



www.lijfengezondheid.nl

# Lijf & gezondheid

Lees je fit!



Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

juni 2015



Amandel  
perentaart



Waarom  
anti-aging zo  
verouderd is



Ooglidcorrecties



**GEEN seks  
tijdens de  
eerste date!**



## VOORWOORD

### Een 'gluutje' erbij!



Een goede vriendin van mij eet al jaren glutenvrij en omdat ze zo lekker kookt heb ik er nooit echt aandacht voor gehad. Echter nu blijkt ik na onderzoek via Frank Jonkers van Bodyswitch zelf een gluten-intolerantie te hebben en gaandeweg krijg ik meer respect voor haar omdat ze er nooit over zeurt, ik nu wel!

Even zeuren..., als je een Bourgondiër bent zoals ik en bijna overal ja op zegt, dan verandert ja nu in bijna altijd nee. Gelukkig was ik al aardig op weg naar een gezondere levensstijl dus nee kwam al wat vaker opzetten, maar niet zo heftig als nu. Thuis is de controle te doen en zijn de verleidingen te beheersen, maar zodra je je neus buiten de deur steekt begint het.

In bier zit gluten, dat is dus alvast een nee en glutenvrij bier is niet overal te koop. Stokbroodje voor het eten nee, toastje met iets erop nee, lekker gebakje nee, spontaan iets lekkers pakken in de winkel nee, broodje makreel nee. De lijst met wat je niet mag eten lijkt steeds groter te worden en zoals het heel vaak in het leven gaat, alles wat je niet mag lijkt plots veel aantrekkelijker. Zo, dat was even het zeuren, maar nu 'the bright side of life'! Vandaag kreeg ik mijn eerst glutenarm chocoladegebakje van Beeksma uit IJmuiden en dat was heerlijk! Mijn vrouw bakt prima glutenvrij brood van meel van de Zandhaas Korenmolen, bij de supermarkt zijn de mini kokoskoekjes lekker, crackers zonder gluten zijn ook te doen en vanaf deze week heeft McDonalds een glutenvrije hamburger mmmm. Gaandeweg leer je de juiste plekken, merken en handigheidjes en af en toe eten bij de vriendin is ook handig. Nog belangrijker is dat de klachten afnemen en je dus beter in je vel gaat zitten en dat is waar het tenslotte om gaat.

Sommige mensen noemen glutenvrij een hype waar ineens iedereen last van heeft, maar dat is een behoorlijk oppervlakkige uitspraak. Want daar komen dus veel maag- darmklachten vandaan. Dat is geen hype, maar een vooruitgang van de wetenschap. Er is veel informatie te vinden over glutenvrij eten en leven op het internet maar let op, in veel glutenvrije producten zit helaas rotzooi. Alles wat je zelf kan maken is het beste. Een zomerpaus van Lijf & Gezondheid staat voor de deur, de volgende uitgave is in september. De site [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl) blijft gewoon doorgaan en wordt dagelijks voorzien van nieuws. Een hele fijne zomer gewenst namens alle mensen van Lijf & Gezondheid!

**Lees je fit!**

Frits Raadsheer, alias Gluutje.



## MEDISCH | ZORG

# Collageen even sterk als staaldraad

Dr. Gábor Leinkei  
*Cum laude diploma behaald  
in geneeskunde*



### Kwantiteit én kwaliteit

Het is heel eenvoudig. De stevigheid van onze bloedvaten staat in verhouding tot de hoeveelheid collageen die erin zit en de kwaliteit van dat collageen.

Er moet aan twee belangrijke eisen worden voldaan:

1. Er moet genoeg collageen zijn.
  2. Het collageen moet van uitstekende kwaliteit zijn.
- Het collageennetwerk zit verweven in de wanden van de bloedvaten.

Onze slagaders bestaan voor minstens 14 procent uit collageen! Het collageen verzekert de hoge graad van flexibiliteit van de slagaders en zorgt er ook voor dat de slagader niet te ver uitzet.

### Hoe beschadigt bloedvat?

Als er niet genoeg collageen is, of als de kwaliteit ervan niet goed genoeg is, dan zullen de slagaders de ongelooflijk grote druk niet lang

verdragen en zullen ze vroeg of laat beschadigd raken.

De verzwakte wand van de slagader zet dan te ver uit en er ontstaan barstjes aan de binnenkant.

### Veel vitamine C nodig!

De productie van collageen vereist bijzonder veel vitamine C. De behoefte aan vitamine C verschilt tot op bepaalde hoogte van mens tot mens, want het is ook afhankelijk van de levenswijze.

Roken, bijvoorbeeld, onttrekt heel wat vitamine C aan belangrijke levensfuncties

### Spataders & Aderverkalking

De aders en in het bijzonder de slagaders (arteria) worden aan ongelooflijk veel belasting blootgesteld.

Ze zouden die belasting zonder problemen moeten kunnen doorstaan.

De stevigheid wordt gegarandeerd door een collageenstructuur van onberispelijke kwaliteit. Bij gebrek eraan ontstaan er spataders of kan er aderverkalking optreden bij de slagaders. In tegenstelling tot wat velen denken, veroorzaakt cholesterol geen schade aan de aders. Schade aan de aders wordt veroorzaakt door een gebrek aan collageen in de aderswanden.

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

## VOEDING

# Waarom anti-aging zo verouderd is

**Ik ben liever vóór iets dan tégen iets. Tegen iets zijn voelt voor mij als strijd, ontevredenheid, gebrek aan ruimte. Vóór iets zijn voelt als nieuwsgierigheid, in beweging blijven, het leven laten stromen.**

**Overall duikt het begrip anti-aging op. We worden opgeroepen om te strijden tegen het ouder worden. Daar gaan mijn nekhaan van overeind staan. Laat me uitleggen waarom ik vind dat anti-aging rijp is om gerecycled te worden.**

Marjolein Dubbers  
Oprichter Energieke  
Vrouwen Academie



## Anti-aging betekent het afwijzen van het oud(er) worden

Als we het begrip anti-aging massaal omarmen dan wijzen we daarmee massaal het oud(er) worden af. Anti-aging vertelt ons impliciet dat jong zijn beter, fijner en interessanter is dan ouder zijn. Dit is wat alle media ons wil doen geloven. Dankzij deze media missen we prachtige voorbeelden van mensen die gezond en vitaal oud worden. Wie vertelt ons nog dat ouder worden een prachtige ervaring is en dat oudere mensen mooi, leuk, interessant, sexy, wijs, gezond en aantrekkelijk kunnen zijn?

## Bedoelen ze anti-aging of anti zwaartekracht?

Een groot deel van de anti-aging markt houdt zich bezig met de buitenkant van de ouder wordende mens. Jong is mooi, oud niet. Rimpels zijn taboe, botox is in. Anti-aging betekent hier anti zwaartekracht. Naarmate we ouder worden gaat de zwaartekracht meer aan ons trekken; alles gaat een beetje hangen. De anti-aging industrie vertelt ons dat dat niet mooi is dus moet er zoveel mogelijk "gelift" worden. Wanneer houden we toch eens op om naar die eenzijdige media te kijken en te luisteren?

## Bedoel je anti-aging of healthy aging?

Een deel van de anti-aging markt houdt zich

gelukkig bezig met het gezond ouder worden. Daar ben ik natuurlijk helemaal vóór. Maar als je je daarmee bezig houdt noem het dan healthy aging als je het bestje al een naam wilt geven. Daarmee zeg je precies wat je wilt; dat je de oudere en rijpere medemens omarmt en verwelkomt, dat je graag wilt dat ze zo lang mogelijk gezond en vitaal blijven en dat je daar een bijdrage aan wilt leveren.

## Healthy aging is zó nodig anno 2014

Er zijn nog nooit zoveel 65 plussers geweest in de wereld en dit aantal gaat de komende jaren aanmerkelijk groeien. Laten we dus massaal -aging- omarmen en ervoor zorgen dat we gezonder ouder gaan worden. Ik vind het een geweldige ervaring om ouder en rijper te worden en daarbij koester ik mijn eigen gezondheid en vitaliteit als mijn meest kostbaarste bezit.

Ik vermijd zoveel mogelijk voeding dat niet goed voor me is, inclusief televisie en kranten met al haar eenzijdige media-uitingen; dat zie ik namelijk ook als voeding. Ik heb werk gecreëerd wat ik heerlijk vind om te doen en ik zorg voor zoveel mogelijk ontspanning en beweging. Mijn grote droom is om honderdduizenden vrouwen 40+ te helpen de energie te vinden om hun dromen waar te maken. Deze inspirerende droom houdt me actief, vitaal en gezond.

## Ontdek de droom die jou energie gaat geven

Helaas zie ik leeftijdgenoten om me heen die blijven hangen in het verouderde denkbeeld dat ze binnenkort met pensioen kunnen. Alsof 50+ zijn het laatste stukje van het leven is. Ze hebben geen inspirerende doelen of dromen meer. En nee, een geplande vakantie is géén inspirerende droom! Een inspirerende droom is iets dat je voortdurend energie blijft geven. Het motto van de Energetische Vrouwen Academie: -Ontdek de energie om je dromen waar te maken- zou ik ook om kunnen draaien: -Ontdek de droom die jou energie gaat geven-.

## Als je geen doel hebt ben je niet op pad

Wat doe je met je energie als je geen doel in het leven hebt? Je energie wordt dan bepaald door de dagelijkse omstandigheden om je heen: je kinderen, je partner, je baan, je huis. Geen eigen doel hebben betekent een enorme energielek. Ik ben ervan overtuigd dat veel mensen geen flauw benul hebben van de enorme voorraad energie waar ze over zouden kunnen beschikken als ze een inspirerende droom zouden hebben. Ontdek jouw droom en laat dit de bron van jouw energie zijn!

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





## 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 Heemskerkse Courant,  
de Castricum 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.

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

**Advertenties:**  
**Regio Kennemerland/IJmond,**  
Daniëlle van Leeuwen,  
[danielle@lijfengezondheid.nl](mailto:danielle@lijfengezondheid.nl), 06-11951223  
**Regio Aalsmeer,** Brigitte Wels  
[speciaalsmeer@meerbode.nl](mailto:speciaalsmeer@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@lijfengezondheid.nl](mailto:redactie@lijfengezondheid.nl)  
Bos Media Services  
Frits Raadsheer

**Opmaak en ontwerp:**  
Mireille Huiberts

**Directie:**  
Frits Raadsheer  
[frits@lijfengezondheid.nl](mailto:frits@lijfengezondheid.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.

## UITERLIJK

# Ooglidcorrecties

Wouter van der Pot  
Plastisch chirurg



**Iemands oogopslag bepaalt in belangrijke mate zijn of haar uitstraling. Een ooglidcorrectie is voor een ervaren operateur een relatief eenvoudige ingreep welke die oogopslag in één keer enorm kan verbeteren, waardoor iemand er ineens een stuk 'frisser' uitziet zonder andere meteen zien hoe dat komt. Daarom behoren ooglidcorrecties tot de ingrepen die een plastisch chirurg misschien wel het meeste doet; met weinig inspanning en risico wordt toch erg veel resultaat geboekt.**

**S**ommigen zeggen zelfs dat vrijwel iedereen vroeger of later baat zou hebben bij een ooglidcorrectie, al is dat misschien wat overdreven. Maar feit is wel dat er bij de meeste mensen op een gegeven moment wel een stukje overtollige huid aanwezig is ter plaatse van de bovenoogleden. Of daar iets aan moet gebeuren is echter een tweede. Dat wordt bepaald door de mate waarin iemand klachten ervaart, of in welke mate iemand zich stoort aan het cosmetische aspect hiervan.

### Klachten

Klachten kunnen bestaan uit een zwaar gevoel van de bovenoogleden, vermoeidheid, hoofdpijn, dichtvallende ogen aan het einde van de dag, gezichtsveldbeperking of in sommige gevallen smet-klachten in de huidplooi. De laatste jaren is het steeds moeilijker geworden om een ooglidcorrectie vergoed te krijgen door de zorgverzekeraar. Vanuit de basis verzekering wordt het niet meer vergoed en vanuit de aanvullende verzekering doorgaans alleen als de helft van de pupil wordt bedekt door overhangende huid bij recht vooruit kijken. Aangezien de wimpers als een soort "dakgoot" fungeren, zijn er nog maar weinig mensen die hieraan kunnen voldoen. De meeste mensen betalen een ooglidcorrectie om die reden tegenwoordig zelf.

