), 06-11951223  
**Regio Aalsmeer,** Brigitte Wels  
[speciaalsaalsmeer@meerbode.nl](mailto:speciaalsaalsmeer@meerbode.nl), 06-54216222  
**Regio Mijdrecht,** Kees-Jan Koedam  
[speciaalmijdrecht@meerbode.nl](mailto:speciaalmijdrecht@meerbode.nl), 06-53847419 / 0297-581698  
**Regio Uithoorn,** Nel van der Pol, 06-53847419 / 0297-581698

#### Redactie:

[redactie@lijfgezondheid.nl](mailto:redactie@lijfgezondheid.nl)  
Bos Media Services  
Frits Raadsheer

#### Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

#### Directie:

Frits Raadsheer  
[frits@lijfgezondheid.nl](mailto: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](http://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.



Goede voornemens volhouden, is niet altijd even gemakkelijk. Hoe staat het met jouw goede voornemens? Het is alweer april, 1/4de van het jaar zit er alweer op, inmiddels zijn al veel goede voornemens opgegeven. Jammer! Want, met de juiste mindset houd je het wel vol. Hoe? 7 stappen om je brein in de juiste mood te brengen en je voornemens wel waar te maken! Slank naar het strand deze zomer? Het is nog niet te laat, start opnieuw met de goede voornemens. Of is het nu toch echt tijd voor een verandering in je werk? Zet vandaag nog de eerste stap!



## PSYCHE

# Hoe staat het met jouw goede voornemens? Zes stappen naar een juiste mindset!

Albert Sonneveld  
Eigenaar  
Sonnevelt Opleidingen



### Stap 1: Neem jezelf serieus

Denk je: het lukt me toch niet, maar ik probeer het eens? Dan is de kans groot dat je niet slaagt. Neem je jezelf serieus? En is je mindset: ik kan het! Dan is je doel bereiken een stuk eenvoudiger en je kans van slagen vele malen groter, aldus de psychologie van self-fulfilling prophecy. Want, je handelt onbewust naar wat je denkt.

### Stap 2: De juiste motivatie

Jouw doel bereiken? Dat is geen simpel abc-tje. Van belang is onder andere de juiste motivatie. Dus: doe je het voor jezelf? Of: omdat bijvoorbeeld anderen het ook doen? Wil je slagen? Dan is je eigen wens, je wil en verlangen om te veranderen belangrijk.

### Stap 3: Je gedrag veranderen

Okay, je hebt een voornemen. Je start enthousiast. Hoe zwaar en moeilijk ook. Je denkt: als ik maar doorzet dan lukt het me wel. Helaas. Het gaat niet zozeer om doorzettingsvermogen. Wil je een nieuwe gewoonte volhouden? Verander dan je oude gedrag. Bijvoorbeeld dat koekje bij de thee vervangen door een appeltje. Dat is minder moeilijk dan rigoreus niets meer bij de thee nemen. Want, dan is de kans groot dat je

brein in opstand komt en jij je wilskracht moet aanspreken. Dat lukt misschien een paar keer, maar plots knakt er iets in je en sla je je goede voornemen in de wind. De reden? Je brein pakt een kleine gedragsverandering eenvoudigweg makkelijker op dan een switch van 180 graden of meer.

### Stap 4: Heb een realistisch en simpel plan

Heb jij een goed plan om je doelen te bereiken? Realistisch en simpel van opzet? Met wat, hoe en binnen welk tijdsbestek je je voornemens wilt behalen? Of heb je alleen de wens uitgesproken wat te willen veranderen aan jezelf, je leven et cetera? Wil je je goede voornemens volhouden? Dan mag een plan niet ontbreken. Dat hoeft geen groot en uitgebreid project te zijn, want voornemens realiseer je het liefst step by step. Dus, ga niet vanuit het niets plots dagelijks 20 minuten hardlopen. Na enkele weken kom je jezelf tegen. Geen zin, andere bezigheden, het regent enzovoort. Begin liever met 3 keer per week 5 minuten bewegen. Bouw dat langzaam op naar 3 x per week 7 of 10 minuten. Je zult ontdekken dat het beter werkt en minder weerstand oproept. Wanneer het je doel is om meer vanuit passie te gaan leven. Zeg dan ook niet plotseling van de een op de andere dag je baan op. Ga eerst na bij jezelf wat het is dat je wilt in het leven. Hoe ga je dat vervolgens bereiken, moet je daarvoor bijgeschoold worden? Kun je je droom eerst realiseren naast je werk? Kortom maak een plan!

### Stap 5: Haalbare deadlines

Ga je stap voor stap aan de slag met je goede voornemens? Volhouden wordt gemakkelijker door haalbare deadlines te stellen. Je hebt dan een doel waar je naar streeft en handelt. Zeker als die niet te ver weg ligt. Bijvoorbeeld 4 kilo in 4 weken afvallen.

Maar dat mag ook 2 kilo per maand zijn. Iedereen is immers anders. Belangrijk is: stel realistische doelen die haalbaar zijn. Echter, waak ervoor dat ze niet te makkelijk zijn, want dat stimuleert evenmin en zorgt ervoor dat je je focus verliest.

### Stap 6: Feedback en beloning

Positieve reacties, aansporingen en complimenten zijn fijn om te krijgen. Breng daarom je familie, vrienden, collega's en dergelijke op de hoogte van je voornemen. Laat weten dat je aansporingen en complimenten op prijs stelt, maar geen negatieve kritiek wenst. Want, dat demotiveert en je wilt juist inspirerende en motiverende feedback. Dat doet je goed. Of ga met gelijkgestemden in groepsverband aan de slag. Dat maakt het een stuk makkelijker om je doel te bereiken!

Is het jouw doel om het roer om te gooien? Wil jij dit jaar een andere koers varen en een financieel zelfstandige toekomst creëren? Kom dan naar de open dag 18 april van Sonneveld Opleidingen en laat je inspireren. Kies voor een verdieping in vitaliteit.  
[www.albertsonneveld.nl](http://www.albertsonneveld.nl)



MEDISCH | ZORG

## Japanse vrouwen leven het langst

De levensverwachting van Japanse vrouwen is de hoogste ter wereld. Gemiddeld wordt een Japanse vrouw die in 2013 is geboren naar schatting 86,61 jaar oud, een lichte stijging ten opzichte van de Japanse vrouwen die een jaar eerder ter wereld kwamen. Ook de mannelijke Japanners mogen een langer leven tegemoet zien, want hun levensverwachting steeg eveneens met enkele tienden van een jaar.

De Japanners zijn al langere tijd de wereldburgers met de hoogste gemiddelde levensverwachting. Waarschijnlijk heeft dit te maken met de leefstijl. Japanners bewegen gemiddeld veel meer dan Europeanen en ze eten ook gezonder; minder grote porties en een meer gebalanceerde maaltijd.

In combinatie met de prima gezondheidszorg in het land levert dat een hogere gemiddelde levensverwachting op. Ter vergelijking, in Nederland was de levensverwachting in 2012 79,1 jaar voor mannen en 82,8 jaar voor vrouwen. Opvallend aan deze cijfers is dat het



verschil in levensverwachting bij de Nederlandse mannen minder verschilt met dat van hun Japanse soortgenoten dan bij de vrouwen het geval is. Overigens is de oudste Japan-

ner ooit een vrouw van 117. Zij kwam ter wereld op 5 maart 1898 en vierde in 2015 haar 117e verjaardag. Ook haar voorganger qua leeftijdsrecord was een Japanner.

BEWEGING

advertorial

## Je trainingsdoel behalen bij Sharony van der Wiel Personal Training

Kies voor Personal Training; Samen met je vaste trainer werk je naar je doelen toe. De trainer begeleidt en motiveert je om gezonder en positiever te leven. Naast het trainingsprogramma zal er ook gekeken worden naar je voeding en je hormonen en waar nodig van advies worden voorzien. Train je toch liever samen met een vriend of vriendin voor die extra stok achter de deur, dan is Small Group training mogelijk. Voor de buitensporters hebben wij 4-Seasons Bootcamp, een pittige buitentraining waarbij wij gebruik maken van wat de natuur ons biedt, een heerlijke buitensport in een kleine groep op eigen tempo.

Voor een gezond en lekker leven is regelmatig sporten en een goede voeding erg belangrijk. Maar ontspanning draagt ook bij aan een goede gezondheid. Wat dacht je van een reinigende schoonheidsbehandeling, een ontspannen lichaams- of voetmassage? Mijn collega's en ik helpen je graag op weg naar een gezonder leven.

### Massage

Mijn naam is Ivana Lefferts en ik ben NGS (Nederlandse Genootschap voor Sportmasseurs) gediplomeerd sportmasseur. Sinds twee jaar ben ik eigenaresse van Massagepraktijk Feeling Good. In een prettige en ontspannen sfeer zijn onder andere de volgende behandelingen mogelijk: Sport- en Wellnessmassage, Hotstone, Triggerpoint, Shiatsu en Medical Taping Concept. Ter aanvulling kun je met behulp van de Bentlon D-Toxer je lichaam ontgiften. De klant staat bij Massagepraktijk Feeling Good te allen tijde centraal.

Middels jouw wensen en mijn praktische ervaring zal een behandeling worden geadviseerd die het beste bij je past.