### Esthetische correctie

Er zijn ook heel veel mensen die een ooglidcorrectie laten doen vanuit een cosmetische motivatie; zij vinden dat het huidoverschot hen een ouder of vermoeid uiterlijk geeft en gaan op zoek naar een betrouwbare privé kliniek. De kosten van een bovenooglidcorrectie bedragen bij de meeste klinieken zo rond de €1000,-.

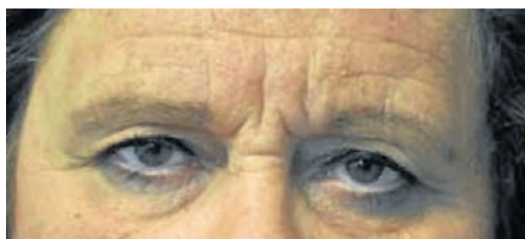
Helaas zijn er steeds meer artsen die ooglidcorrecties "erbij" denken te kunnen doen, hetgeen de kwaliteit helaas niet ten goede komt. Hoewel een bovenooglidcorrectie voor een geoefende operateur geen uitgebreide ingreep hoeft te zijn, heeft het wel degelijk een leercurve om een mooie, natuurlijk oogopslag te creëren en complicaties te voorkomen. Het is essentieel bij cosmetische chirurgie in het algemeen en die in het gezicht in het bijzonder dat het allemaal in één keer goed gaat. Bovendien is het essentieel dat de arts in het (zeer zeldzame) geval van een complicatie goed weet hoe hij of zij dit kan oplossen. Kortom; indien u een ooglidcorrectie overweegt; ga dan naar een specialist die hier specifiek voor is opgeleid. Voor een dergelijke cosmetische operatie zou ik altijd adviseren om te kiezen voor een bij de Nederlandse Vereniging van Plastische Chirurgie (NVPC) aangesloten plastisch chirurg met cosmetische chirurgie als specifiek aandachtsgebied.

### De intake

Bij de intake wordt eerst gekeken naar de algehele gezondheid van de patiënt, allergiën, medicijngebruik, etc. Vervolgens zal de arts proberen te achterhalen wat de wensen en verwachtingen zijn van de patiënt en wordt er gekeken in hoeverre iemand een goede kandidaat is voor een ooglidcorrectie. Daarna wordt de hele procedure uitgelegd inclusief mogelijke complicaties en bij ons in Kliniek Bloemingdael worden er altijd foto's gemaakt. Daarna wordt, indien gewenst, een afspraak ingepland voor de ingreep.

### De ingreep

De operatie begint met het zorgvuldig aftekenen van de huid die verwijderd kan worden. ▶





Het is zaak om niet te veel huid te verwijderen, zodat de ogen niet meer gesloten zouden kunnen worden, maar ook niet te weinig, zodat er een overschot zou kunnen resteren. Na de desinfectie wordt er een lokale verdoving ingespoten onder de huid en daarna wordt het gezicht steriel afgedekt. De afgetekende huid wordt vervolgens verwijderd, waarna alle bloedende vaatjes worden gecoaguleerd. Indien nodig kan er in deze fase ook een beetje vetweefsel worden verwijderd. In de meeste gevallen wordt de huid met een doorlopende onderhuids hechting gesloten welke na een week wordt verwijderd.

### Onderooglidcorrectie

Een onderooglidcorrectie is een aanzienlijk uitgebreider en gecompliceerdere ingreep waarbij er vaak wat vet vanuit de oogkas net

over de oogkas rand verplaatst wordt om de 'wallen' te corrigeren. De precieze techniek hiervan voert te ver om hier te bespreken.

### Palpebrale oogplooi

Aziaten hebben in tegenstelling tot westerse mensen geen palpebrale plooi. Dat is de huidplooi net boven de wimperrand van het bovenooglid waardoor het bovenooglid goed afgrensbbaar is van de huid onder de wenkbrauw. Soms verdwijnt bij oudere mensen deze plooi of komen patiënten met Aziatische ogen met het verzoek tot correctie hiervan omdat het huidoverschot klachten geeft. Het is mogelijk een dergelijke plooi creëren door de huid van het bovenooglid vast te hechten op het peesblad van de musculus levator (het spiertje dat het ooglid opent). Dat is een wat uitdagender, maar leuke ingreep om te doen, met een groot voor- na verschil.

### Voorhoofd

Met name bij mannen die zich presenteren met het verzoek voor een ooglidcorrectie wil er nog wel eens sprake zijn van een laagstand van de wenkbrauwen. Indien dit ernstig is, is een wenkbrauw of voorhoofdslift geïndiceerd om de klachten adequaat te verhelpen.

### Ooglidcorrectie anno 2015

Vroeger was het gebruikelijk om bij een ooglidcorrectie veel vet weg te halen. De laatste jaren is men echter ervan overtuigd geraakt dan een belangrijk aspect van ouder worden volume verlies is. Niet voor niets is de markt voor fillers alsmaar groeiende. Het huidige idee is dat als je nu vet weg haalt, je over een jaar of 10 (na het te verwachten volume verlies) juist te holle ogen krijgt en extra ouderdoms stigmata hebt gecreëerd. Het huidige devies is derhalve; volume behouden en in sommige gevallen zelfs volume toevoegen door middel van vet-inspuitingen (lipofilling). Bovendien kan bij een laagstand van de wenkbrauwen tegenwoordig een endoscopische voorhoofdslift worden gedaan met 5 kleine steekgaatjes achter de haargrens. State of the art medicine...

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



## RECEPT

VAN RICHARD DE LETH



## Amandel-perentaart

In de oven: 45 minuten

### Je hebt nodig:

- 200 g amandelmeel
- 2 peren, geschild en in partjes of blokjes
- 3 of 4 eieren
- 1,5 tl baking soda of zuiveringszout
- 5 kardemompeulen gemalen of 1 tl gemalen kardemom
- 4 el honing
- 50 g gedroogde abrikozen of dadels, kort geweekt en gepureerd
- 50 g boter
- mespunt Keltisch zeezout
- 0,5 tl kaneel, meer naar smaak
- 1 appel, geraspt (laatste moment)

### Extra's:

- Voeg eens wat verse gember toe aan het beslag.
- Of juist extra veel kaneel.

### Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius.
- Klop de eieren met de kardemom, de honing, de boter, het zout en de kaneel schuimig.
- Schep de gemalen abrikozen er door samen met het amandelmeel en de baking soda.
- Schud de peer even om met 1-2 el kokosmeel, hierdoor zakken de stukjes keer minder snel naar de bodem.
- Schep de peer snel door het beslag en schep het in de cake- of taartvorm.
- Rasp een appel en verdeel deze over de bovenkant van de taart.
- Bak de taart ongeveer 35-45 min. in de oven.
- Check of een satéprikker droog uit de taart komt.

### Eet smakelijk!

Dit recept is uit het nieuwe kookboek 'OERsterk Eten: Pure voeding voor geluk en gezondheid' van drs. Richard de Leth & Jolanda Dorenbos.



BEWEGEN

## Trampoline springen met resultaten!

Trampoline springen houd je op een gezonde en vrolijke manier in beweging en het is kinderlijk eenvoudig: bouncen kan iedereen!

Met trampolinespringen kun je zelf de intensiteit bepalen, waardoor bouncen geschikt is voor iedere leeftijd. Daarnaast is het ontzettend leuk om te doen!

### Trampolinespringen is goed voor je gezondheid!

Zo is trampolinespringen ontzettend goed om af te vallen (je verbrandt ontzettend veel calorieën), activeert het je lymfesysteem, is het vriendelijk voor je rug en tussenwervelschijven, train je al je spieren, is het niet belastend voor je gewrichten en krijg je een verbeterde houding en bloedsomloop.

### Een NASA studie

Dr. A. Bhattacharya concludeert in een NASA onderzoek dat bewegen op een trampoline een uitstekende vorm van beweging is voor gezonde mensen, mensen met een lichamelijke beperking en mensen die moeten revalideren na een ongeluk of letsel.

Daarnaast is het zo dat elk deel van het lichaam, elke lichaamscel, wordt blootgesteld aan de nodige impulsen waardoor de lichaamscellen ook daadwerkelijk sterker worden. Trampolinespringen is dus geschikt voor mensen die lekker willen fitnesssen, aan hun lijn willen werken of voor het verhelpen van allerlei lichamelijke kwalen.

### Trampolines met metalen veren vs. bungee elastiekringen veren

Bewegen op een trampoline met bungee elastiekringen zorgt ervoor dat gewrichten, tussenwervelschijven en botten niet worden overbelast. Dit is een stuk veiliger en gezonder dan op 'gewone' minitrampolines met metalen veren, die een schokbelasting op de gewrichten en rug geven.

Door de langere afremfase op een elastiek geveerde trampoline is bewegen bovendien een stuk effectiever!

Een goed voorbeeld van een bungee elastiek geveerde minitrampoline is de in Duitsland gefabriceerde bellicon®. Deze is oorspronkelijk ontworpen voor revalidatie doeleinden. De bellicon® onderscheidt zich van andere minitrampolines door zijn soepele springmat en sterke elastiekringen. Een groot voordeel is dat de elastiekringen af te stemmen zijn op het gewicht van de gebruiker.

### Hoe kan ik de trampoline inzetten voor mijn gezondheid?

Om bijvoorbeeld aan je gewicht, verbetering van kracht, lenigheid, conditie en balans te werken en de best mogelijke resultaten te bereiken is het van belang om minstens drie keer per week 20-30 minuten trampoline te springen. Bouw dit echter langzaam en in stappen op: eerst de trainingsduur, dan intensiteit. Mocht je aan een lichamelijke klacht willen werken, bouw je schema dan nog langzamer op. Begin met vijf minuten en verleng dit wekelijks met een paar minuten. Belangrijk: beweeg vanuit ontspanning, bij lichamelijke klachten is op-en-neer veren al voldoende met de voeten aan de mat!

#### ACTIE

Speciaal voor de lezers van Lijf & Gezondheid! Ontvang tot 14 juli 2015 5% korting op alle bellicon® modellen.

Gebruik de code gezondlijf15 in de webshop op [www.bellicon.nl](http://www.bellicon.nl). Bezoek de bellicon showroom in Zandvoort of woon een gratis trampoline bij.



### Wist u dat...

De mens voor 75% uit water bestaat en zijn hoofd uit 85%?

## WIJ WETEN WAT VADERS WILLEN!

**Pondje Gerookte Paling € 14,50**  
**Pondje Gerookte Wilde Ierse Aal € 18,75**

Het lekkerste cadeau voor vaderdag!  
We verkopen ook Gerookte Palingfilet,  
Gerookte Beekridder en Rookovens.

Zaterdag 20 juni van 8.00 tot 16.00 uur geopend.



**Dilvis** Palingshop.nl  
Sinds 1884 Gezond, lekker en snel



Kerklaan 40, 1921 BL Akersloot, Telefoon 0251-312306  
**info@dilvis.nl – Dilvis.nl – Palingshop.nl**



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

## PSYCHE

# Geen seks tijdens de eerste date!

**Vrouwen hebben het niet zo op seks tijdens de eerste date. Dat blijkt uit een onderzoek van Mentoday.nl onder ruim 1.100 single vrouwen. Heel wat mannen doen hun uiterste best om direct bij de eerste ontmoeting te 'scoren' maar vrouwen voelen er niet zoveel voor om meteen al na de eerste ontmoeting tussen de lakens te duiken. Opvallend: Lovehoney, een bedrijf dat handelt in seksspeeltjes, liet ook een onderzoek uitvoeren, de uitkomsten daarvan staan haaks op de gegevens hierboven.**

Volgens dat onderzoek, waaraan 2.250 mensen deelnamen, heeft 59% van de mannen en 57% van de vrouwen seks na de eerste ontmoeting. Deze bedavonturen resulteren in één op de drie gevallen in een nieuwe afspraak met de betreffende sekspartner. Heel anders zijn dus de resultaten van het onderzoek dat Mentoday uitvoerde. Daaruit valt de conclusie te trekken dat slechts 1% van alle ondervraagde vrouwen het ziet zitten om al op de avond van de eerste ontmoeting seks met elkaar te hebben. Maar liefst 45% van de vrouwen geeft de

voorkeur aan een goede zoen en 47% kiest ervoor om een vervolgspraak te maken en dus 'het' moment nog even uit te stellen. De vrouwen die deelnamen aan het onderzoek gaven aan dat ze enkele malen per jaar een date hebben, waarbij ongeveer een vijfde echt serieus op zoek is naar een vaste relatie. De andere vrouwen willen vooral een gezellige avond beleven en zien verder wel wat er van komt. Het traditionele rollenpatroon waarbij de man initiatief toont bestaat nog altijd, want ongeveer 75% van de vrouwen vindt het fijn wanneer de man na de date als eerste contact zoekt, bijvoorbeeld door een bericht te sturen per e-mail of via WhatsApp. Een opvallend detail is overigens de wijze waarop mannen en vrouwen de date willen invullen. Mannen gaan liever eerst samen een hapje eten en daarna naar een bar om iets te drinken, vrouwen drinken liever eerst iets en willen dan aansluitend naar een restaurant. Op internet staan diverse lijstjes met 'gouden tips' voor de eerste date. Een aantal nuttige tips zijn op [http://rubriek.nl/relatie/10tips\\_eerste\\_date/1.php](http://rubriek.nl/relatie/10tips_eerste_date/1.php) te vinden.



## Amber Albarda in de RAI

Eind mei ben ik naar het Better Event in de RAI getogen om zoals afgesproken Amber te ontmoeten. Een hele lieve vrouw met verstand van zaken die al meerdere goed te lezen boeken heeft geschreven.

Uiteraard kwam ik op een ongelegen moment toen ze net wilde gaan lunchen met andere ons bekende mensen zoals Richard de Leth, Ralph Moorman, Jesse van der Velde en Juglen Zwaan. Het was dus een korte maar misschien vruchtbare ontmoeting, wellicht dat Amber in het volgende nummer van Lijf & Gezondheid (september) een bijdrage gaat leveren met recepten of bruikbare adviezen.

De beurs is overigens een aanrader om volgend jaar naar toe te gaan en wij zullen ons best doen om wat vrij- en kortingskaarten voor u te regelen.  
Frits Raadsheer



Amber Albarda en Frits Raadsheer



# GLU(E)TEN? Hype of veroorzaker van gezondheidsklachten?

**Het lijkt wel of je steeds meer mensen over gluten hoort praten. Zelfs McDonalds gaat nu glutenvrije broodjes gebruiken. Is het nu een hype of komen we simpelweg steeds meer te weten over de uitwerking ervan op onze gezondheid?**

Frank Jonkers  
Praktijk Bodyswitch



In ieder geval is er over gluten veel te doen. Gluten zijn zogenaamde 'plakeiwitten'. Zij plakken als het ware bijvoorbeeld brood, koek en gebak aan elkaar vast. Zonder gluten zou het brood uit elkaar vallen. Glutenbevattende granen zijn: Tarwe, Spelt, Rogge, Kamut en Gerst. Zuivere haver bevat geen gluten, maar doordat ze vaak in een fabriek worden verwerkt bij alle andere granen is haver vaak toch niet geheel glutenvrij. Dus ook producten die gemaakt zijn van deze granen, zoals koekjes, gebak, maar ook als bindmiddel in sauzen bijvoorbeeld. Denk maar eens aan bloem. Maar ook vrijwel alle ontbijtgranen.

Als variant zou je glutenvrije soorten kunnen gebruiken zoals Boekweit, Amaranth, Quinoa.

Het lijkt ook wel of steeds meer mensen tegenwoordig last hebben van glutenintolerantie. Granen zijn niet meer de granen van bijvoorbeeld 40 jaar geleden. De methodes voor het verbouwen van gewassen zijn helaas negatief veranderd. Denk aan genetische manipulatie van gewassen, het ingrijpen van de

mens op de ontwikkeling van specifieke soorten, met als doel de opbrengst van een oogst zo groot mogelijk te laten zijn. Dat betekent dat gewassen bijvoorbeeld bestand moeten zijn tegen pesticiden, bijvoorbeeld minder hoog groeien zodat ze minder wind vangen en dus de opbrengst verbetert omdat een oogst minder snel mislukt bij harde wind. Dit heeft kan natuurlijk een negatieve invloed op onze gezondheid hebben. Door in te grijpen op de DNA structuur (genetische structuur) weten we uiteindelijk op korte- en lange termijn vaak niet wat voor invloed dit heeft op onze gezondheid!

Wat wel een feit is, is dat de hoeveelheid gluten in genetisch gemanipuleerd Tarwe vele malen groter is dan in de oorspronkelijke gewassen uit het verleden. Dus nog meer lijm zeg maar die schade kan toebrengen aan onze darmen.

Mensen die Coeliakie hebben, hebben de meest erge vorm van gluten intolerantie. Een echte allergie. Zij ondervinden al grote problemen bij het eten van producten waar zich ook maar enige sporen van gluten in bevinden.

Bij coeliakie wordt vaak gezien dat de darmvilli dusdanig aan elkaar zijn geplakt door ontsteking en kapot zijn dat een normale darmfunctie niet meer mogelijk is. Daardoor ontstaan ook ernstige voedingstekorten. Tijdens een lezing laatst vergeleek ik het met een kokosmat

(deurmat) die is versleten. Normaal gesproken kan de mat veel zand opnemen (vergeleek dit met voedingsstoffen). Als de mat glad is (ontstoken) dan is de opneembaarheid (oppervlakte) nagenoeg verdwenen. Mensen krijgen daardoor ook een chronisch tekort aan belangrijke voedingsstoffen zoals mineralen en vitamines.

Doordat de darmwand ontstoken is, ontstaat ook vaak een zogenaamde 'lekkende darm'. Daardoor kunnen deeltjes van de voeding in de bloedbaan terechtkomen met allerlei nare immunoreacties van het lichaam als gevolg. Eerder schreef ik een artikel over de "lekkende darm" in Lijf & Gezondheid.

**Zou dan het toeval zijn dat het woord gluten één letter verwijderd is van het Engelse woord lijm dat erin voorkomt? GLU(E)TEN.**

Naast Coeliakie bestaat er ook een mildere vorm van glutenovergevoeligheid waarbij de darmen ook licht ontstoken kunnen zijn en er allerlei problemen kunnen ontstaan. Denk daarbij aan buikproblemen zoals bijvoorbeeld een prikkelbare darm of chronisch inflammatoire (ontsteking gerelateerde) darmziekten (zoals de ziekte van Crohn, Colitis Ulce- ▶

## BIJ ONS KUNT U GLUTENVRIJ GENIETEN!

### GLUTENVRIJ MAAND MENU

Carpaccio  
met rucola, pijnboompitten, Old Alkmaar en pesto

\*\*\*\*

Parelhoender  
met couscous, groene groentes en kalfjus

\*\*\*\*

Vanille crème brûlée  
met vanille ijs

€ 29.75

Restaurant  
Boschbeek



Wustelaan 73-75  
2082 AB Santpoort-Zuid  
Tel.: 023 - 538 22 33

## Fantastisch uitzicht en bijna alles glutenvrij verkrijgbaar!

C A F É



Café restaurant Sea You  
Reijndersweg 2  
1951 LA Velsen-Noord  
(te bereiken via de Noord-Pier)  
Tel: 0251-374922  
Mail: [contact@sea-you.nl](mailto:contact@sea-you.nl)





rosa) of een opgeblazen gevoel na het eten, brijige ontlasting of diarree. Heel vaak krijgen mensen daardoor onnodig zware medicatie toegediend terwijl de oorzaak niet wordt weggenomen.

Literatuuronderzoek heeft uitgewezen dat er een verband bestaat tussen de ziekte van Crohn en coeliakie (glutenintolerantie). Coeliakie wordt door de huisarts of ziekenhuis onderzoek middels bloedonderzoek, en vaak om duidelijkheid te krijgen door het wegnemen van een stukje darmweefsel, een zogenaamde biopsie.

Met een zogenaamde "stille Coeliakie" wordt eigenlijk niets gedaan terwijl dit prima is te meten in de ontlasting via gespecialiseerd laboratoriumonderzoek. Deze mensen krijgen vaak te horen dat er geen glutenprobleem is. Vaak geen Coeliakie, maar wel een mildere vorm. Het ligt er dus aan hoe je een en ander bekijkt en wat je meet. Daarom werk ik veel met feces (ontlasting) onderzoek. Onze ontlasting zegt heel erg veel. Meten is immers weten! Maar de vraag is wat je meet en wilt weten.

Een ingeslopen en Oer-Hollandse gewoonte zoals brood hoeft dus niet altijd de beste te zijn. Eigenlijk gek om dit woord te gebruiken. Oer-Hollands. Brood kwam immers niet in het verre verleden voor in het voedingspatroon van de mens. Pas veel later in de geschiedenis zijn we

granen gaan verbouwen. Naast het feit dat gluten meestal ook een negatieve invloed hebben op onze darmen hebben zij dit ook op ons lichaamsgewicht. Onderzoek bevestigt dit.

Heeft u twijfels over de mogelijke invloed van gluten op uw gezondheid? Laat alle glutenbevattende producten dan eens weg en vervang dit door pure voedingsmiddelen zoals de natuur het heeft bedoeld. Dus denk dan meer aan een maaltijdsalade als lunch met groente, vis of gevogelte, noten en zaden, olijfolie en dergelijke. Voorbeelden hiervan staan ook in mijn boek.

Laat voeding uw medicijn zijn, en medicijnen niet grotendeels uw voeding! Ik wens u een hele goede gezondheid en een glutenvrij smakelijk eten!

#### Frank Jonkers

Praktijk Bodyswitch & auteur van "Kerngezond-Leefstijl als medicijn"

Bron: "Kerngezond – Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes"

## GEZOND ETEN BIJ SONNEVANCK

Informatie over allergenen en een glutenvrij dieet is verkrijgbaar bij ons personeel



Hotel-Restaurant-Café

Rijkert Aertsweg 2 - 1949 BD Wijk aan Zee - Telefoon 0251 375 300 - hotel-sonnevanck.nl

## PAARDENMELKPOEDER IN CAPSULES

Paardenmelk zorgt voor:

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

Bestel op de website



Paardenmelkerij  
Zwaagdijk 293  
1684 NJ Zwaagdijk



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

[glutenvrij-en-meer.nl](http://glutenvrij-en-meer.nl)

**Glutenvrij ..en Meer**

- \* 300m²
- \* met o.a.
- \* vers brood
- \* proeverij
- \* koffiehoek

tel: 0251 231022  
Ambachtsring 23C 1969 NH Heemskerk

## ALLE MENU'S GLUTENVRIJ! GEZOND LEKKER.



**BUFFETTEN  
PALEIS**

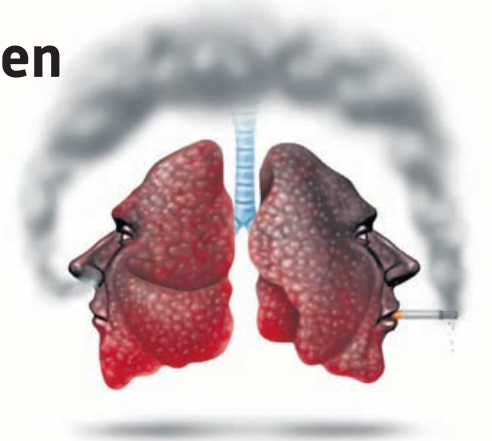
MOLENLEI 13 • 1921 CX AKERSLOOT  
TEL.: 072 534 08 34  
INFO@BUFFETTENPALEIS.NL

## Ondanks diagnose kanker toch blijven roken

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat 10% van de mensen bij wie kanker is geconstateerd gewoon doorgaat met roken. Opmerkelijk, omdat roken een belangrijke oorzaak is van de gevreesde ziekte. Een derde van alle sterfgevallen door kanker is veroorzaakt door roken. Vaak blijken patiënten zich dit wel te realiseren, maar is men desondanks niet in staat om de schadelijke gewoonte op eigen kracht af te zweren. Daaruit blijkt eens te meer hoe verslavend roken is.