Voor meer informatie [www.massagepraktijk-feelinggood.nl](http://www.massagepraktijk-feelinggood.nl)

### Voetreflexologie

Esther Alleman heeft al ruim tien jaar ervaring als voetreflexoloog. Voetreflexologie is een drukpuntmassage op de beide voeten. Door de massage wordt de doorbloeding, lymfe- en energiedoorstroming van het gehele lichaam bevorderd. Hierdoor kunnen klachten sterk verminderen of zelfs verdwijnen. Voetreflex helpt onder andere bij stress, slapeloosheid, vermoeidheid, hormonale

klachten, rugklachten, darmklachten. Sinds anderhalf jaar werkt Esther samen met Sharony. Door regelmatig sporten en een ander voedingspatroon, met als doel afvallen en/of een betere conditie, gebeurt er veel in het lichaam. Voetreflexologie kan hierbij goed ondersteunen. Je lichaam wordt gestimuleerd om afvalstoffen af te voeren. Ook de hormoonhuishouding wordt geprikkeld beter te functioneren. Hierdoor komt de stofwisseling weer in balans. Voor informatie ben je van harte welkom!

### SL Beauty, Pedicure & Cosmetics

Met acht jaar ervaring en de hoogwaardige en natuurlijke producten van Cenzaa ben je bij Stephanie Lefferts in goede handen, voor de complete ontspanning en verzorging van het gezicht, lichaam en voeten. Stephanie Lefferts biedt onder andere verschillende gezichtsbehandelingen, (medische) pedicure en waxing aan. Maar ook voor producten die perfect aansluiten bij de behandelingen en wensen.

**BOEK JE NU IN  
DE MAAND APRIL EEN  
GEZICHTSBEHANDELING  
DAN KRIJG JE ER  
30 MINUTEN PEDICURE  
GRATIS BIJ.**

Voor meer informatie:  
[Sharonyvanderwiel.nl](http://Sharonyvanderwiel.nl) of bel  
ons op tel: 023-5767928 of kom  
langs aan de Hoofdstraat 194 in  
Santpoort.



*Aandacht voor  
dwarslaesie met  
Wings for Life  
World Run,  
Lijf & Gezondheid  
rent mee*



Foto: Monique Velzeboer



MEDISCH | ZORG

## Monique Velzeboer: "Genezing start met onderzoek"

**Op 3 mei vindt op diverse plaatsen in de wereld de Wings for Life World Run plaats. In Nederland is dit Breda. Het is voor de tweede keer dat deze loop gehouden wordt. Deelnemers rennen hier voor degenen die een dwarslaesie hebben opgelopen en zelf niet meer kunnen lopen. Ook het eigen 'Lijf & Gezondheid runningteam' rent mee. Bij een dwarslaesie zijn je zenuwstelsel en ruggenmerg beschadigd, waardoor zenuwbanen niet meer goed functioneren. Een dwarslaesie kan door een val, ongeluk, bloeding of zelfs door een virus ontstaan. Zenuwen kunnen bekneld raken en daardoor beschadigen. Of lichaamsfuncties zoals armen en benen nog functioneren, hangt ervan af welke zenuwen beschadigd zijn. Daarom is geen enkele dwarslaesie hetzelfde. Monique Velzeboer was olympisch shorttrack schaatsster en liep in 1993 door een val een dwarslaesie op. Zij richtte zich op de fotografie, waarmee zij met haar fotowerk aandacht vraagt voor dwarslaesie.**

"Ik ben in 1993 gevallen en had direct geen gevoel meer in mijn benen meer", vertelt Monique. "Ik heb toen een tijdje in het ziekenhuis in Frankrijk gelegen en daar werd het ook echt duidelijk dat het om een dwarslaesie ging. Dat heeft een behoorlijke impact. Zo verandert je leven volkomen: afkomend van een topsportniveau moet je ineens weer vanaf nul beginnen. In Amsterdam op de Overtoom heb ik een jaar gerevalideerd. Ik heb een dwarslaesie waarbij mijn handen nog functioneren, weliswaar met niet veel kracht. Als mijn zenuwbeschadiging een paar wervels hoger was geweest, had ik ook geen handfunctie meer gehad. Om hier mee om te gaan heeft mijn doorzettingsvermogen als sporter wel meegespeeld, maar bepaalde dingen hebben ook gewoon tijd nodig. Het is nu 21 jaar geleden, maar de eerste jaren waren gewoon moeilijk. Sowieso raakte ik mijn passie kwijt: schaatsen

kon ik niet meer. Als je dan ook niet meer kunt lopen of fietsen, probeer je iets te vinden waar je dan wel je energie in kwijt kunt en dat werd bij mij de fotografie. Ik vond het altijd al leuk om dingen vast te leggen. Toen ik schaatste, studeerde ik psychologie. Na mijn ongeluk ben ik daar op gegeven moment mee gestopt en heb ik mij omgeschoold tot fotograaf. Door mijn eigen levenservaringen ben ik kinderen met een handicap gaan fotograferen. Je weet zelf hoe het is en je realiseert dat er nog heel veel mogelijkheden zijn. Ik heb vooral kinderen in ontwikkelingslanden in de centra van het Liliane Fonds gezien waar de kinderen echt plezier maken ondanks hun handicap en de moeilijke omstandigheden waarin zij zich bevinden. Dan is die handicap eigenlijk niet zo belangrijk meer. Ze zijn toch bij elkaar en dat maakt het voor die kinderen ook wat makkelijker, denk ik. Wat ik zelf heb meegemaakt ervaren zij ook en

tegelijktijd beseft je dat je toch nog veel kunt. Dat stralen deze kinderen uit en probeer ik op deze manier vast te leggen. Je beseft eigenlijk hoe goed we het hier in Europa en de westerse wereld hebben. Je kunt hier gaan studeren, er zijn aangepaste middelen, noem maar op. Alles is hier voorhanden. In de ontwikkelingslanden ben je meer aan je lot overgeleverd als je in een arm gezin opgroeit en dan ook nog een handicap hebt. Dan is het mooi om te zien dat juist een Liliane Fonds goed werk verricht en de nodige steun geeft: het kind en de ouders weer op weg helpt. Zoals medische operaties en revalidatie, maar ook binnen de maatschappelijke en sociale context. Ondersteuning om scholen of een winkeltje op te zetten bijvoorbeeld. Dit moet je zelf zien en ervaren, dan kijk je hier anders tegenaan. Samen met een jeugdvriendin heb ik de Monique Velzeboer Foundation opgericht. Wij maken fotoproducten om het Liliane Fonds te ondersteunen. Alle opbrengsten gaan hier naar toe. Hoofddoel van de Wings for Life World Run is de aandacht vestigen op dwarslaesie in het algemeen en het onderzoek en de genezing daarvan. Ik vind het belangrijk dwarslaesie onder aandacht te brengen omdat ik vooral na mijn ongeluk dacht dat er zo weinig onderzoek naar was. Genezing start altijd met onderzoek. De Wings for Life World Run vindt op 35 locaties ter wereld plaats en is een groot succesvol evenement. Het is goed dat er op deze manier wereldwijd aandacht aan dwarslaesie wordt besteed", aldus Monique Velzeboer.

Meer informatie op: [www.wingsforlifeworldrun.com](http://www.wingsforlifeworldrun.com), [www.moniquevelzeboerfoundation.nl](http://www.moniquevelzeboerfoundation.nl) en [www.lilianefonds.nl](http://www.lilianefonds.nl).

Bart Jonker



VOEDING

## Luchtvervuiling

In het verleden heb ik een tijd in Friesland gewoond. Het viel me op dat de lucht daar een stuk schoner is dan in het Midden van Nederland. Toen ik eens een satellietscan zag van de luchtvervuiling boven de EU en de gehele wereld werd het me duidelijk.

In het midden van Nederland wonen we in de buurt van veel industrie. De Rotterdamse haven waar grondstoffen zoals olie binnenkomen, het Duitse Ruhrgebied en dan ook nog met industrieland België om de hoek. Voor mij reden om de dag altijd te beginnen met een detox shake.

### Wat zit erin?

Elke ochtend maak ik in mijn slowjuicer een sapje van komkommer, bleekselderij en kiemen. Daarbij doe ik dan wat spirulina, chlorella, tarwegras en MSM. Dit meng ik en drink ik op. Dit alles tezamen is absoluut een ontgifter. Ook eet ik veel bladgroen omdat chlorofyl van bladgroen zeer ontgiftend werkt. Zo roerbak ik boerenkool of verwerk ik de boerenkool in een salade of in een smoothie.

Sinds kort heb ik een hogesnelheidsblender. Het resultaat is veel fijner dan een lagesnelheidsblender, waardoor er meer vezels zijn opengebarsten en de voedingsstoffen daadwerkelijk vrijkomen.

Zo zegt David Wolfe dat onze genen niet vaststaan, maar dat deze aan- of uitgezet kunnen worden door onze omgeving. Dit fenomeen is al bekend en noemen we ook wel epigenetica. Wat nieuw voor mij was, is dat niet alleen onze omgeving de genen aan of uit kan zetten, maar dat ook onze gedachten dat kunnen. Zoals jij de wereld beleeft en zoals je tegen jezelf praat heeft dus invloed op je genen; zeer interessant! David vertelde ook dat onderzoek heeft aange-toond dat mensen die 3 stuks groenten en fruit per dag eten, gezonder zijn dan mensen die 2 stuks fruit per dag eten. Dat is voor veel mensen geen nieuws. Wat wel nieuws is, is dat mensen die 5 stuks per dag eten, weer gezonder zijn dan diegenen die er 3 eten.