Vermoedelijk vormen de Amerikaanse cijfers nog een te lage inschatting van de werkelijkheid, omdat rokers zich er vaak voor schamen dat ze roken, zeker wanneer ze hierover met hun behandelend arts moeten communiceren. Aangenomen wordt daarom dat een aantal mensen het roken heeft verzwegen in

het gesprek met de arts. Overigens waren het met name patiënten die hersteld waren van longkanker en blaaskanker die de sigaretten niet konden laten liggen. Ook in Nederland wordt het beeld van de rokende kankerpatiënt herkend. Mensen die blijven doorroken verkleinen echter wel hun overlevingskansen. De chemokuur kan hierdoor minder goed aanslaan en ook neemt de kans op uitzaaiingen toe. Patiënten blijken vaak ten onrechte te veronderstellen dat het geen kwaad kan om te roken nadat de ziekte kanker zich heeft geopenbaard, juist omdat het kwaad dan toch al is geschied. Een misvatting, omdat ze geen rekening houden met de remmende effecten op het herstel die doorroken heeft. Roken tijdens en/of na het herstellen van kanker levert een toename van maar liefst 59% op in het risico tot overlijden. Bij dit cijfer, dat werd gepubliceerd



in het Amerikaanse tijdschrift 'Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention', zijn factoren zoals leeftijd, type kanker en het type behandeling meegewogen. Wanneer alleen wordt gekeken naar mensen die al rookten bij het stellen van diagnose kanker loopt het risicopercentage zelfs tot 76% op.

## Hahnemann Apotheek bestaat 15 jaar

De Hahnemann Apotheek in Heiloo, dé apotheek voor homeopathische geneesmiddelen, voedingssupplementen en energetica in Nederland, vierde in april dit jaar haar vijftienjarig bestaan. Ter gelegenheid van dit jubileum heeft apotheker Martin Dicke een boeiend digitaal boek geschreven met de titel Homeopathica. Het boek gaat over de ontwikkeling van de bereiding van homeopathische geneesmiddelen en de inzichten in het potentiëren vanaf de begindagen van de homeopathie tot vandaag de dag. Ook komen het mogelijke werkingsmechanisme en de informatieoverdracht van het homeopathisch geneesmiddel, het placebo verhaal en zelfherstel aan de orde. U kunt het boek online lezen of downloaden via [www.hahnemann.nl](http://www.hahnemann.nl) (klik linksonder bij rubriek 'downloads' op de link Homeopathica).



### RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

### Paprikapuree

1 persoon

#### Ingrediënten

1 paprika  
2 kerstomaatjes of bio toma-  
tenpuree  
1 el olijfolie  
gemalen pijnboompitten

kruiden (suggestie: Italiaanse  
tuinkruiden)  
zout en peper  
flink wat cayennepeper (of klein  
stukje Spaanse peper)  
klein uitje  
0,5 teentje knoflook

#### Bereidingswijze

Alle ingrediënten pureren. Als  
het te dun blijft, kun je wat  
boekweitmeel toevoegen.

## Medewerker homeopathische apotheek m/v

Voor onze apotheek zijn wij per direct op zoek naar jonge enthousiaste collega's om ons team voor **12 uur tot 24 uur** per week te ondersteunen.

Voor de volledige omschrijving van de vacature verwijzen wij u naar de rubriek 'over ons' op onze website [www.hahnemann.nl](http://www.hahnemann.nl).

Voor vragen kunt u contact opnemen met Ingrid Versterre via 072 - 532 53 73 of [onderzoek@hahnemann.nl](mailto:onderzoek@hahnemann.nl).



De **Hahnemann Apotheek** is een openbare apotheek, gespecialiseerd in het leveren van homeopathische medicatie, voedingssupplementen en energetica aan patiënten en voorschrijvers door heel Nederland. Wij leveren zowel medicatie op recept als bestellingen via onze webshop.

**Hahnemann Apotheek, De Krommert 18, 1851 ZE Heiloo - T 072 - 532 53 73**



Zorg jij wel goed voor jezelf? Neem je de tijd om gezond te eten? Plan je geregeld me-time in voor jezelf? Laat je spanningen – thuis en op je werk – niet oplopen? Of heb je het gevoel achter de feiten aan te hollen? Is de balans zoek? Doe jezelf een plezier en take care. Je gezondheid vaart er wel bij. Je voelt je stukken fijner en energiever. Mijn tips om vanaf nu beter voor jezelf te zorgen!



## PSYCHE

## Zorg jij wel goed voor jezelf? 5 tips voor een goede gezondheid!

Albert Sonneveld  
Eigenaar  
Sonnevelt Opleidingen



### Tip 1: Eet gezond en beweeg regelmatig

Ben je erg druk en ervaar je stress? Dat gaat vaak ten koste van je eet- en leefpatroon. Je kiest wat sneller voor kant-en-klare gemaksv voeding en ploft na werktijd eerder uitgeput op de bank. Dat je vervolgens niet lekker in je vel zit is niet raar. Ongezond eten en/of leven heeft z'n weerslag op je gezondheid. Eet daarom ook in drukke en hectische periodes in je leven gezond en gevarieerd. Kies voor fruit en groente, wees matig met suiker en zout. Zet wat vaker vette vis op je menu en drink dagelijks minimaal 2 liter water. Reduceer stress door meerdere keren per week te sporten en zorg voor voldoende nachtrust. Doe je dat? Dan zorg jij wel goed voor jezelf.

### Tip 2: Verwen jezelf, plan me-time

Het klinkt misschien wat overdreven maar tijd

voor jezelf plannen om leuke dingen te doen, vermindert stress en geeft nieuwe energie. Daarom: zet elke week een streep door een paar uurtjes in je agenda en reserveer die tijd voor jezelf. Om leuke dingen te doen waar je blij van wordt. Want, zo zorg jij wel goed voor jezelf. Bezoek een museum, volg een schilder- of fotografie cursus, kook je lievelingsgerecht, luister naar muziek of maak een wandeling in het bos. Ik zeg: doen! Wekelijks me-time nemen.

### Tip 3: Goed is ook goed genoeg!

Wil je dat alles in je leven perfect is? Je huis, je kleding, je vakantie, je werk, enzovoort? Vermoeiend hè? Bovendien kost het enorm veel tijd! Probeer die perfectionist in je los te laten. Sta wat nonchalant in het leven en relatieveer. Zeg tegen jezelf: goed is ook goed genoeg! Dat doet je gezondheid goed. Je krijgt meer tijd en ruimte om te genieten van je leven. Daardoor zit je beter in je lijf en zorg jij wel goed voor jezelf.

### Tip 4: Geef je sociale leven een impuls

Zorg jij wel goed voor jezelf? Kijk eens naar je sociale contacten. Breng jij regelmatig tijd met

je gezin, familieleden en beste vrienden door? Sluit je nieuwe vriendschappen door eropuit te trekken? Zeker doen, want een groot sociaal netwerk doet je gezondheid goed. Zowel mentaal als fysiek. Niet alleen omdat je lief en leed kunt delen, maar ook om samen leuke en ontspannende activiteiten te ondernemen. Spreek af en socialize.

### Tip 5: Leef mindful

Piekeren over wat er is gebeurd of malen over wat er nog komt, heeft geen zin. Je pijnigt alleen je hersenen, berooft jezelf van een goede nachtrust en ondermijnt zo je gezondheid. Richt je aandacht liever op het hier en nu. Wat je nu ziet, ruikt, hoort en dergelijke. Ervaar het en geniet ervan. Zo zorg jij wel goed voor jezelf. Je krijgt immers rust in je hoofd. Lukt het je niet?

Kijk dan eens naar spelende kinderen. Die kunnen helemaal in het moment opgaan. Doe desnoods mee en laat je gaan. Zeker is: je voelt je à la minute stukken beter.

### Meer tips:

Uiteraard zijn er nog veel meer manieren die je helpen beter voor jezelf te zorgen. Zoals: het leven positief en optimistisch benaderen. Dat geeft altijd meer vrolijkheid en instant energie. Maar ook: niet klakkeloos aannemen wat anderen allemaal op social media als Facebook en Instagram schrijven. En... luister naar wat je lichaam je vertelt. Het geeft signalen af wanneer je je geestelijk of lichamelijk niet goed voelt.

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

## Wist u dat...

Water een druk van 400 (!) bar kan bereiken in een zaadje op het moment van ontkiemen?

# Week van de



**SAN-CHI**

**Acupunctuur... niet alleen  
om van het roken af te komen!**

Acupunctuur kan veel meer voor je betekenen!  
Ik behandel mensen met allergie, reumatische klachten,  
overgangsklachten, migraine, rugklachten, vermoeidheid,  
burn-out en nog veel meer.

Kom langs in de week van de Acupunctuur.  
Kijk op [www.san-chi.nl](http://www.san-chi.nl) voor meer informatie.

San-Chi, Praktijk voor Acupunctuur en Reiki Sandra Eriks-Mynett  
Tel: 06-17378556, E-mail: [info@san-chi.nl](mailto:info@san-chi.nl)



Voor het eerst vindt in Nederland van 15 tot en met 19 juni 2015 de Week van de Acupunctuur plaats. Mensen die meer willen weten over Traditionele Chinese Geneeskunde zoals Acupunctuur, Shiatsu, Tuina, Qigong, Tai Ji Quan, Chinese kruidengeneeskunde en Chinese voedingsleer kunnen tijdens deze week bij meer dan honderd praktijken door het hele land terecht. Ook worden er verschillende activiteiten georganiseerd, zoals lezingen en workshops. Onze regio is goed vertegenwoordigd!

De week van de acupunctuur is een initiatief van de NVA (Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur) en de Zhong (beroepsvereniging voor Traditionele Chinese Geneeskunde). De twee verenigingen slaan de handen ineen om de Traditionele Chinese Geneeskunde onder de aandacht te brengen bij een breder publiek.

'Naast de onmisbare reguliere geneeskunde zijn er ook alternatieve, of beter gezegd aanvullende, manieren om klachten te voorkomen, verminderen of te genezen. Dat willen we mensen graag laten zien en ervaren', stelt mevrouw van der Harst, voorzitter van de NVA. 'Acupunctuur is een eeu-



Acupunctuur Castricum is een resultaat gerichte praktijk. Steeds meer mensen maken succesvol gebruik van acupunctuur. Arjan Lehman de Lehnfeld maakt naast acupunctuur ook gebruik van dryneedling. Hierbij werk je specifiek op zogenaamde triggerpunten. Dit zijn pijnpunten in spieren die er voor zorgen dat de spier in zijn geheel te gespannen en pijnlijk is.

#### **Onderstaande indicaties zijn Arjan's specialisaties:**

- Misselijkheid, zwangerschapsmisselijkheid
- Artrose
- Frozen shoulder, Schouderpijn
- Vermoeidheid
- Overgangsklachten
- Dystrofie
- Nekpijn, nek/schouderpijn
- Rughernia pijn, rugpijn, uitstralende pijn naar het been
- Hoofdpijn, migraine
- Voorhoofdsholteontsteking
- Tenniselleboog, tennisarm, rsi
- Hooikoorts
- Nachtelijk urineverlies, bedplassen, overactieve blaas
- Myofasciale pijn, triggerpunten, spierklachten
- Neuropathie na chemo

Meer informatie? Bel gerust voor een afspraak.  
T: 0251 659702 of 06-42423331, [www.acupunctuurcastricum.nl](http://www.acupunctuurcastricum.nl)  
Burgemeester Boreelstraat 5, 1901 BC Castricum

*Al 25 jaar!*

## 道 **Tac Dao** **Acupunctuur**

Vrijdag 19 juni houd ik van 13.00 tot 14.00 uur een gratis, vrijblijvend inloopsprekkuur.  
Aansluitend om 14.00 uur geef ik een korte PowerPoint presentatie over Traditionele Chinese Geneeswijze.  
Graag tot ziens in mijn praktijk!

Scheldestraat 87, IJmuiden  
[www.acupunctuur-annemarie.nl](http://www.acupunctuur-annemarie.nl), 06-42851717



**CIG Beverwijk**  
Acupunctuur

Willem Pinksterboer (lid NVA)  
Brigitte Dekker (lid NVA)

- 15 jaar ervaring
- Specialisaties: pijnsklachten, burnout en overspannenheid, psychische klachten, gynaecologische klachten, ongewenste kinderloosheid, IVF/IUI/ICSI begeleiding.

U bent van harte welkom voor een kosteloos kennismakingsconsult.

Zeestraat 112, 1942 AV Beverwijk  
T 0251-271985, E [info@cig-beverwijk.nl](mailto:info@cig-beverwijk.nl), W [www.cig-beverwijk.nl](http://www.cig-beverwijk.nl)



# acupunctuur



wenoude geneeskunde, die inmiddels in het westen ook breed is geaccepteerd. Met deze week willen we de bekendheid van acupunctuur nog een extra zetje geven.'

Ook minder bekende therapieën, zoals Shiatsu en Chinese voedingsleer, komen tijdens de Week van de Acupunctuur aan bod. De heer Wang, voorzitter van de Zhong: 'Onze therapeuten geven informatie over de Chinese geneeskunde en het is mogelijk om de verschillende behandelvormen een keer uit te proberen. Je kunt dus echt kennismaken met de Chinese geneeskunde om te zien of dit bij je past.'

Op [www.weekvandeacupunctuur.nl](http://www.weekvandeacupunctuur.nl) is te zien welke therapeuten er meedoen en wat ze organiseren. Ook is op deze website uitgebreidere informatie beschikbaar over de achtergrond van Traditionele Chinese Geneeskunde en er zijn ervaringsverhalen van patiënten te lezen. Of volg @acupunctuurweek op Twitter en NVA (Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur) en Zhong - Nederlandse Vereniging voor Traditionele Chinese Geneeskunde op Facebook.



## acupunctuur IJmuiden

praktijk voor acupunctuur



**Er is een verschil tussen klassieke acupunctuur - CCM (Classical Chinese Medicine) en moderne acupunctuur - TCM (Traditional Chinese Medicine).**



Waar de klassieke acupuncturist slechts enkele naaldjes prikt, gebruikt de moderne acupunctuur meestal veel naalden. De klassieke acupuncturist maakt een verschil tussen mannen en vrouwen; vrouwen worden met name rechts geprikt en mannen op de linker

lichaamshelft. Het belangrijkste verschil zit in de persoonlijke benadering. Meerdere patiënten met precies dezelfde klacht worden verschillend behandeld omdat een ieder een persoonlijke constitutie heeft. Zo wordt voor elke individuele patiënt een passend behandelplan gemaakt. Ook wordt rekening gehouden met het tijdstip van behandeling.

Wanneer u met dezelfde klacht in de ochtend komt of in de avond, in de lente of in de herfst, dan wordt de punt keus aangepast aan de tijd van de dag en aan het seizoen.

**Voor degene die meer wil lezen over klassieke acupunctuur bezoek dan onze website [www.acupunctuurijmuiden.nl](http://www.acupunctuurijmuiden.nl)  
Tel: 0255 531250 of mail naar [info@acupunctuurijmuiden.nl](mailto:info@acupunctuurijmuiden.nl)  
Venusstraat 5, 1973 XK IJmuiden**



**Hanneke Visser**  
acupunctuur - voeding - bioresonantie - NAET

**WELKOM: Woensdag 17 juni van 13.30 uur tot 16.30 uur:  
Miniconsulten van ca. 15 minuten**

Voor vragen over uw gezondheid of over die van uw kinderen  
Om kennis te maken met mijn manier van werken

Van tevoren aanmelden is gewenst

via email [hannvisser@hetnet.nl](mailto:hannvisser@hetnet.nl) of bel 06-18224671 of 0251-319455

Wethouder Twaalfhovenstraat 67 in Uitgeest

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

## MEDISCH ZORG



## Praktijk Wijckerborgh voor acupunctuur

De behandelingen zijn efficiënt en effectief.

Er zijn duidelijke evaluatie momenten en open communicatie naar de patiënt.

### Behandelingen:

- ✓ Acupunctuur
- ✓ Dry needling
- ✓ Koreaanse handacupunctuur
- ✓ Cardio acupunctuur
- ✓ Sport blessures
- ✓ Burn-out klachten
- ✓ Stress gerelateerde klachten
- ✓ Chronische pijnklachten
- ✓ Migraine

Jos van Hattum werkt al 31 jaar als acupuncturist en is lid van NVA.

[www.wijckerborgh.nl](http://www.wijckerborgh.nl) • [info@wijckerborgh.nl](mailto:info@wijckerborgh.nl)  
T0251 222025



## 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.tpggerardkool.nl

#### HAARLEM SCHALKWIJK

Joost Bosma  
Stresemannalaan 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  
afpraak

#### HAARLEM

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

#### 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.tpvanhooft.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  
Tandprotheticus

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

## Heliomare

# HelioHeroes zet 'm op!



## Onze helden!

HelioHeroes: wij wensen jullie veel succes met jullie deelname aan The HandbikeBattle in Oostenrijk op 18 juni aanstaande. Met zoveel doorzettingskracht en teamspirit is geen berg te hoog! Wij geloven in de top 3.

Namens alle medewerkers van Heliomare.

### Sporten met een beperking? Natuurlijk!

#### Nieuwsgierig?

Kijk voor meer info op  
onze website of bel:  
T 088 920 82 88

#### Heliomare Sport

Relweg 51, Wijk aan Zee  
E info-sport@heliomare.nl  
w heliomare.nl/helioheroes



heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

www.heliomare.nl



OUDE PARKLAAN 111 • 1901 ZZ CASTRICUM

## Klachten?

- Maag
- Rug
- Hoofdpijn
- Darmen
- Nek
- Blaas

Een afspraak is maximaal de volgende  
werkdag gemaakt

Neem contact op met René Kuil

T: 06-23 36 92 15

M: [rene@osteopathiepraktijk.nu](mailto:rene@osteopathiepraktijk.nu)

W: [www.osteopathiepraktijk.nu](http://www.osteopathiepraktijk.nu)

## HET TEAM VAN



# Lijf & gezondheid

## WENST U EEN FIJNE ZOMER!

[WWW.LIJFENGEGEZONDHEID.NL](http://WWW.LIJFENGEGEZONDHEID.NL)



## MEDISCH | ZORG

# De brug naar een OERsterk Leven

De laatste jaren komt biologisch steeds meer in de aandacht. Een biologische leefstijl is hip en wordt weer de norm. Dankzij veel informatiestromen wordt de biologische tijdsgeschiedenis aangewakkerd. We maken de brug van 'bewerkt, kunstmatig en gewond' naar 'biologisch, eerlijk en gezond'.

Drs. Richard de Leth  
Auteur en Doctorandus  
in de Geneeskunde



Voor een gezond en vitaal leven speelt naast voeding ook andere leefstijlfactoren mee. Denk aan voldoende bewegen, vermijden van lang stilzitten, voldoende ontspanning en slaap, voedende sociale contacten en een levensdoel. Voeding heeft een grote impact op onze gezondheid omdat we dagelijks moeten eten en drinken. We eten jaarlijks gemiddeld ruim tienmaal ons lichaamsgewicht. Kiezen we voor voeding of vulling?

## Voeding voor het brein

Voeding is niet alleen maar brandstof en bouwstof, maar heeft belangrijke effecten onze hele stofwisseling. Voeding kan hormonen in

balans brengen, maar ook uit balans brengen. Voeding kan onze frontale hersenschors van de juiste bouwstenen voorzien (waardoor we onze impulsen beter onder controle houden), maar ook deze verbindingen ook afbreken. Over het algemeen kun je zeggen dat natuurlijk voedsel ondersteunend op de hersenen werken en kunstmatig voedsel de hersenen negatief prikkelen. Voeding is dus een belangrijk ingrediënt voor wereldvrede, omdat voeding een nauw relatie heeft met ons gedrag: datgene wat we denken, zeggen en doen.

## Ethiek

Persoonlijk ben ik altijd in missies en visies van producenten geïnteresseerd. Ik vind ethiek in de voedingsketen essentieel. Zoek eens uit waar de leveranciers van jouw voeding voor staan, wat hun missie is. Informatie vergroot het bewustzijn en opent de deur van biologisch denken, biologisch eten naar biologisch leven.

## Geluk

Geluk en gezondheid hangen nauw met elkaar samen. Vitale voeding levert de bouwstenen om onze gelukshormonen optimaal aan te maken. Daarnaast leveren de vezels in biologisch groente en fruit onze darmbacteriën brandstof.

Met onze voedingskeuze bepalen we de samenstelling van deze darmflora en deze bacteriën hebben een belangrijke uitwerking op onze gezondheid. De mens en bacterie als tandem. Het winkelwagentje met boodschappen verandert zo in brandstof om je darmflora en jezelf te versterken. Biologisch voeding versterkt je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Voeding is op deze manier een belangrijk preventief medicijn. Is je lijf je lief, werk dan preventief!

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

## PSYCHE

## Heb jij last van perfectionisme?

Dan zal het leven je blijven teleurstellen. Want het leven is niet perfect en de mens is niet perfect, perfectionisme is een illusie.

Sterker nog, wij moeten fouten maken, dingen moeten mislukken, anders zou er geen vooruitgang en geen groei zijn. Zonder fouten zou je niets leren.

Vaak is perfectionisme een (onbewust) gedragspatroon. Mensen durven dan geen fouten te maken omdat ze bang zijn voor afwijzing. Gelijktijdig hebben ze onrealistische verwachtingen aan zichzelf of aan anderen en streven een perfect leven na dat alleen in de fantasie of reclamespotjes bestaat. Niet verwonderlijk dat

de realiteit dan steeds weer frustratie, stress, irritatie, desillusie of depressie oplevert.

## Durf je fouten te maken?

Als je bang bent om fouten te maken, zit de angst erachter om afgewezen te worden. Eronder zit de overtuiging dat wij niet goed genoeg zijn. Dit hebben wij geleerd en daarom blijven wij vaak de rest van ons leven erg ons best doen. Niets is mis met je best doen en het beste uit jezelf te halen. Echter wij doen vaak ons best vanuit een oude onbewuste programmering en doen dit om de waardering van anderen te verkrijgen en dat levert alleen teleurstelling en frustratie op. Zo moeten wij ons steeds opnieuw bewijzen in plaats van trots te mogen zijn en te mogen genieten van wie wij zijn.

## Ieder moment is perfect zoals die is

Leef je in het moment dan is het leven perfect zoals het is. Je leven is perfect met al haar im-

perfecties. Jij krijgt niet per se wat je wilt (misschien ook wel), maar wat je nodig hebt, zou je kunnen zeggen. En soms kan dit heel leuk zijn en dan ontstaat er verwondering en geluk. Hoe meer je beseft hoe wonderbaarlijk het leven is, hoe meer je kunt genieten van het moment.

## Hou van je imperfectie

Wil je meer geluk en innerlijke rust ervaren, minder gestrest zijn en minder negatieve emoties beleven, ga dan nog een stap verder. Probeer eens van je fouten te genieten. Neem het met een knipoog, lach erover; zie de sterke punten in je zwakheden en geniet van het leven zo als het is in dit moment. Dat is namelijk het enige wat je hebt.

Meer informatie over geluk en over het 'Spirituele Anti-pieker Programma' vind je op: [www.gelukscoach-rotterdam.nl](http://www.gelukscoach-rotterdam.nl) Angela Becker

BEWEGEN

## Het komt altijd goed bij Yogacentrum Ermie

Mijn passie voor yoga is begonnen toen ik in aanraking kwam met een fysiotherapeut, tijdens een behandeling voor mijn geblesseerde rug. Ik was toentertijd sportinstructrice. Het advies van de arts was het stoppen met lesgeven en iets anders te gaan doen. Het lichaam had rust nodig. Hij gaf mij een tip om een yogasessie te doen om mijn rug weer soepel te krijgen. Mijn rug zat enorm in de knoop. Ik was namelijk gewend om dynamische sportactiviteiten te geven. Yoga paste niet bij mijn bewegingspatroon die ik als sportinstructrice genoot.

De eerste keer dat ik een yogastudio binnenkwam, vond ik het erg zweverig, steriel en sfeervol uitzien. Het was voor mij geen plek om mijn rug aan te sterken! De ademhalings-oefeningen kende ik niet. Ik deed er lacherig over. Totdat ik na een uur inspanning in slaap viel. Sindsdien zijn de lessen alleen maar beter geworden.

Naar mate ik mijn gedachten en lichaam er aan overgaf, werd de passie steeds groter. Zelfs zo groot dat ik een opleiding heb genoten als Yogadocente. Door de opleiding zag ik de vooruitgang van mijn persoonlijke ontwikkeling en groei van mijn bewustzijn.

Het positief denken werd gestimuleerd om beter met jezelf om te gaan. Mijn lichaam werd krachtiger en het genezingsproces van mijn rug werd sterker.

De blijheid heeft zijn vruchten geworpen. Ik opende een Yogacentrum in Veendam met 120 cursisten. Het centrum werd een bloeiende zaak. Waar veel mensen hun weg konden vinden.