Mensen die 9 stuks groenten en fruit per dag eten zijn nog gezonder! Alleen is het lastig om zoveel per dag binnen te krijgen. Daarom raadt ook David een blender aan. Je kunt simpelweg tarwe of graan vervangen door meer groenten. Ik neem nu elke dag tussen de middag een soepje met kiemgroente. Lekker warm ten tijde van koude dagen en nog ontzettend voedzaam ook!

### Zout

David is ook erg enthousiast over ongeraffineerd zeezout. Elk wezen is volgens hem op zoek naar zout en water omdat dit de basis is van het leven. Zowel de Aarde als ons lichaam bestaat grotendeels uit water met daarin een zoutoplossing. Veel mensen krijgen van zout een hoge bloeddruk, maar dit komt omdat ze bewerkt zout eten en omdat mensen onvoldoende groenten eten.

In groenten zit kalium dat de tegenhanger is van het natrium in zout. Als mensen



meer groenten zouden eten, is meer zout ook geen probleem. Het aandeel natrium in Keltisch zeezout is lager dan in keukenzout. In plaats van natrium zitten in het grijze Keltische zeezout 84 mineralen, die ons organisme voeden tot op celniveau. Dus als je iemand wat gezondheid cadeau wilt doen met de feestdagen dan is een zak zout wellicht een leuk idee. Het nieuwe boek van David Wolfe kan natuurlijk ook. Ik persoonlijk vind een boek toch handiger dan een seminar. Een boek is geconcentreerde informatie vol pareltjes. Bij een seminar moet je zelf de pareltjes eruit zien te halen.

### Gezond leven een lastige opgave

Veel mensen vinden gezond leven een lastige opgave. Er is zoveel waar je rekening mee moet houden. Ik vind het zelf wel meevallen. Als je dagelijks een kleine stap vooruit maakt, dan is

het na verloop van tijd een gigantische stap. Vaak kun je met kleine dingetjes je gezondheid al enorm verbeteren!

Zeezout in plaats van keukenzout, haver in plaats van tarwe of roomboter in plaats van margarine. Als je dit soort kleine dingen door de jaren heen hebt geïmplementeerd en mensen dit op een verjaardag ineens spotten, kijken ze je gek aan. Ik ben dan aan het overdrijven in hun ogen.

Toch zie ik naderhand veel mensen bijdraaien. Meestal doordat ze zelf vastlopen in het reguliere circuit en opzoek zijn naar antwoorden. Door schade en schande wordt men wijs. Dus blijf doen wat goed voelt zonder anderen te willen bekeren, onbewust worden ze gemotiveerd en dat werkt veel krachtiger!

Gezonde groet,  
Juglen Zwaan, [aHealthylife.nl](http://aHealthylife.nl)

## Praktijk voor Mesologie Tineke van Roon



Geregistreerd en aangesloten bij de  
SRBAG en bij de NVVM

Praktijk in Beverwijk: Centrum integrale geneeswijzen (CIG), Zeestraat 112.  
Praktijk in Castricum: Oude Parklaan 111

## Mesologie, een mooi concept in de natuurgeneeskunde:

- Integreert reguliere medische kennis met kennis van (orthomoleculaire) voeding, homeopathie, Chinese geneeskunde en Ayur Veda.
- Voor chronische klachten, maar ook preventief.
- Gaat uit van de (gehele) mens, niet van de klacht.

Voor meer informatie, vragen of een afspraak kunt u contact opnemen:

Tineke van Roon, Tel 06-18740363  
Mail: [info@mesologiecastricum.nl](mailto:info@mesologiecastricum.nl)  
[www.mesologiecastricum.nl](http://www.mesologiecastricum.nl)



# Kan deodorant kwaad voor je huid?

Het is voorjaar en ik ruik de lente. Tijdens het opruimen van mijn kast, waarin de lange warme vesten plaats maken voor jurken, rook ik niet alleen lente maar ook een lichte zweetgeur. Na een wasmachinebeurt ligt alles weer fris in de kast, maar ik heb ook maar eens mijn deodorant onder de loep genomen.

Vera Heydendael  
Dermatoloog



## Waarom gebruiken we deodorant?

Zweten, dat doen we allemaal. Door te zweten regelt ons lichaam ten dele (of voor een groot deel) de lichaamstemperatuur. Dat is nuttig, maar het kan ons flink hinderen. We storen ons aan zweetgeur en zweetplekken in onze kleren waardoor we massaal deodorants gebruiken.

## Hoe werken deodorants eigenlijk?

Deodorants of antitranspiranten kunnen er voor zorgen dat de zweetgeur minder waarneembaar is, door die geur als het ware te veranderen, of door er een sterkere, aangename geur overheen te leggen. Als een deodorant ook het zweten vermindert dan noemen we dit een antiperspirant. Minder zweet geeft dan minder geur. Vooral mensen die overmatig transpireren

gebruiken deze middelen om minder (zwaar) te zweten.

## Kan deodorant kwaad voor je huid?

In principe kunnen deodorants geen kwaad voor de huid. Deo's bevatten onder meer parfumstoffen om de zweetgeur te maskeren. Ook worden er stoffen toegevoegd die bacteriedodend zijn of stoffen die de groei van bacteriën tegen gaan. En met aluminiumverbindingen kan de zweetproductie vermindert worden. De bovengenoemde stoffen kunnen

de huid irriteren, dit kan verklaren waarom sommige mensen huiduitslag krijgen na het gebruik van deodorants. Als mensen allergisch zijn voor bijvoorbeeld parfumstoffen (parfumstoffen staan op de 1e plaats in de top 10 van stoffen die contactallergie op de huid veroorzaken!) kan de irritatie in de oksels zelfs steeds erger worden. Dan is het een optie om deodorants te gebruiken die 'parfumvrij' zijn.

## Wist u dat?

- Mensen gebruiken al heel lang deodorantachtige middelen op de huid. Op [wikipedia.nl](http://wikipedia.nl) is te lezen dat in het oude Egypte aluinkristallen met water werden gemengd om de natuurlijke zweetgeur te verbergen. De oude Romeinen gebruikten hiervoor een mengsel van houtskool en geitenvet.

- Sommige mensen gebruiken talkpoeder in plaats van deodorant. Dat kan inderdaad zeker een gunstige werking hebben, want talk heeft een absorberende eigenschap en remt ten dele de groei van bacteriën.

## Tenslotte

Hoe meer geur de deodorant afgeeft, hoe slechter deze vaak is voor de huid. Heb je een gevoelige huid, dan doe je er verstandig aan om niet te kiezen voor een deodorant in sprayvorm, maar voor een roller zonder alcohol of parfum. Een fijn voorjaar gewenst...!

[Dryclinic.nl](http://Dryclinic.nl)

**Nationale Molendag**  
zaterdag  
9 mei

**KORENMOLEN  
DE ZANDHAAS  
SANTPOORT**

Al bijna 500 jaar wordt er in Santpoort gemalen met molenstenen, de laatste 20 jaar ook ecologische granen met een EKO keurmerk.

**TARWE, SPELT, ROGGE, GERST, HAVER, MAIS, SOJA, MILO, LIJNZAAD, GEMALEN, GEBUILD, GEMENGD.**

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793  
[www.molendezandhaas.nl](http://www.molendezandhaas.nl)  
Geopend op do, vrij, zat van 10.00-17.00 uur

# Lente Schoonmaak

 **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](http://www.bodyswitch.nl)  
[info@bodyswitch.nl](mailto:info@bodyswitch.nl)

[f](#) [t](#) /BodySwitch



**bee  
box**

EEN BOX VOL  
VERSE BIOLOGISCHE  
PRODUCTEN  
DIRECT VAN DE BOER  
AAN HUIS BEZORGD



Laat je wekelijks verrassen en inspireren door beebox. Kook lekker en gemakkelijk volgens onze recepten, of bedenk zelf heerlijke recepten. Beebox is niet duurder dan de supermarkt én biedt de boer een eerlijke prijs.

Vers, gevarieerd en gezond in drie boxen; **BOXXL**, **BOXL** en **BOX**. Minimaal 90% van de producten in de box zijn gegarandeerd biologisch. Alle boxen zijn ook in koolhydraatarme variant verkrijgbaar.

**BESTEL OP BEEBOX.NL OF VIA  
MARIEKE.KALVERDA@BEEBOX.NL / 06 53 40 34 60**

## VOEDING

advertorial

## Een goede gezondheid begint in de darm

In de darmen van de westerse mens hopen afvalstoffen zich op. De darm niet reinigen kan tot gevolg hebben dat de afvalstoffen zich ophopen wat vervolgens de gezondheid niet ten goede komt. Integendeel; vele ziekten beginnen in de darm. Wat de meeste mensen niet weten is dat de afvalstoffen een ongezonde slijmlaag in de darmen vormen. Dit is de biofilm.



### Biofilm, de ongezonde slijmlaag

De biofilm bevat naast bacteriën ook vaak schimmels en virussen. Door de aanwezigheid van de biofilm droogt de darmwand uit waardoor deze geïrriteerd raakt. Voedingsstoffen, maar ook medicijnen, worden vervolgens minder goed opgenomen, terwijl schimmels en virussen wél doordringen in het bloed. Dit proces kan ontstekingsreacties, overgevoeligheden en overgewicht veroorzaken.

### Gemakkelijk en eenvoudig

Energy Detox Diet maakt het mogelijk om je op een veilige, eenvoudige en comfortabele manier te ontdoen van de ongezonde biofilm.