In 2007 besloot ik naar Beverwijk te verhuizen, om een nieuw leven te beginnen. Hier kreeg ik een aanbod om lessen te geven. Na een periode opende ik in september 2013 een Yogacentrum in Velsen-Noord, genaamd Yogacentrum Ermie. Ik ontwikkelde mijn eigen yogastijl, wat goed aansloeg bij de cursisten. Totdat ik de diagnose kanker van de artsen kreeg te horen. Op dat moment stortte mijn wereld als een pudding in elkaar. Ze hadden het niet over mij, maar over iemand anders met de naam Ermie. Als een sneltrein ging alles aan me voorbij. De eerste chemotherapie, operatie en bestralingen. Door de passie voor yoga die ik zelf als innerlijke rust ervaar, gaf dit mij een spirit om verder te gaan. In het geen waar ik mee begonnen was. Tijdens mijn genezingsproces heb ik mijn



talenten kunnen uitvoeren. Het heeft mij krachtiger gemaakt, zowel lichamelijk als geestelijk. Hiermee laat ik blijken dat men als persoon zich niet uit het veld moet laten slaan. De weg om een nieuwe kans te nemen of te krijgen, blijft nog altijd bij jezelf!

Yogacentrum Ermie wilde ik laten bloeien tot een centrum om te laten zien dat je niet alles moet opgeven, maar een drive in het zoeken van mogelijkheden.

Kijk voor meer informatie op [www.ermie.nl](http://www.ermie.nl)



Centrum Oosterwal, waar  
medisch specialistische zorg  
én persoonlijke aandacht  
samenkomen

Ruim 25 jaar biedt Centrum Oosterwal persoonlijke zorg van hoge kwaliteit in een prettige omgeving. Centrum Oosterwal, met vestigingen in Alkmaar, Amsterdam en Heerhugowaard, is dé kliniek voor behandeling van huidziekten en spataderen. Ook kunt u terecht voor cosmetische behandelingen, waar-

voor u zonder verwijzing een vrijblijvende afspraak kunt maken. Voor medische zorg wordt u doorverwezen door uw huisarts. Het gedreven en ervaren team van Centrum Oosterwal zorgt er voor dat u volgens de meest optimale technieken en zo aangenaam mogelijk wordt behandeld.

- Medische behandelingen**  
van o.a. huidkanker, eczeem, huidallergie, acne, couperose, aambeien, spataderen, open been, lymfoedeem en lipoeedeem
- Plastisch chirurgische ingrepen**  
zoals ooglidcorrectie en facelift
- Tijdelijke injectables**  
zoals botox en fillers
- Coolsculpting**  
afbreken van vetcellen door koeling
- Oplossingen tegen zweten**  
blijvend (miraDry) of tijdelijk (botox)

- Preventieve huidscan**  
voor een tijdige signalering van huidkanker
- Behandeling van psychische problemen**  
als gevolg van huidziekten
- Laserbehandeling van de huid**  
voor o.a. pigmentvlekken, littekens en permanent ontharen
- Huidtherapie**  
zoals acne, oedeem en huidverbeterende behandelingen



Alkmaar, 072 515 77 44  
Amsterdam, 020 214 90 19  
Heerhugowaard, 515 77 44  
[www.centrum-oosterwal.nl](http://www.centrum-oosterwal.nl)



## De zekerheid van een mooi gebit



Bij aanschaf van  
een nieuwe  
gebitsprothese  
in onze praktijk  
ontvangt u  
een bloemenbon  
cadeau!

- Zit uw prothese los?
- Is uw prothese meer dan 5 jaar oud?
- Gebruikt u kleeftmiddelen?
- Heeft u last van uw kunstgebit?
- Wilt u informatie over een klikgebit of een klikgebit in 1 dag?

Bel **0251 653 653** en maak een afspraak voor een gratis controle.

**Bezoekadres:**  
Van Egmondstraat 7  
1901 BA Castricum  
[www.tandprotheticusreuers.nl](http://www.tandprotheticusreuers.nl)

**REUVERS**  
Tandprothetische praktijk



## MEDISCH | ZORG

## Voel je lekkerder met een goed gewicht

**Overgewicht betekent dat je meer weegt, dan goed is voor je gezondheid. Met een gezond gewicht heb je minder kans op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en gewrichtsklachten. Bovendien verklein je de kans op bepaalde vormen van kanker. Het is daarom verstandig om af te vallen bij overgewicht.**

**O**m overbodige kilo's te verliezen moet je anders gaan leven. Dat kost moeite, maar je krijgt er veel voor terug. Met een goed gewicht zit je lekkerder in je vel. Je voelt je fitter. Je kunt gemakkelijker bewegen, raakt minder snel buiten adem en je hebt minder kans om ziek te worden.

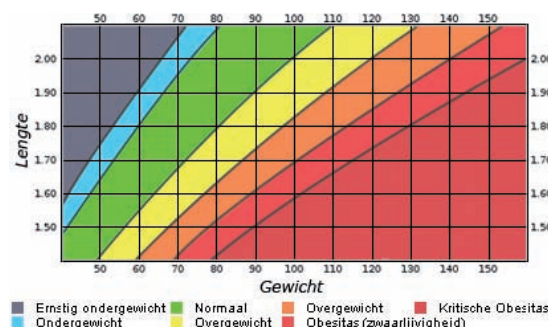
Bij een BMI van meer dan 35 spreken we van obesitas. Obesitas is een chronische ziekte die niet te genezen is. Als je probeert af te vallen, zal het lichaam er alles aan doen om het oude gewicht weer te bereiken. Onderzoek toont nu ook aan dat dat hoge gewicht door ons lichaam als een soort 'setpoint' wordt gezien. Na een lijnpoging geven hormonen een signaal af aan onze hersenen waardoor het gevoel van honger toeneemt. Daardoor kom je weer aan in gewicht, het jojo-effect. Het is niet onmogelijk, maar afvallen naar een gezond stabiel gewicht is daarom een grote uitdaging. Obesitas geeft risico's op diabetes, gewrichtsklachten, hoge bloeddruk en zelfs bepaalde vormen van kanker zoals



slokdarm-, dikkedarm-, baarmoeder-, nier- en borstkanker.

In het jaar 2000 heeft de wereld gezondheidsorganisatie (WHO) dan ook gezegd dat obesitas een ziekte is die niet meer over gaat. Obesitas is niet alleen een ongemak, je hebt er medische hulp voor nodig en bij een BMI van meer dan 40 kom je in aanmerking voor een operatie. De risico's van te zwaar blijven zijn dan hoger dan de risico's van de operatie.

Voor mensen met een BMI van meer dan 35 die ondanks goede begeleiding van een diëtist steeds weer aankomen in gewicht, kan Ra-Medical van grote betekenis zijn.



\*BMI = Lichaamsgewicht in kg.  
Lichaamslengte (hoogte) x 2

[www.ra-medical.nl](http://www.ra-medical.nl)

## VOEDING

## I Love Workingout

Je wilt graag gezonder leven, maar weet niet waar je moet beginnen. Of misschien ben je al op de goede weg en wil je meer. Er is tegenwoordig zoveel informatie beschikbaar over voeding en levensstijl, wat is er nou waar? Om te bepalen wat gezond voor jou is, is het belangrijk dat we bepalen waar jij nu staat. Bij online begeleiding beginnen we met een telefonische intake en nemen we een hormonale anamnese af volgens de richtlijnen van "De Hormoonfactor". Op basis daarvan krijg je een persoonlijk plan wat alles omvat wat je nodig hebt. Elke week hebben we contact en bepalen we de vervolgstappen. Dit kan voedings-, detox-, mentaal en/of sport gerelateerd zijn. De kosten voor 3 maanden begeleiding bedragen €150,-.

**Interesse?** Check [www.iloveworkingout.nl](http://www.iloveworkingout.nl)



## MEDISCH ZORG

## 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) of bel 06 17407274

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





Een grote groep enthousiaste renners die zich gereedmaakte op een mieze-rige regendag in recreatiegebied Spaarnwoude afgelopen zondag 31 mei. De regen deed hen niet, ze hadden allen maar één doel voor ogen: Run voor KiKa. Zoveel mogelijk geld ophalen voor het onderzoek naar kinderkanker door je als renner te laten sponsoren. Want onderzoek naar en genezing van kinderkanker mag niet stil blijven staan. Ook Lijf en Gezondheid deelt deze mening en zette daarom het beste beentje voor met 10 kilometerrenners Joke van der Zee en Bart Jonker.



BEWEGEN

## Ook Lijf en Gezondheid zet beste beentje voor Genezing naar kinderkanker loopt sneller met Run for KiKa

### KiKa kan ambitieus doel verwezenlijken

De Stichting Kinderen Kankervrij, kortweg KiKa genoemd, is opgericht door oncologen Frits Hirschstein en Maarten Stoopendaal in 2002. Beiden hadden het gevoel dat er meer genezingspercentage van kinderkanker mogelijk moest zijn, dat jaren rond de 70% bleef schommelen. De resultaten van wetenschappelijk onderzoek naar kinderkanker zijn veelbelovend, maar de deskundigen zijn ervan overtuigd dat het mogelijk is om veel meer kinderen met kanker te genezen. Dit werd de afgelopen jaren deels bewaarheid: mede door de inzet van KiKa steeg het genezingspercentage naar 75%. Tot en met december 2014 heeft KiKa 127 wetenschappelijke onderzoeken gefinancierd, waarvan nog 69 projecten lopen. Met het ambitieuze doel voor ogen om in 2025 zeker 95% van

alle kankerpatiëntjes te genezen. Daarnaast wordt verwacht dat onderzoek tegen die tijd zo ver is dat kinderen minder last hebben van de bijwerkingen die zo'n behandeling met zich meebrengt. Een hoopgevend beeld, met in het achterhoofd een streven naar een aantal van 100% dat geneest. Want ieder kind dat aan de gevolgen van kanker overlijdt is er een te veel. Voor zeven Nederlandse ziekenhuizen met een kinderoncologieafdeling was dit de aanleiding om het Prinses Máxima Centrum voor Kinderoncologie op te richten dat in 2017 in Utrecht wordt geopend. In samenwerking met het UMC Utrecht, het Wilhelmina Kinderziekenhuis en het Nederlands Kanker Instituut Antoni van Leeuwenhoek. KiKa brengt geld bij elkaar om dit nieuwe centrum te realiseren, dat wetenschappers faciliteert in het behandelen en het opsporen van kinderkanker.

### Voor Run for KiKa loopt toch iedereen warm? Lijf en Gezondheid wel

Run for KiKa is een van de initiatieven waarmee KiKa aandacht vraagt en bewustwording creëert voor kinderkanker. Op deze manier wordt geld bij elkaar gehaald om het onderzoek en het genezingspercentage van kinderkanker te vergroten en te bespoedigen. Run for KiKa is een reeks hardloopevenementen in Nederland waar jong en oud warm voor loopt. Zowel renners, vrijwilligers als sponsoren zetten zich eensgezind in voor KiKa. Het Lijf en Gezondheid Runningteam aarzelde evenmin en begaf zich 31 mei spontaan naar Spaarnwoude. Want voor zo'n doel loop je gewoon hard, dus gewoon weer gaan voor de 10 kilometer. Het prachtige recrea-



tiegebied was het ideale decor van gezelligheid, teamgeest, rennen, bewustwording en voldoening, ondanks de regen. "Doorgaan tot we erbij neervallen, Lijf en Gezondheid wil niet achterblijven", was het motto van Joke en Bart. Met deze gedachte werd de 10 kilometer succesvol afgelegd. Hier doe je het voor, onder aanmoediging van de vele enthousiaste omstanders die de regen getrotseerd hadden. Bij de finish werden enkele bijzondere renners op het podium gehaald en geïnterviewd. Zoals Sander, die maar een long heeft en toch maar even 10 kilometer aflegde. Petje af en respect hiervoor. Een andere renster verklaarde haar deelname, omdat zestien jaar geleden haar broertje overleed aan de gevolgen van kinderkanker. Zo heeft ieder zijn of haar eigen verhaal. De Run for KiKa vindt plaats op vijf verschillende locaties in Nederland, te weten: Almere, Eindhoven, Rotterdam, Utrecht en Spaarnwoude op verschillende data. Er zijn drie verschillende afstanden: 10 kilometer, 5 kilometer en een speciale KidsRun van 1 kilometer. Krijg je ook de loopkriebels en wil je meedoen en je laten sponsoren? Of wil je dit mooie doel steunen? Doe het voor KiKa. Check hiervoor de website [www.runforkika.nl](http://www.runforkika.nl). Foto's: bartjonkerproductions@yahoo.com  
**Bart Jonker**





# Zin In De Zomer!



your professional  
sportshop

**HEEMSTEDE  
IJMUIDEN  
CASTRICUM**

**asics** GEL-CUMULUS 16



VERKOOPPRIJS

**129<sup>99</sup>**



**NU MET EEN GRATIS PAAR FALKE HARDLOOP SOKKEN!**

ACTIE = geldig t/m 30 juni

## VOEDING

Met het mooie weer en hogere temperaturen, drinken we wat meer. Het zou fijn zijn als we dan niet ongemerkt veel suiker binnen krijgen. Gelukkig zijn er ook drankjes te koop zonder suiker en die nog gezond zijn ook.

Bij ons in de winkel staat Tuvunu, een drankje in een blikje (makkelijk mee te nemen) op basis van griekse bergthee. Met vele goede eigenschappen. De smaak is licht en als je toch iets zoets wil, is er een variant gezoet met rietsuiker.

Natuurwinkel Overveen  
Bloemendaalseweg 228 Overveen  
Tel.: 023 -5250764



**Tuvunu  
Greek Mountain Tea**

The original  
Greek Mountain Tea  
with honey & lemon

**bee  
box**

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

*Vol met  
zomer-  
groenten*



Beebox bezorgt wekelijks een box vol verse biologische producten, rechtstreeks van de boer, bij jou thuis. Zo heb je altijd lekkere en Hollandse producten in huis voor een goede prijs!

BESTEL OP [BEEBOX.NL](http://BEEBOX.NL) OF VIA [MARIEKE.KALVERDA@BEEBOX.NL](mailto:MARIEKE.KALVERDA@BEEBOX.NL) / 06 53 40 34 60  
[ESTHER@BEEBOX.NL](mailto:ESTHER@BEEBOX.NL) / 06 25 27 92 42



• shirts S tot 5XL • overhemden S tot 5XL • polo's S tot 5XL • korte broeken S tot 7XL • bikini's voor dames en meisjes • waterschoenen •

autobekers • koeltassen koelboxen 12 en 24 volt • koffiezet apparaten • luchtbedden • pompelpompen • haringen • tentrubbers • muskieten netten • reistasen • waterdichte

bad- en strandmode voor jong en oud • rugtassen • slaapzakken • gaskomforen • eierdopmatras • isolatiemat • ondergrondzeil • stormlampen • ledverlichting • pionierscheppen

## WIJ ZIJN OPEN OP:

ma.	13.00 - 17.30 uur
di. t/m vr.	09.30 - 17.30 uur
za.	09.30 - 17.00 uur
do. koopavond	19.00 - 21.00 uur

**Leuk om te krijgen of weg te geven: Baco Kado Bon!**

**ARMY GOODS BV • klein- en groothandel**

# BACO



**ZOEK OP BACO  
ARMY GOODS!**

KROMHOUTSTRAAT 38-40 IJMUIDEN • TEL. 0255-511612

BORDEN VOLGEN RICHTING IJMUIDEN AAN ZEE • RUIM 1000 M<sup>2</sup> WINKELPLEZIER

\* zetfouten en prijswijzigingen voorbehouden [www.baco-army-goods.nl](http://www.baco-army-goods.nl)



## NIEUW BINNEN! GROTE COLLECTIE KAMPEER- EN VRIJETIJDARTIKELEN



**GROTE SORTERING KOELTASSEN**  
van 2 tot 30 ltr

V.A. **2.50** TOT **33.95**  
Ook makkelijk voor op de fiets!



**GROTE SORTERING KOELBOXEN**

van 5 tot 42 ltr V.A. **9.95**  
Ook op 12 en/of 230 volt

**GROTE SORTERING WATERKOKERS EN KOFFIEZETAPPARATEN**

van 500 tot 850 watt. Speciaal voor camping gebruik!  
Ook 12 en 24 volt verkrijgbaar



**GROTE SORTERING  
KAMPEERKEUKENS EN KOOKTAFELS**

V.A. **49.95** TOT **124.95**  
Licht in gewicht  
en klein op te ruimen



**GASSLANG 2015**

**2.50** per meter

Drukregelaars,  
gasslang met koppelstukken,  
wartels, enz, enz, enz.



**GROTE SORTERING  
STRAND-, RELAX-,  
VOUWSTOLEN  
EN KRUKJES**

V.A. **3.95**



**GROTE SORTERING TAFELS**

Licht in gewicht,  
in diverse afmetingen.

V.A. **11.95** TOT **195.00**



**JERRYCANS**

5-10-15-17,5-20-25 ltr  
Met of zonder kraan



V.A. **7.95**  
TOT **23.95**

**DIVERSE  
ISOLEERMOKKEN  
EN AUTOBEKERS**



AL V.A. **1.75**  
TOT **27.95**

**Grote collectie**  
slaapzakken, o.a. Bo-camp  
XL slaapzak, katoen, 220 x  
80 cm. €19,95



**Grote collectie**

Rugzakken,  
rugtassen,  
D-packs,  
enz, enz.  
Al vanaf  
€8,95 tot  
€79,95  
5 tot 65+10 liter



**Nieuw binnen!**

Grote collectie shirts  
al vanaf €9,95  
Ook shirts, overhemden  
en polo's t/m 5XL

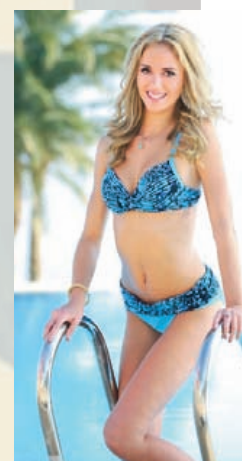
**Nieuw binnen!**

Shorts, korte broeken,  
bermuda's, enz, enz.  
al vanaf €39,-  
tot 7XL



**Grote  
collectie**

bad- en  
strandmode  
voor jong  
en oud, o.a.  
Shiwi, Nickey  
Nobel en  
After Eden



**KOM OOK EENS KIJKEN OP ONZE TECHNIEK AFDELING! VOOR EEN KLEINE IMPRESSIE KIJK OP  
WWW.BACO-ARMY-GOODS.NL OF VOLG ONS OP FACEBOOK VOOR DE NIEUWSTE ARTIKELEN IN ONS ASSORTIMENT**

• jerrycans voor water of benzine • gascomforen • kampeertafels • kampeerkeukens • strand- relax- en vouwstoelen • isoleermokken en



# Zin In De Zomer!



## 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

## Elke dag verse maaltijden!

Smakelijke Zomergroenten bomvol  
vitamines en heerlijk van smaak  
O.a. bietensalade, Zomerstamppot,  
Fruitsalades, Hollandse aardbeien  
en groenten voor op de BBQ!

Proef ook onze Biologische  
vruchtensappen van de Schulp.



### VOEDING

## Mail en winactie!

Deze maand mogen wij 3 Eerste Hulp Van Schulp-  
kennismakingspakketten weggeven!

Met 6 heerlijke sappen:  
cranberry, vlierbes,  
blauwe bes, rode biet,  
granaatappel en tomaat.  
Allen 100% puur en  
biologisch.

Elke variant  
met zijn specifieke  
gezondheidsvoordelen,  
dat is gezond genieten!



Mail je reactie naar: [danielle@lijfengezondheid.nl](mailto:danielle@lijfengezondheid.nl) onder vermelding van  
Eerste Hulp Van Schulp

O.a. verkrijgbaar bij De Groenhoek in IJmuiden

## Beauty Berry Booze

uit Plant Power door Lisette Kreischer

Deze shake is een ode aan het moment dat de dieppaarse gloed van de eerste blauwe zomerbessen in de schappen van de natuurvoedingswinkel mijn blik vangt. Ik laad mijn karretje altijd meteen vol met een aantal dozen. Het hele jaar kijk ik uit naar dat moment, want blauwe bessen zijn niet alleen ontzettend lekker, ze zijn ook enorm gezond! Ze zitten vol antioxidanten, vitamine C en E, ijzer en nog veel meer. Ze ondersteunen je spijsvertering en de anthocyaan, de stof die de blauwe bes zijn mooie kleur geeft, werkt ook nog eens huidverstevend! Mooi de zomer in dus met deze beautysake. Let op, de havervlokken moeten een nachtje weken.

- 75 gram blauwe bessen
- 40 gram havervlokken
- ½ eetlepel gojibessen
- 1 theelepel vanillepoeder
- ½ eetlepel citroensap
- ½ eetlepel zonnebloempitten
- 1 banaan
- ½ eetlepel rijststroop
- mespuntje vanillepoeder
- 50 ml water
- 1 theelepel chiazaad



Doe de havervlokken samen met de gojibessen, zonnebloempitten, vanille en het citroensap in een schaalje, zet het geheel net onder water en week ze overnacht. Week in de ochtend het chiazaad ongeveer tien minuten in een klein beetje water. Doe vervolgens de banaan samen met de blauwe bessen, rijststroop, vanille, het geweekte mengsel, water en chiazaad in de blender en blend op hoge snelheid tot een mooie gladde en dikke smoothie.

### Opties:

- \* Vervang de blauwe bessen door aardbeien, bosbessen of bramen, of voeg deze aan de blauwe bessen toe voor een megagezonde shake!
- \* Als je chiazaad gebruikt, kun je de smoothie ook wat langer staan, dan ontstaat een mooie pudding.
- \* In plaats van rijststroop kun je hier prima kokosbloedsuiker gebruiken.

Voor 1 persoon



VOEDING



*Slow production geweldig  
goed voor slow food*

## Levenskrachtige arganolie: Marokkaans goud houdt vrouwen-coöperaties overeind

De vrouwen van de coöperatie wandelen in hun wapperende gewaden tussen de oude arganbomen, op zoek naar vruchten. Ze worden mekkerend begeleid door de geiten die, op zoek naar groene blaadjes en de olijfvachtige vruchten, over de takken van de bomen lopen. Onder de bomen liggen de arganvruchten die het bestaan voor deze vrouwen zinnig en waardevol maken. De volle manden gaan op

de rug van een ezel naar hun coöperatie om er mee aan de slag te gaan. De kostelijke, goudgele arganolie die na een lang proces de coöperatie verlaat is bij uitstek een ambachtelijk product met een rijke historie. Veel lokale gemeenschappen in het zuidwesten van Marokko kunnen dankzij arganolie weer floreren. Bij westerse consumenten is arganolie in de afgelopen jaren razendsnel populair geworden door de bijna

ongelooflijke vitaliserende eigenschappen en culinaire kwaliteiten die deze olie heeft. Toch is de gezondheidsclaim van arganolie al vele eeuwen bij de lokale bevolking bekend: traditioneel krijgen pasgeborenen er als eerste voeding en kele druppels arganolie.

Voor meer informatie kunt terecht op [www.marganeurope.com](http://www.marganeurope.com) of bellen naar Ingrid 06-20920829.



BEWEGEN

## Lekker buiten sporten!

Lekker buiten sporten, naar de sportschool of trainen met een personal trainer. We doen er alles aan om fit de zomer in te gaan. In mijn eigen trainingsstudio train ik mannen en vrouwen. Mannen worden vaak enthousiast als ik met gewichten aankom en zeg: we gaan krachttraining doen, vrouwen daarentegen iets minder en krijg ik vaak bange gezichten en de vraag, word ik dan niet breed en gespierd? Progressieve krachttraining is voor vrouwen de ultieme manier om een gezond, fit en strak lichaam te creëren. Als gevolg van regelmatige krachttraining met voldoende intensiteit, treden er na verloop van tijd fysiologische aanpassingen op. Botten krijgen een hogere dichtheid, hormonale regulatie verbetert (bijvoorbeeld een beter beheersbaar menstruatie periode), etc. Door krachttraining zal de spiermassa toenemen, waardoor de metabolisme zal toenemen, als gevolg dat er meer calorieën in rusttoestand worden verbrand. Verhoogde spierontwikkeling zorgt uiteindelijk voor mooie vormen en stevige rondingen aan het lichaam!  
Vrouwen hoeven niet bang te zijn om er te gespierd uit te gaan zien. Naast krachttrai-

ning is het onnodig om urenlang cardio oefeningen te doen, om een "vrouwelijke" figuur te behouden. De waarheid is simpelweg dat vrouwen van nature niet de hormonale ondersteuning krijgen om zoveel spiermassa te kunnen ontwikkelen als mannen.

Ik zeg nu niet dat iedereen opeens krachttraining moet gaan doen. Bootcamp is bijvoorbeeld ook intensief, daar train je ook kracht, stabiliteit en conditie, het is maar net wat je doel is.