Het product bestaat uit 7 shakes die gedurende de dag genuttigd worden. Kijk voor meer informatie op de website [www.energydetoxdiet.com](http://www.energydetoxdiet.com)

### LEZERSAANBIEDINGKORTING

Met kortingscode **zee10** ontvangt u 10% korting, geldig t/m 30-04-2015

**Energy Detox Diet**  
*Enjoy Life Longer*



# voor lichaam en geest



## De Groenhoek Uw Groente- en Fruitspecialist

Cederstraat 18, IJmuiden, tel: 0255-520411  
en standplaats op plein aan de Planetenweg  
IJmuiden, tel: 0255-530434  
de-groenhoek@hetnet.nl

**Vers gesneden snijboontjes** Nu 500 gr. € 1,95

**Bistro-aardappelschijfjes** Per bak € 1,95

**Hollandse Komkommer** Nu per stuk € 0,69

**Super Perssinaasappels** Nu 15 stuks € 2,95

**Ze zijn er weer Hollandse Lambada-aardbeien!!**

## VOEDING

### BRANDNETELSOEP

Recept van eigenaar chef-kok Jonathan Karpachios van restaurant Vork en Mes in Hoofddorp

#### Voor- of tussengerecht, 4 personen

Brandnetel is een product dat vrijwel niemand meer gebruikt. De plant heeft een slecht imago, maar smaakt ontzettend lekker. Je leert hier eerst hoe je bladgroen uit groenten trekt, dan kun je dat ook doen met peterselie, sla of wat dan ook. Bij guur weer in maart kun je de eerste brand-netel- en daslookplanten al vinden.

#### Ingrediënten:

- 1 kg brandnetels
- 12 madeliefjes / goudsbloemen
- ijsklonten
- daslookolie
- 1/2 liter groenten- bouillon
- 2 grote aardappels

#### Extra nodig:

Keukenmachine. Theedoek. Handschoenen

KIJK voor de bereidingswijze op [www lijfgezondheid.nl/recept](http://www lijfgezondheid.nl/recept)



Foto: Huib van Wersch

## VOEDING

advertorial

# Handgeperste Slowjuice *Vers ingevroren thuisbezorgd!*

### We krijgen te weinig groenten binnen!

Twee ons groente en twee stuks fruit. Het is een 30 jaar oude richtlijn. Terwijl groenten tegenwoordig veel minder voedingsstoffen bevat dan toen. Als je een zeer rustig en gezond Zen-leven leidt, is het misschien voldoende. De meeste mensen hebben eigenlijk veel meer nodig. En van groenten kun je nooit teveel binnen krijgen, mist gevarieerd.



Zelf thuis slowjuicen is eigenlijk het beste. Maar een echte slowjuicer kost € 1000,- Om nog maar niet te spreken van de vele biologische ingrediënten en de tijd & moeite.

### The Real Deal

Freocious Slowjuice is niet zomaar een nieuw groentesapje. Deze handgeperste slowjuices worden vers ingevroren thuisbezorgd. 100% biologisch, geen toevoegingen en na ontdooien kakelvers. The Real Deal dus.

### Verrassend lekker!

Minimaal 65-70% groenten en toch verrassend lekker! Samen met kruiden en fruit bevat elke smaak al gauw 8 tot 10 ingrediënten. En sinds kort zijn er ook drie smaken zonder fruit; low card en daarom erg handig voor diabetici.

### Een flesje staat gelijk aan het eten van 1 kg groente & fruit

Uit een pilot-study hebben wij opgemaakt dat je lichaam extreem veel voedingsstoffen opneemt uit slowjuice. Uit één Freocious neemt je lichaam net zoveel of meer voedingsstoffen op als na het eten van een kilo groente &

fruit. Freocious gebruikt de 'Rolls Royce' onder de slowjuicers waarmee 1) bijna alle voedingsstoffen worden behouden en 2) de voedingsstoffen uit de vezels worden gescheiden en je er op 'lichaamsceel-niveau' extreem veel van op kan nemen. Het gaat er niet alleen om wat er aan voedingsstoffen in een product zit, maar hoeveel je daar van opneemt! En dat is niet af te lezen aan de voedingswaarden op een verpakking.

### Slowjuice traiteur

Freocious is eigenlijk een slowjuice traiteur. Ambachtelijke op 't handje gemaakt en na productie heel snel ingevroren. In je vriezer zijn de juices nog 6 maanden houdbaar. Eenmaal ontdooid nog 5 dagen in je koelkast. Ontdooien kan in lauw water binnen 15 à 20 minuten.

### Oprichter Roos Nauta

Roos Nauta (fysiotherapeut en voedingsdeskundige) heeft Freocious opgericht. Roos had de ziekte van Crohn. Maar door vooral onbewerkte voeding en goede(!) groentejuices te gebruiken, is ze al jaren klachtenvrij. Roos is bevlogen, maar geen "doorgeslagen health-freak". Ze houdt van 't goede leven en wil daarom dat de juices per sé zo lekker mogelijk zijn. Nou... dat is gelukt!

### Meer info of bestellen?

Ga naar [www.freocious.nl](http://www.freocious.nl)

# FREOCIOUS SLOW JUICE



UITERLIJK

# Antibiotica: chemische of natuurlijke bij huidklachten

We hebben er allemaal al van gehoord: antibiotica. Sterker nog, bijna iedereen heeft in zijn leven wel een kuurtje gehad. Veel mensen krijgen zelfs jaarlijks een kuur. Het is een krachtig en vaak effectief middel tegen bacteriën. Een geweldige medicijn bij dodelijke aandoeningen die door bacteriën zijn ontstaan of wanneer het lichaam de bacteriën niet zelf kan vernietigen. Het middel kan alleen bacteriën doden, de virussen laat dit middel met rust. Antibiotica heeft een nadeel want het doodt alle bacteriën, dus naast de slechte ook je gezonde, heilzame darmbacteriën die van essentieel belang zijn voor je weerstand en een mooie huid.

Irene Lelieveld  
(Auto) Kinesiologische  
voedingstherapeut



Het grappige is dat antibiotica op een heel natuurlijke methode ontwikkeld worden. In enorme vaten met vloeistof groeien de verschillende bacteriën en samen produceren ze antibiotica. Dit doen ze omdat dit hun wapen is tegen vijandelijke bacteriën en schimmels. Met hun eigen geproduceerde antibiotica gaan ze elkaar te lijf. De mens haalt deze stof (antibioticum) uit de bacteriën, het wordt schoongemaakt en vervolgens in een pil geperst. Wanneer jij die pil inneemt, ontstaat er een enorm slagveld en ongeveer alle bacteriën worden gedood, vooral in je darmen waar de meeste heilzame bacteriën wonen.

Een deel van het antibioticum wordt door het bloed opgenomen en door het hele lichaam gebracht. Het gaat ook naar de plaats waar jij het nodig hebt, zoals bij een longontsteking, blaasontsteking of huidklachten. Vaak krijg je na het nemen van een kuur diaree omdat na het aangerichte slagveld veel dode bacteriën naar buiten moeten. De darmflora verandert en de opname, vertering en het immuunsysteem worden sterk verstoord. Zodra je met de antibiotica stopt, zie je dat darmen zich vaak herstellen maar een goede probiotica nemen is wel raadzaam. Bij sommige darmen verandert de darmflora totaal en dat kan gevolgen hebben voor je gezondheid en je huid. Ook kan het zijn dat de darmen hierdoor zo'n optater hebben gekregen, dat ze verzwakt blijven. Je ziet dan vaak dat mensen gevoeliger worden voor voeding en allerlei huidklachten krijgen.

Veel te vaak wordt onnodig een antibioticumkuur voorgeschreven zoals bij huidklachten. Huidklachten ontstaan door andere problemen waardoor je immuniteit verzwakt is en anti-



*Mathijs Vrieze:*

*„Met Mathijs Maaltijdbox kan ik iedere week Nederland gevarieerd en gezond laten eten met pure ingrediënten. Zonder moeite.“*



3 lekkere en gevarieerde maaltijden



in 30 minuten op tafel



Wekelijks op maandag-avond gratis bezorgd

**MATHIJS**  
MAALTIJDBOX

[www.mathijsmaaltijdbox.nl](http://www.mathijsmaaltijdbox.nl)



otica werkt slecht maar tijdelijk. Huidklachten pak je dus heel anders aan. In mijn boek "een mooie en vitale huid" kun je lezen wat je beter kan doen bij huidklachten. Als je er niet uitkomt kan ik je met helpen in mijn praktijk en test ik het voor je uit [www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl)

### Bacteriële infectie

Als je merkt dat je een bacteriële infectie hebt in je lichaam of op je huid, Neem dan supplementen zoals vitamine C, D en zink. Eet gezond en onderzoek waarom je klachten hebt. Daarnaast kan je een natuurlijke antibiotica nemen zoals colloïdaal zilver of propolis. Werkt dat niet, dan is het in noodgevallen echt fijn dat er chemische antibiotica is (liever niet bij huidklachten want hier zit een onderliggende oorzaak bij. Verder neem je meteen na de kuur probiotica met veel verschillende stammen in een hoge dosering om de darmflora zo snel mogelijk te herstellen.

### Natuurlijke antibiotica

- 1) Propolis
- 2) Colloïdaal zilver

### Propolis

Propolis wordt gemaakt door bijen. Het is een stroperig, bruin en sterk smakend goedje. De bijen gebruiken het om openingen in hun nest te dichtten. Propolis werkt ontsmettend waardoor de bijen beschermd worden tegen bacteriën van buitenaf. Propolis smaakt erg vies maar is een geweldig middel tegen bacteriële infecties. Al in de Griekse oudheid werd het gebruikt als bacteriën- en schimmeldodend middel. Wanneer je dit product gebruikt, kun je in een lepel honing 5 druppels propolis oplossen en dit 1 tot 3 keer per dag nemen. Het activeert je afweersysteem, doodt slechte bacteriën en schimmels, remt bacteriegroei en is ontstekingsremmend. Bij keelontsteking laat je het langzaam de keel inglijden.

### Colloïdaal zilver

Dit wordt gemaakt van gedemineraliseerd water en door een generator wordt een afgestroomde stroom door twee zilverelektronen gestuurd. Hierdoor gaan heel klein geladen zilverdeeltjes in het water zweven. Zorg wel altijd dat je een goed merk neemt, bijvoorbeeld van "The Health Factory" want er is veel rommel op de markt. Colloïdaal zilver rekent snel af met zo'n 650 bacteriën, virussen en schimmels, zelfs parasieten. Je kunt het zowel inwendig als uitwendig gebruiken. Als oog-,neus- of oordruppels, bij vaginale en darmspoelingen. Je mag het zelfs in snijwonden doen. Ook bij alle huidklachten als acné en eczeem kun je het gebruiken. Verder is het effectief bij griep en verkoudheden of ziektes waarbij ontstekingen centraal staan. Wanneer je het gebruikt en de bacteriën, schimmels en dergelijke gedood worden, komen er vaak gifstoffen vrij. Je kunt wat moe zijn of je niet lekker voelen. Zorg dat je veel water drinkt. Het is ook mogelijk om er een detoxkuur van te nemen om zo je lichaam eens helemaal vrij te krijgen van ongewenste gasten. [www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl)



## Samen OERsterk!

Op 14 april is het nieuwste boek van Richard de Leth verschenen, **OERsterk Eten**. Een dik kookboek vol met recepten van voeding zoals de natuur het heeft bedoeld, ik mocht alvast een exemplaar ontvangen en het zag er inspirerend uit. Richard schrijft regelmatig in het blad Lijf & Gezondheid of voor de site. Samen met de andere schrijvers hebben we een gemeenschappelijk doel en dat is jou als lezer wegwijs maken in de hoeveelheid informatie over de gezondheid. Maar vooral ook het mogelijk maken en begeleiden van een ieder die zich beter wil voelen. Richard doet dat met schrijven of persoonlijke gesprekken in zijn praktijk, wij doen dat door te informeren via krant of site [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl). Ook heb je de mogelijkheid om vragen te stellen aan onze specialisten op de site.

*Frits Raadsheer, directeur Lijf & Gezondheid*

### MEDISCH | ZORG

## Het klimaat beïnvloedt onze gezondheid

**Wijzigingen in het klimaat kunnen van invloed zijn op onze gezondheid. Met name de meest kwetsbare mensen in onze samenleving lopen hierbij concreet gevaar. Dat zie je nu al bij extreme hitte of langdurige koude. Het aantal sterfgevallen ligt in dergelijke, doorgaans korte, periodes aanmerkelijk hoger. Met name voor zieken en bejaarden is deze extreme situatie soms net iets teveel.**

Met de klimaatveranderingen waarmee we in de afgelopen jaren al geconfronteerd zijn, doen zich ook nieuwe situaties voor die concrete gevolgen kunnen hebben op onze volksge-

zondheid. Zo kunnen er onder invloed van een ander klimaat nieuwe ziekten en plagen ontstaan, maar denk bijvoorbeeld ook eens aan het effect van hooikoorts. Wanneer het hooikoortsseizoen langer duurt, zullen de mensen die lijden aan hooikoorts dus vaker worden geconfronteerd met de verschijnselen die bij deze aandoening horen. Bovenal blijkt uit Duits onderzoek dat er een directe relatie lijkt te bestaan tussen extreem hoge of extreem lage temperaturen en het aantal sterfgevallen door hart- en vaatziekten. De gegevens van 188.000 inwoners van drie Duitse steden werden geanalyseerd. Wat bleek? Wanneer de temperatuur enkele dagen tot 25 graden steeg of juist zakte tot -8 graden, was er in de aansluitende weken sprake van veel meer sterfgevallen door hart- en vaatziekten, met name bij ouderen. Een mogelijke verklaring voor dit verschijnsel bij warm weer zou kunnen zijn dat ons bloed stroperiger wordt bij hoge temperaturen, waardoor de kans op trombose groter wordt.



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

**Last van kalknagels?**

*Maak een afspraak en ga met mooie tenen de zomer in!*

**Bel nu voor een vrijblijvend consult: 06-25015284**



BEWEGEN

## Ik heb een dikke kont, zo dat is er uit!

Nu organiseer ik een yogavakantie die daar dan wel bij past...die dikke kont?

Is het niet zo dat yogamensen altijd van die dames en heren zijn die zeer beheerst en volledig in controle alles doen, dus ook eten. Zelfs als ze behoorlijk laat zijn voor de yogaklas, zelfs dan doen ze rustig hun fiets op slot en geloven ze niet in het feit dat ze eigenlijk al te laat zijn voor de les (er is niet zoiets als te laat, tijd bestaat niet).

Oke goed, dan weet ik dat ook want ik haast me altijd de neten om op tijd te zijn. Ik kom soms hijgend de yogales binnen, rol net weer te hard m'n yogamat uit waardoor de professionele yogi's enigszins verstoord opkijken. Ook zeg ik gezellig gedag tegen bekende gezichten. Dat is ook niet zo normaal als dat je zou denken hoor.

Yoga is zeer serieus en gezellig gedag zeggen hoort daar dus niet bij. Ben ik dan wel het type om een yogavakantie te organiseren? Mijn lichaam is ook niet echt yoga. Mijn knieën steken in lotus recht overeind. Mijn buik zit soms in de weg en mijn schouders hebben besloten om behoorlijk stijf te zijn. Maar van yoga word ik wel heel blij, ik merk dat ik de mantra's zingen en het mediteren heel erg fijn vind.

### Yogavakantie

Zo fijn dat ik maar eens besloot om op yogavakantie te gaan. Daar kwam ik er al snel achter dat het helemaal niet uitmaakt of je een dikke kont hebt of dat je buik in de weg zit. Het gaat erom dat je zoveel mogelijk ontspanning vind in de yogaoefening die je doet. Het moet niet gaan om verder te komen dan je buurman. Acceptatie van je lichaam (met kont en buik) is een van de dingen die ik geleerd heb. Als ik door omstandigheden een tijdje geen yoga heb kunnen doen, verval ik net als zoveel vrouwen in het verbergen van kont en buik. Ik trek een lang shirt aan zodat alles maar bedekt is. Mijn ontspanning in de asana is vaak verloren gedaan door mijn getrek aan t-shirt en/of broek. Dat getrek vond dan meestal plaats terwijl ik in een downword dog stond. En dit is niet de meest makkelijke oefening om precies dan aan je kleren te gaan trekken. En waar maak ik me druk om. Laatst in een Asthanga Vinyasa workshop heb ik er volledig maling aan gehad. M'n string kwam boven m'n yogabroek uit en m'n T-shirt zat onder m'n oksels. Het kan me niets schelen en iedereen die mijn kont en buik, rug of andere delen van mij niet wil zien, kijkt maar lekker de andere kant op, zo. Nu was er tijdens die workshops bij de



nieuwe yogaschool dan ook echt geen tijd voor het goed en recht trekken van kleding, water drinken of andere dingen die we vaak zo belangrijk vinden.

Ik was stuk maar zeer voldaan.

**Dus tip van de week: komt je buik even onder je shirt uit... so what!**

Bron: [www.femna40.nl](http://www.femna40.nl)

## 道 *Tao Dao* Acupunctuur

- \* Burn-out
- \* Maagklachten
- \* Hooikoorts
- \* Neurologische problemen

*Wordt vergoed door uw aanvullende verzekering*

Tel. 06-42851717, IJmuiden  
[www.acupunctuur-annemarie.nl](http://www.acupunctuur-annemarie.nl),

## PAARDENMELKPOEDER IN CAPSULES

Paardenmelk zorg voor:

- goede darmwerking
- zuivering van de huid
- verhoging vitaliteit
- regelmatige stoelgang
- ondersteuning afweersysteem
- Goede bot aanmaak
- Gunstige invloed op de gezondheid



Paardenmelkerij  
Zwaagdijk 293  
1684 NJ Zwaagdijk



[www.paardencentrummoerbeek.nl](http://www.paardencentrummoerbeek.nl)

**De 50PlusWijzer verschijnt digitaal op:**

**[www.50PlusWijzer.nl](http://www.50PlusWijzer.nl)**

**Als bijlage in 120.000 kranten  
en is los verkrijgbaar  
op onze kantoren.**



# Beeldvormende diagnostiek binnen de fysiotherapie

**In het vorige artikel over intake en onderzoek bij de fysiotherapeut heb ik verteld over het proces dat we doorlopen om tot een behandelplan te komen. Het misschien wel belangrijkste aspect om te komen tot een goed behandelplan is goede diagnostiek.**

**Met een goede diagnose kun je immers de meeste effectieve en adequate zorg aanbieden. Fysiotherapeuten worden steeds sterker in diagnosticeren. Ontwikkelen en opleidingen binnen de gezondheidszorg helpen hier bij.**

Jerry Jansen  
Fysiotherapeut



**E**en belangrijke aanvulling op de diagnostiek vanuit het lichamelijk onderzoek is beeldvormend onderzoek. Binnen de gezondheidszorg zijn er al vele beeldvormende technieken bekend. De meest bekende technieken zijn waarschijnlijk röntgenfoto's en MRI-scan. Röntgen vooral om het skelet in beeld te brengen en onder andere het diagnosticeren van botbreuken.