### Hier alvast een paar tips om je fit de zomer in te gaan:

- Sport minimaal 2 keer in de week
- Eet gevarieerd, groente, fruit, vlees en vis
- Sla geen maaltijd over
- Eet altijd de volkorenvariant zoals meergranen brood, volkorenpasta of zilvervriesrijst
- Drink ongeveer 2 liter water verspreid over de dag
- Voor het ontbijt visolie en multi vitamine
- Bak in kokosvet [zorgt ervoor dat koolhydraten langzamer worden opgenomen in het lichaam]
- Geen of minimaal alcohol
- Probeer je koolhydraat inname te beperken



Denk hierbij aan de piek die deze geeft in je bloedsuikerspiegel

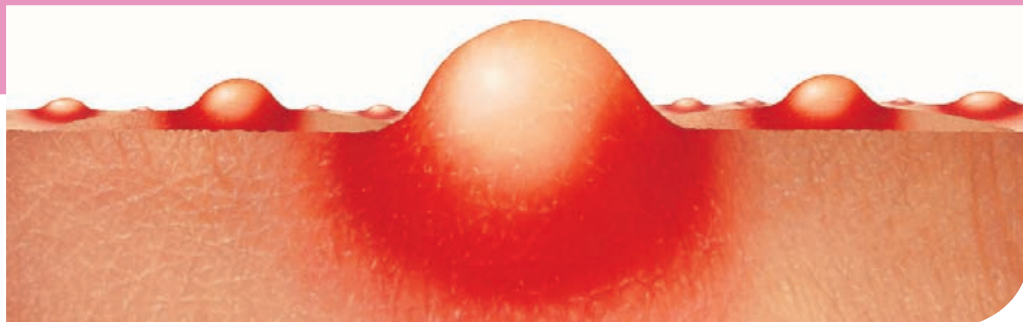
- Vermijd stress
- Probeer 8 uur per nacht te slapen



## UITERLIJK

# Acne en de relatie met voeding

Irene Lelieveld  
[Auto] Kinesiologische  
voedingstherapeut



**Als we aan acne denken, dan denken we meestal aan pubers die onder de puistjes zitten. Dit ontstaat vaak door onder andere hormonale veranderingen. Ook volwassenen kunnen acne hebben. Soms eens een pukeltje in het gezicht of een flinke knobbel (talgcyste) op de rug. Er zijn echter ook volwassen die, net als pubers, helemaal onder zitten. Daar zit natuurlijk een oorzaak achter (vaak een voedselallergie, verkeerde keuze van voeding of een orgaan kwestie). Kijken we naar de reguliere geneeskunde, dan zal voeding nooit als boosdoener aangewezen worden en wordt vaak aan vrouwen de Pil voorgeschreven. Daarnaast worden hormoonzalfen of andere chemische producten voorgeschreven. Er is geen wetenschappelijk bewijs dat voeding ermee te maken heeft, maar er is ook geen bewijs dat het niet zo is. Hoe kan het dan zo zijn dat mensen na het eten van bepaalde producten wel degelijk verergering van hun acne zien? Voedingstesten? Toeval?**

**N**ee, toeval is dat zeker niet. In mijn praktijk krijg ik veel mensen met huidklachten waaronder ook acne. Het is wonderlijk om te zien hoe mensen met een ander voedingsplan opeens van hun huidklachten af zijn. Eindelijk, na jarenlange zoektochten en vele middelen. Zelf ben ik schoonheidsspecialiste geweest voor ik auto- kinesiologisch voedingstherapeut werd. Tot mijn grote verbazing heb ik in mijn 4 jarige dagopleiding tot schoonheidsspecialiste bij geen enkele huidklacht iets geleerd over voeding. Achteraf vind ik dit belachelijk want ik weet nu juist hoeveel invloed voeding heeft. Schoonheidsspecialistes werken met allerlei producten die zeker belangrijk zijn. Er zijn er wel steeds meer salons die met supplementen werken, zoals Lavie Sage of wel degelijk voedingsadviezen geven, zeker na het uitkomen van mijn boek. Eigenlijk komen bijna alle huidklachten en zo ook acne, van binnenuit. Naar mijn mening moet je de oorzaak aanpakken en niet symptoombestrijdend werken.

## Wat is acne?

Simpel gezegd is acne een ontsteking van de talgklier en komt het meest voor op gezicht, borst en rug. Wat we ook vaak zien zijn zwarte puntjes op de huid; dit noemen we mee-eters of comedonen. Deze kan je het beste weghalen want ze worden snel getriggerd en kunnen dan veranderen in een puistje, want in talg zitten bacteriën. Doe dat wel schoon en voor-

zichtig en beter nog, laat het door een schoonheidsspecialiste doen. Dat de mee-eter zwart is, heeft niets met vuil te maken. Het is een oxidatieproces van zuurstof op talg. Je hebt ook talgcysten. Dit zijn zakjes, gevuld met talg, onder de huid. De huid wordt dik en pijnlijk en als je erop drukt komt er niets uit. Dit heeft allemaal een oorzaak en die moeten we in ons lichaam zoeken (uitzonderingen natuurlijk daargelaten).

## Oorzaak van acne

De oorzaak van acne is heel divers en de huid kan door verschillende oorzaken worden getriggerd.. Hormonale oorzaken zijn absoluut een heel grote boosdoeners. Dat hormonen die uit balans zijn, heeft wel vaak met verkeerde voeding of te korten te maken. Bij pubers zien we naast hormonale oorzaken ook andere triggers zoals teveel insuline in het bloed. Ze eten veel teveel zoete dingen en snelle koolhydraten. Ook de darmen of een lever die uit balans zijn, zijn grote triggers voor acne. Verder zien we ook nog andere oorzaken zoals een onstabiele suikerspiegel en zuurbalans. Welvaartsvoedsel verergert wel degelijk acne. Uit onderzoek bleek namelijk dat bij geïsoleerde stammen zoals Papoea's uit Nieuw-Guinea en Eskimo's, acne niet voorkomt. Ze eten van wat het land of water hen te bieden heeft en er is geen supermarkt. Verder hebben ze natuurlijk minder stress en vervuiling. Ze krijgen veel omega-3 vetzuren binnen, die erg belang-

rijk zijn tegen acne (ontstekingen) en eten veel voedingsstoffen die hun organen en suikerspiegel niet uit balans halen.

## Wat je zelf kunt doen

Er is heel veel wat je zelf kunt doen tegen acne of je nu in de puberteit bent of volwassen. Heb je af en toe eens een puistje op het gezicht, dan heeft dat met de onderliggende organen te maken. Volgens de Chinese geneeskunst is het gezicht opgebouwd uit zones en elke zone staat in contact met een ingewand. Puistjes op je kin zie je vaak bij vrouwen als ze ongesteld worden. De leverzone vind je rechtsonder de lippen en bij de huid tussen de ogen. Puistjes in dat gebied laten zien dat de lever aandacht nodig heeft. Het gaat wat ver om dit nu allemaal te vertellen maar in mijn boek "Een mooie en vitale huid" staat alles uitgebreid beschreven.

1) Zorg dat je goede verzorgingsproducten hebt, veel uitdrogende producten met alcohol triggeren vaak de aanmaak van talg wat acne kan veroorzaken. Laat je eens goed adviseren hierover bij een schoonheidsspecialiste.

2) Laat je gezicht met rust, geen make-up en je gezicht niet aanraken. Let ook op met scheren, dat kan ook acne veroorzaken als je het niet goed doet.

3) Als je veel zweet en je hebt nog teveel afvalstoffen in je lichaam, kan dit acne triggeren. Je moet dan ontgiften om je zweet schoner te krijgen en je huid met water afspoelen.

4) Let op je voeding en laat witte suiker en witte bloem volledig weg want insuline is een enorme trigger, vooral bij pubers.

5) Laat melkproducten geheel weg uit de voeding (geen kaas, melk, yoghurt, room enz. Hier hebben veel mensen baat bij).

6) Zorg dat je zuren- basenverhouding goed is. De meesten zijn verzuurd omdat ze gewoon te weinig gezonde voeding eten.

7) Let op stress want dit veroorzaakt extra hormonen wat acne bevordert is

8) Ontgift je lichaam eens goed; (zie detox boek "Een mooie en vitale huid").

9) Drink ontgiftende thee zoals mariadistel en brandnetel.

10) Bij veel mensen, zeker als ze geen puber meer zijn, heeft de acne met voedingallergie of intolerantie te maken (dit kan ik voor je uittesten: [www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl))

11) Neem supplementen zoals vitamine C, probiotica, omega 3 en kurkuma.

Uitgebreid advies over voeding en acne met een veel tips en gezichtsdiagnostiek vind je terug in mijn boek "Een mooie en vitale huid". Voedingstesten en advies op maat kan in de praktijk via [www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl).

Het Nova College en Zorgbalans zijn vorig jaar gestart met de opleiding Verzorgende in de Praktijk (VIP) MBO niveau 3. De leerlingen lopen stage op een zorglocatie en volgen daar een groot deel van de lessen. Na het succes van het eerste jaar, start er in augustus een nieuwe groep leerlingen. Er zijn nog plaatsen voor VMBO-gediplomeerden en deze driejarige opleiding tot Verzorgende IG biedt perspectief op de arbeidsmarkt.



MEDISCH | ZORG

*Start nieuwe VIP-opleiding*

## Leren in de praktijk door samenwerking Nova College en Zorgbalans

### Ervaringen

Zowel begeleiders, collega's als leerlingen zijn enthousiast over de combinatie van theorie en leren in de praktijk volgens Sophie Kramer, hoofd Opleidingen van Zorgbalans. "Het is heel leuk om te zien wat deze jongeren al kunnen en met wat voor ideeën ze komen. Dankzij een plan van een 17-jarige VIP-leerling is de wasstraat voor rolstoelen in woonzorgcentrum Velsersduin in IJmuiden uitgebreid met een wasstraat voor rollatoren. De leerlingen vinden het geweldig om contact te hebben met cliënten en vanaf het begin mee te draaien in een zorgteam. Daarbij doet de kleinschaligheid deze groep leerlingen erg goed. De uitval is dan ook klein: van de groep die vorig jaar augustus startte is tot nu toe één leerling uitgevallen."

### Leren in de praktijk

De VIP-leerlingen krijgen les in revalidatiecentrum Zuiderhout in Haarlem. De lessen worden gegeven door docenten van het Nova College en door docenten en vakspecialisten van Zorgbalans. De leerlingen doen al hun stages bij de woonzorgcentra, ontmoetingscentra en thuiszorgteams van Zorgbalans en worden goed begeleid. De opleiding duurt drie jaar, waarbij leerlingen in het derde jaar werken en leren combineren en salaris krijgen (BBL-variant).

### Beroepsperspectief

Verzorgende IG is een beroep met perspectief. Bovendien zijn er in de zorgsector allerlei mogelijkheden om je verder te ontwikkelen. Na het behalen van het diploma Verzorgende 3 IG kunnen de leerlingen bij Zorgbalans of een andere zorginstelling aan de slag. Doorstromen naar de versnelde MBO-opleiding Verpleegkundige, niveau 4 is ook mogelijk.

### Meer weten?

Op [novacollege.nl/opleiding/verzorgende-ig-praktijkroute](http://novacollege.nl/opleiding/verzorgende-ig-praktijkroute) vind je meer informatie. Op [werkenbijzorgbalans.nl/werken-en-leren-in-de-zorg](http://werkenbijzorgbalans.nl/werken-en-leren-in-de-zorg) staat een filmpje waarin VIP-leerlingen en docenten vertellen over de opleiding. Iedereen die meer wil weten of eens wil praten met een leerling, kan contact opnemen met

Christine Boon, opleidingsfunctionaris bij Zorgbalans, [c.boon@zorgbalans.nl](mailto:c.boon@zorgbalans.nl).

### Aanmelden

VMBO-leerlingen kunnen zich tot vlak voor de start van de opleiding in augustus aanmelden bij het Nova College: (023) 530 20 10, [novacollege.nl/aanmelden](http://novacollege.nl/aanmelden).

### VOEDING

## Mail en winactie!



### MAIL & WIN

Het nieuwe boek van Jonathan Karpathios **Echt Eten 2!**

Mail naar: [danielle@lijfengezondheid.nl](mailto:danielle@lijfengezondheid.nl) onder vermelding van **Echt Eten 2**.

Huib van Werch Fotografie - [www.fotoootjes.nl](http://www.fotoootjes.nl)  
Birgitta Gadellaa Styling & Productie