Een MRI-scan (Magnetic Resonance Imaging)

maakt gebruik van een grote sterke magneet waarbij ook 'soft tissue' zoals bijvoorbeeld spieren, kapsels, pezen en kraakbeen in beeld gebracht kunnen worden. Dan is er nog een derde algemeen bekende techniek, de echografie. Echografie is misschien wel het meest bekend vanwege de zwangerschapsecho's. Daarnaast wordt echografie veel gebruikt bij diagnostiek van inwendige organen, waaronder ook het hart.

Sinds enkele jaren is echografie binnen de fysiotherapie in opkomst; beeldvormende diagnostiek in een fysiotherapie praktijk, een waardevolle aanvulling! We zijn nu in staat om betere diagnoses te stellen en de effectiviteit van de fysiotherapeutische behandeling te verhogen.

Het uitvoeren van echografie binnen de fysiotherapie behoeft een gedegen opleiding. Er zijn enkele instanties binnen Nederland die soortgelijke opleidingen aanbieden, en niet alleen gericht zijn op de verkoop van de veelal dure apparatuur.

Na het volgen van een opleiding ben je er nog niet. Het goed kunnen interpreteren van echo-beelden heeft een lange leercurve; heel veel echo's maken dus. Veel overleggen met collega's. Veel echo's maken van 'gezonde' proefpersonen om een grote variëteit aan anatomische verschillen te kunnen onderscheiden bij patiënten. Uiteraard bijhouden van literatuur en op de hoogte blijven van de ontwikkelingen over de in beeld te brengen structuren.

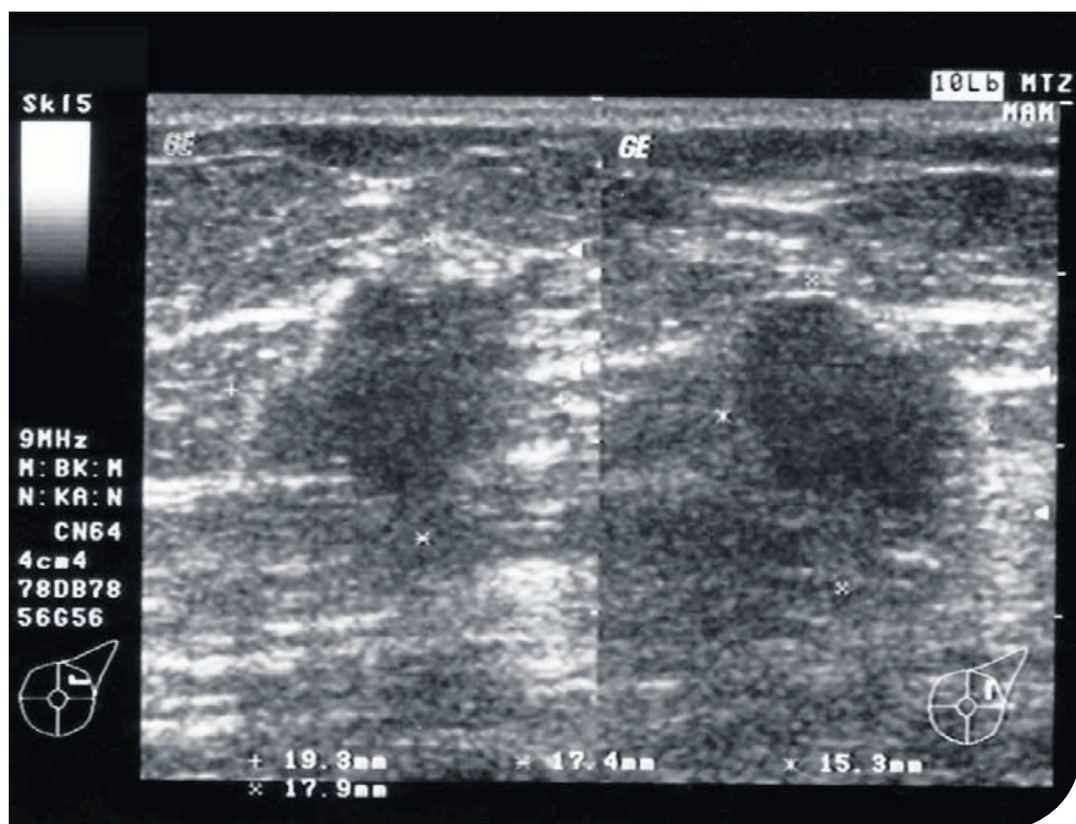
## Wat kunnen we eigenlijk zien dan op een echobeeld en welke gewrichten zijn geschikt?

Inherent aan de techniek van echografie kunnen we alleen het zogenoemde 'soft tissue' in beeld brengen. Uiteraard is bot te zien, maar alleen de buitenrand van het bot. De geluidsgolven die gebruikt worden bij een echo worden weerkaatst door het harde bot en kunnen als straling niet door bot heen, in tegenstelling tot röntgen. Eigenlijk kan je middels echografie al het weefsel 'waar de geluidsgolven bij kunnen' in beeld brengen.

Binnen de fysiotherapie is het heel waardevol om bijvoorbeeld het schoudergewricht te onderzoeken op kalk in pezen, slijmbeursontstekingen, peesscheuren of vocht in het gewricht. Ook bandletsel van bijvoorbeeld de knie of enkel kan goed in beeld gebracht worden. Veel in de volksmond genoemde blessures als bijvoorbeeld slijmbeursontsteking of peesontsteking worden vaak door het echografisch onderzoek ontkracht, waarna de werkelijke aandoening wel gevonden wordt.

Een goede professional weet wat hij kan, maar onderscheidt zich door aan te geven wat hij niet kan of waar hij niet verder komt. Daarom gebruiken fysiotherapeuten elkaars kennis en kunde. Doorverwijzen naar elkaar voor het aanscherpen van de diagnose middels echografie, en met die kennis de behandeling voortzetten gebeurt gelukkig ook steeds vaker. Het herstel van de patiënt moet immers altijd centraal staan!

Jerry Jansen  
Fysiotherapie Vrij Bewegen  
[www.fysiotherapievrijbewegen.nl](http://www.fysiotherapievrijbewegen.nl)



MEDISCH ZORG

advertorial

# Is 'Body Stress' jouw plaaggeest?



Neem je al lange tijd genoeg met pijn en ongemak? Is je verteld met je klachten te leren leven? Vaak is dat niet nodig. Body Stress Release (BSR) is een unieke, gezondheidstechniek die het zelf herstellend vermogen van het lichaam optimaliseert.

Body Stress, oftewel vastgezette spierspanning, ontstaat door overbelasting. Heb je een veeleisende baan? Maak je een emotionele zware tijd door? Pas een operatie of ongeluk gehad? Het lichaam beschermt zich tegen deze vormen van stress door spierspanning vast te zetten. Helaas is het lichaam niet altijd in staat deze spanning -Body Stress- weer zelfstandig los te laten. Hierdoor werkt het zelf herstellend vermogen van je lichaam minder en je herstel langzamer, je voelt je moe en stijf en vaak ontstaan er pijnklachten.

Laura Sinnema is BSR Practitioner en heeft een eigen praktijk aan de Heussensstraat 2a in Haarlem. "BSR is een aanvullende gezondheidstechniek en kan prima naast reguliere zorg. Ik ben blij dat ik al zoveel mensen heb mogen helpen met deze techniek. Ze zitten weer lekker in hun vel, gaan met plezier sporten, werken en spelen".

Nieuwsgierig kijk op [www.bsrkennemerland.nl](http://www.bsrkennemerland.nl)

- BSR Kennemerland wordt door vele zorgverzekeringsmaatschappijen vergoed. En is aangesloten bij de BSRAN, VBAG en RBCZ



## ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus. Gediplomeerde tandprotheticici 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@tppgerardkool.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  
Rustenburgerlaan 4  
2012 AN Haarlem  
023-5422400

#### HEEMSTEDEN

Molenwerfslaan 50  
2103 TD Heemstede  
023-5293295

#### HILLEGOM

Wilhelminalaan 1a  
2182 CA Hillegom  
0252-520605  
www.tpvvanhooff.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.kunstgebitservice.info



Organisatie van Nederlandse  
Tandprotheticici

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

## Winnaars van de prijsvraag



[foto: Ans Opdam met fiets]

Uit de vele inzendingen van de prijsvraag van maart zijn de volgende winnaars getrokken.

De gelukkige winnares van de damesfiets, beschikbaar gesteld door Bikeholland.nl is Ans Opdam uit IJmuiden. Het Dutch Weed Burgermenu bij Zilte Zoen is voor Joyce Klaver. De winnaars van de BackJoy Seats zijn Wina Tas, Dhr. Toon Lute, Mw. L. Roozen, Lotte van Walsteijn, Mw. P.P. Hilgers, A. da Silva en Karin Heeremans. Het zeewierpakket Your Well is gewonnen door N. Postma. Een compleet bloedonderzoek van testjegezondheid.nl is voor Marianne Lens en Milja van den Boorne. Het consult van BodySwitch en het boek van Frank Jonkers 'Kerngezond' zijn voor Gre Spaansen. De set van vier boeken van Ralph Moorman is voor Hans Sleeman. De vijf algenpoeders van Nutress gaan naar Ramona de Brock, Dhr. A.A. de Bakker, Josse Senden, Carla van Steen en Marjke Slinger-Meijne. P. Stegemeijer ontvangt de boekenset van Dr. Lenkei. Een maand training en een webinar van Carlos Lens zijn gewonnen door Trudy Jenninga, A. van de Glind, Mw. T.M. Leijen, Mw. M. Bakker en Mw. T. van der Heijen.



# Calorieën tellen; zeven redenen waarom het ongezonde onzin is



**Onlangs ontving ik van Paula het verzoek om de recepten in mijn e-books te voorzien van het aantal calorieën per portie. Ze vond ze heerlijk en wilde daarom weten hoeveel ze ervan kon eten. Mijn antwoord was dat ik niet geloof in het tellen van calorieën. Lees hier waarom ik het ongezonde onzin vind.**

Marjolein Dubbers  
Oprichtster Energieke  
Vrouwen Academie



## Minder calorieën eten leidde tot meer obesitas

De Engelse National Food Survey heeft geconstateerd dat we de laatste 10 jaar 25% minder calorieën hebben gegeten dan in de 70-er jaren van de vorige eeuw en toch is obesitas in Engeland in deze periode verzesvoudigd. Rara hoe kan dat? Wij vrouwen worden geadviseerd volgens de algemeen aanvaarde tabellen zo'n 2000 calorieën per dag gebruiken. Zo'n 1200 tot 1500 calorieën per dag zou dan geschikt zijn om af te vallen. Denk jij dat je afvalt als je een week lang 1200 calorieën zou eten aan chips en koekjes? En behalve je gewicht; hoe denk je dat je je zal voelen? Natuurlijk is dit een extreem voorbeeld maar het maakt mijn punt wel duidelijk: de ene calorie is de andere niet.

## Zeven redenen om te stoppen met tellen

De Weight Watchers hebben hun puntensysteem inmiddels aangepast en kijken tegenwoordig ook naar het type voedsel. Maakte het tot voor kort in hun puntensysteem niet uit of je een chocoladereep of een steak at, tegenvoor-

dig kost de steak je minder punten. En toch blijf ik het ongezonde onzin vinden. Hierbij mijn zeven redenen waarom ik iedere vrouw adviseer om te stoppen met calorieën of punten tellen.

### 1. Risico van focus meer op kwantiteit dan kwaliteit

Als je je focust op het tellen van calorieën is de kans heel groot dat je meer gefocust bent op de hoeveelheid voeding dan op de kwaliteit van je voeding. Iedere vrouw zou er baat bij hebben als ze weer leert luisteren naar haar gevoel wat haar lichaam nodig heeft aan voeding in plaats van alleen maar cijfers bij elkaar op te tellen.

### 2. Verleiding om ongezonde laag-calorieën producten te eten

Met de calorieën-teller app op je mobiel is het risico groot om in de valkuil te stappen om dan maar veel producten te eten uit het light-vak. Light-producten betekenen echter dat je een lading aan chemische (zoet)stoffen binnen krijgt, waar je lichaam geen raad mee weet en bovendien blijkt uit veel onderzoek dat je er ook nog eens dikker van wordt.

### 3. Aanmoediging te kiezen voor verpakkingen

Een vriendin vertelde me laatst dat haar dochter was begonnen met calorieën tellen; ze vond

zichzelf te dik worden. Toen mijn vriendin haar een stuk verse ananas aanbood had ze gezegd: "Nee dank je, ik weet niet precies hoeveel calorieën daarin zitten. De telmachine begon het al over te nemen van haar gezonde verstand en haar wijze gevoel."

### 4. Honger- en verzadigingsgevoel stompt af

Als we afgaan op onze tabellen en rekenmachine verliezen we het gevoel waarmee we allemaal zijn geboren; namelijk het gevoel wanneer genoeg genoeg voor ons is. Als je calorieën tellen achter je laat en gezond gaat eten gaat je lichaam je automatisch weer vertellen dat je genoeg hebt gehad.

### 5. Haalt het plezier van eten (klaarmaken) weg

De focus op calorieën haalt ook het plezier in eten klaarmaken en het genot van eten zelf weg. Er is niets zo frustrerend dan in de keuken staan en punten tellen in plaats van iets heerlijk creëren. En als het op je bord ligt zouden we moeten genieten van heerlijk voedsel, goed gezelschap en gezelligheid in plaats van iedere hap te registreren!

### 6. Werkt op lange termijn toch niet om af te vallen

Ben je bang dat je niet zult afvallen als je het tellen van calorieën loslaat? Laat me je dan vertellen dat het tellen van calorieën daarvoor ook niet de oplossing is. De dieetindustrie is de industrie met een faalpercentage van 98%. Hoeveel verdriet, pijn en frustratie ligt hier niet achter? Om nog maar niet te spreken over het verlies van vitaliteit en gezondheid.

### 7. Het raakt de wortel van het probleem niet

Het tellen van calorieën gaat tot slot voorbij aan de wortel van het probleem: het hebben van overgewicht. Gewichtsverlies is niet zo simpel als: eet minder, beweeg meer. Het is veel complexer dan dat. Overgewicht kan, zeker bij vrouwen 40+, een heel andere oorzaak hebben dan teveel eten: een hormonale disbalans of vertraging van de stofwisseling kan ondanks minder eten zomaar enkele kilo's "zwemband" opleveren. Minder eten en toch aankomen: zoveel vrouwen 40+ herkennen deze frustratie? Teveel! Op zaak gaan naar de werkelijke oorzaak is de enige echte oplossing hiervoor.

*[Dit is een samenvatting van een artikel. Het volledige artikel kan je vinden op [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)]*



MEDISCH | ZORG

## Zorgen om toename alcoholgebruik bij jongeren

**Steeds vaker worden tieners opgenomen in het ziekenhuis wegens overmatige alcoholconsumptie. Uit recent gepubliceerde cijfers blijkt dat in 2014 maar liefst 783 jongeren tussen de 10 en 17 jaar om die reden in het ziekenhuis belandden. De cijfers baren zorgen, te meer daar de gemiddelde leeftijd van de opgenomen tieners ook steeds verder lijkt te dalen.**

Alle maatregelen van de overheid ten spijt, tieners grijpen nog steeds te vaak naar de drankfles. In 2012 leek de jarenlange stijging van het aantal alcoholtoxicaties een halt te zijn toegevoerd, maar vorig jaar is er juist weer sprake geweest van een forse stijging. De cijfers liegen er niet om, in 2007 werden nog maar 297 jongeren met een alcoholtoxicatie in het ziekenhuis opgenomen, in 2014 waren dat er dus al 783.

Met name in de leeftijdsgroep 13 en 14 jaar steeg het aantal opnames. Het aantal jongeren van 16 en 17 jaar dat werd opgenomen daalde. Mogelijk is dit een gevolg van de gewijzigde regelgeving, waarbij jongeren van die leeftijd niet langer zelfstandig alcohol kunnen verkrijgen.

Dat staat echter haaks op de eerder genoemde stijging van de jongere tieners. In de meeste gevallen waren de jongeren enige tijd buiten bewustzijn door het consumeren van teveel drank. Het is daarom dat er ook wel van 'comazuipen' wordt gesproken. Jongens die in het ziekenhuis belandden waren gemiddeld zo'n drie en een half uur niet bij kennis, voor meisjes was dat ruim twee en een half uur. Noord-Holland is overigens de provincie waar het vaakst een jongere met teveel drank op in het ziekenhuis belandde. Driekwart van alle opnames deed zich voor in Noord-Holland, Zuid-Holland en Noord-Brabant samen.

Ook is onderzoek gedaan naar de achtergrond van de betreffende jongeren. Tweederde van deze jongeren komt uit een tweeoudergezin en het overgrote deel (88%) heeft een Nederlandse achtergrond. Naar mate het opleidingsniveau stijgt, daalt het aantal drankslachtoffers. In 38% van de gevallen betreft het vmbo-leerlingen, 25% van de jongeren doet havo en 18% volgt een vwo-opleiding. Nog eens 12% doet mbo. Vermoedelijk is het probleem van overmatige alcoholconsumptie onder jongeren nog groter dan deze cijfers doen vermoeden. Er is namelijk alleen gekeken naar de cijfers met betrekking tot opname in het ziekenhuis. Behandeling door een huisarts of bedrijfsarts is in dit geval buiten beschouwing gelaten.

RESTAURANT  
**HOTEL DE HUNZEBERGEN**  
FLETCHER  HOTELS

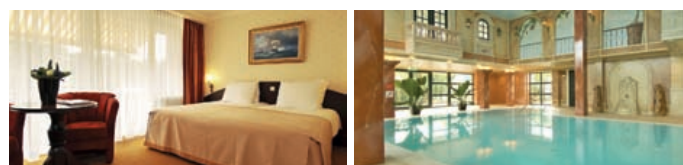
## Genieten in Exloo



3 dagen  
**€99**  
P.P.

Bent u ook toe aan een paar dagen optimaal ontspannen? Dan is dit 3-daagse Geniet in Exloo Arrangement in Hotel-Restaurant De Hunzebergen echt iets voor u. Dit luxe 4-sterren hotel biedt alle faciliteiten om heerlijk bij te komen. Neem een duik in de binnen- en buitenzwembaden of laat u verwennen in het Beauty & Wellness Center met een sauna, solarium, Turks stoombad, whirlpool en een beautysalon.

Uw verblijf is natuurlijk niet compleet zonder culinaire versnaperingen. In het luxe à la carte restaurant kunt u kennismaken met de specialiteiten van onze chef-kok. Ook kunt u genieten van een hapje en drankje in ons sfeervolle grand-café of onze gezellige bar.



### INHOUD ARRANGEMENT

- Ontvangst met koffie of thee en een regionale lekkernij
- 2 x overnachting inclusief uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x luxe 3-gangen diner op de dag van aankomst
- Gratis toegang tot het Beauty & Wellness Center, inclusief gebruik van handdoeken, slippers en badjas
- Informatiepakketje van de omgeving inclusief fiets- en wandelroutes
- Gratis WiFi
- Gratis parkeren

Dit arrangement is geldig t/m 20-12-2015 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. een verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer. De prijzen zijn exclusief reserveringskosten (€5 per boeking), tax and handling fee (€ 2 p.p.p.n.) en weekendtoeslag bij verblijf op vrijdag- en/of zaterdagavond (€10 p.p.p.n.).

**MEER INFORMATIE OF RESERVEREN?**  
Ga naar [www.hoteldehunzebergen.nl/gezondheid](http://www.hoteldehunzebergen.nl/gezondheid)  
of bel +31(0)591 - 549 131



MEDISCH | ZORG

# Reserve-energie: hoe fris spring jij uit bed?

**Fris en helder uit bed springen om met veel zin aan een nieuwe dag te beginnen! Wanneer heb jij dit voor het laatst gedaan?**

Drs. Richard de Leth  
Auteur en Doctorandus  
in de Geneeskunde



In mijn praktijk zie ik dagelijks mensen die dan hard moeten nadenken. Ze zijn moe. Diep van binnen heel erg moe. De accu is (bijna) leeg. Ze zitten in hun reserve-energie. Ze staan rood op hun lichamelijke en/of geestelijke spaarrekening. Signalen zijn moeheid, prikkelbaarheid en ze voelen zich niet gelukkig. Moeheid is het benzinelampje dat gaat branden. Het betekent stoppen of tanken. 'Nee, het komt nu slecht uit. Nog een kop koffie of energydrank en gewoon doorgaan. Iedereen is toch moe? Dus niet zeuren.', zegt de stem in hun hoofd. Het stemmetje dat door de huidige maatschappij is opgevoed. Vooral vrouwen bezwijken onder de huidige verwachtingen: goede partner, attente moeder en bevlogen collega zijn, goede seks en leuke hobby's hebben, sporten, er goed uitzien en van het laatste nieuws op de hoogte zijn.



Geluk en gezondheid worden door onze fysieke en mentale flexibiliteit bepaald. Hoe flexibeler je bent, hoe gezonder je bent. Je kan je flexibiliteit versterken door een gezonde(re) leefstijl. Voeding, beweging, mindset en ontspanning. In een gezonde leefstijl is er balans tussen inspanning en ontspanning. Zaken die energie kosten en die energie vragen. Richt je vooral op zaken waar je energie van krijgt. Zie het lichaam en geest als een hybridemotor. Buiten de brandstof (voeding) die je in de motor stopt, heeft het lichaam nog 2 kleine noodaccu's. Dit zijn de bijnieren. Ze liggen op onze nieren en wegen slechts 5 gram per stuk. De bijnieren zijn zo klein omdat ze evolutionair vooral UIT stonden en soms bij acute stress eens AAN moesten. Tegenwoordig zijn de bijnieren door alle maatschappelijke verwachtingen en chronische stress constant AAN en mogen ze soms eens UIT. Letterlijk even een weekje op vakantie en dan weer terug in het drukke ritme van de maatschappij. In hoeverre sluit jij bij de behoefte aan van jouw lichaam en geest? Maakt jouw agenda je sterker of zwakker? Verander 'geen tijd' in 'prioritijd'. Onze flexibiliteit is als een veer. Balans tussen inspanssen en ontspannen. We kunnen prima dingen doen die energie kosten als we onze accu ook regelmatig opladen. Ontspanning zorgt voor

een stroom van vitale levensenergie die ons oplaadt. Van een goed boek, hardlopen, mediteren, dansen, vrijen, lummelen, slapen, tuinieren, muziek luisteren tot een warm bad of douche koude. Maak je leven OERsterk:

- O** - ontspan en geniet: NU is het enige moment
- E** - eet opbouwende voeding
- R** - regelmatige lichaamsbeweging
- S** - stimuleer een natuurlijk ritme
- T** - trek je eigen plan in het leven en sluit aan bij je levensdoel. Durf af te wijken.
- E** - evalueer je levenspad regelmatig: wees zuiver en volg je eigen kompas
- R** - raak vertrouwd met je lichaam en verliefd op je geest: je bent uniek
- K** - keuzes zijn overal: neem iedere keer de juiste beslissing. Kies voor jouw balans. Dit is het geheim om gezondheid en geluk te behouden.

Veel wijsheid en vergeet niet van het proces te genieten!

drs. Richard de Leth  
Auteurs bestsellers OERsterk  
[www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu)





## Wilt u ook weer voluit lachen?

- Zit uw prothese los?
- Gebruikt u kleefmiddelen?
- Wilt u meer informatie over een klikgebit of een klikgebit in 1 dag?
- Is uw prothese meer dan 5 jaar oud?
- Wordt u moe van uw prothese?



Heeft u op één van bovenstaande vragen 'ja' geantwoord? Dan is de volgende informatie belangrijk voor u! Uw nieuwe prothese wordt tussen de 75% en 100% vergoed, afhankelijk van uw polisvoorwaarden. Een gemiddeld behandeltraject neemt minimaal 6 tot 8 weken in beslag.

Tijdelijk de Nationale Tijdschriften bon cadeau bij een nieuw kunstgebit!



Tandprothetische praktijk  
**REUVERS**

[www.TandprothetiscusReuvers.nl](http://www.TandprothetiscusReuvers.nl)

Tandprothetiscus J.P. Reuvers  
Van Egmondstraat 7  
1901 BA Castricum  
Bel **0900 738 83 77** en maak een afspraak voor een gratis consult.

### BEWEGING

advertorial



## Fitness & Squash bij Work Out!

Work Out wil jou graag kennis laten maken met deze fantastische sport, want naast dat het gewoon erg leuk is, is het ook nog eens ontzettend goed voor je!

**Waarom squash?** Squash is snel, dynamisch en erg intensief. Hierdoor is het de uitgelezen sport om aan je conditie te werken op een competitieve manier! Laat je opzuigen door dit fantastische spel en verbrandt tot wel 1000 calorieën per uur!

Squash is ideaal als je samen met vrienden of collega's wil sporten en door de intensiteit ook enorm goed voor je conditie, reactievermogen en snelheid. Een uitstekend alternatief dus voor cardiotraining. Work Out heeft een squashbaan die ook voor niet-leden te huur is. Ben je lid? Dan is squashen helemaal gratis voor jou! Je kunt reserveren of gewoon binnenlopen en een baan huren. Vergeet alleen je schoenen met witte zolen niet. Twijfel niet en probeer het eens!

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

# WORK OUT

SPORTS HEALTH SQUASH

Kanaalstraat 10, IJmuiden  
tel. 0255 54 04 70  
info@workoutvelsen.nl  
[www.workoutvelsen.nl](http://www.workoutvelsen.nl)

### MEDISCH ZORG

advertorial

## Schouderklachten? Hielspoor? Slijmbeursontsteking?

Veel mensen kennen deze klachten en velen zijn er voor behandeld bij de huisarts, de fysiotherapeut of zelfs bij de orthoeped. Soms moet je 'er mee leren leven' omdat de behandeling niet het gewenste resultaat heeft gehad en de klachten steeds maar weer terug komen. Behandeling door middel van Dry Needling, bij ons vaak gecombineerd met 'Elastisch Taped' en mobilisaties ('losmaken') van stijve gewrichten, kan voor u dan een zeer effectieve optie zijn. We hebben inmiddels veel ervaring opgedaan met het behandelen van deze hardnekkige aandoeningen en daarbij opvallend goede resultaten geboekt, zowel voor de korte, als voor de langere termijn.

Indien u bovenstaande klachten herkent, dan kunnen wij van Fysiotherapie Zeeweg wellicht iets voor u betekenen. Natuurlijk bent u ook welkom voor andere klachten van het bewegingsapparaat.

Voor informatie kunt u contact met ons opnemen via de telefoonnummers 0255 521401/511668.

Bezoek ook eens onze website: [www.fysiotherapiezeeweg.nl](http://www.fysiotherapiezeeweg.nl).

Daar vindt u meer informatie over ons en over onze manier van behandelen.

 **Fysiotherapie Zeeweg**

Tel: 0255 521 401  
[www.fysiotherapiezeeweg.nl](http://www.fysiotherapiezeeweg.nl)



IEDERE 3<sup>DE</sup> ZONDAG  
VAN DE MAAND IN VELSEN ZUID

## bij Buitenplaats Beeckestijn

- Een pure, eerlijke en heerlijke markt
- Ambachtelijke en handgemaakte producten
- Originele en verfrissende cadeau ideeën
- Een gezellig en ontspannen samenzijn
- Gratis toegang



ADRESSEN & OPENINGSTIJDEN  
[TROTSMARKT.NL](http://TROTSMARKT.NL)

*Een pure, eerlijke & heerlijke markt*