



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

facebook.com/LijfenGezondheid



Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

juni 2016

Gezondheid is waardevol



BioLOGISCH toch?

Porno



anders bekeken!



Ziekte van Crohn onder de loep



DOODSE STILTE

VOORWOORD

Oorzaak en gevolg

We horen het veel en zeggen het zelf te graag als we klachten hebben; 'oh dat zit in de familie dus het is niet anders.' Toch is dat niet altijd juist. Stel je ouders waren hartpatiënten en jij krijgt er nu ook last van. Is dat dan meteen een duidelijke 'erfelijke' zaak en kun je er niets aan doen? In veel gevallen is de leefstijl de boosdoener en niet een erfelijk verhaal. Kijk daar maar eens naar, rookte je ouders? Hadden ze voldoende beweging? Aten ze veel verkeerde vetten? Hadden ze veel stress en problemen? Lagen ze veel te zonnen? En dan de hamvraag of het die leefstijl is die je hebt overgenomen in plaats van het erfelijke gedeelte, oeps! Een ander voorbeeld wat zeer hardnekkig onder het kopje erfelijk wordt gezet, is de ziekte van Crohn. Vaak wordt verteld dat de ziekte erfelijk is. Dat klopt niet altijd, over de oorzaken van deze ziekte en de invloeden van onze sterk veranderde omgeving en leefstijlfactoren is nu veel meer bekend; van de rol van de omgeving tot het tot uiting komen van bepaalde genen. Niemand heeft namelijk een 'Crohn gen'! De MRI-scan bevestigt dat u de ziekte

heeft, maar dat zegt verder niets over de oorzaak. Waarom wordt er nauwelijks gevraagd naar uw voeding? Hoe kan dat? Onze darmen moeten alles verwerken wat er binnenkomt. Lijkt mij dus heel logisch dat daar meer gemeten wordt. In deze uitgave vertelt Frank Jonkers er meer over.

Van de week las ik een artikel wat ik met je wil delen. Vanuit de gevestigde orde in de voedingsindustrie, maar ook vanuit de gezondheidszorg wordt er vaak denigrerend gesproken over goede resultaten bij de mens als deze niet wetenschappelijk zijn onderbouwd. Stel, ik zeg u dat melk drinken bij veel mensen voor verschillende klachten zorgt en bij de 1000 mensen die ermee gestopt zijn blijkt 70% zich beter te voelen. Dan zal de gevestigde orde al gauw zeggen dat het toeval is en niet wetenschappelijk bewezen. Dus negeer deze resultaten. Maar kloppen die 'wetenschappelijke' onderzoeken dan wel altijd? Moeten we daar dan wel veel waarde aan hechten en per definitie voor de waarheid aannemen? Is er aanleiding om te twijfelen aan de geleverde informatie? 1600 medisch specialisten, bedrijfsartsen, huis-

artsen en specialisten op het gebied van ouderengeneeskunde zijn anoniem onderzocht. Uit deze enquête kwam naar voren dat vijftien procent van de ondervraagden erkende getuige te zijn geweest van onderzoeksfraude. Bovendien blijkt bij herhaling van hetzelfde onderzoek vaak een andere uitslag naar voren te komen en dat is niet altijd handig om te melden. In deze uitgave leest u waarom de praktijk vaker meer vertelt.

Een heel ander onderwerp in deze uitgave is het praten over de dood, een artikel van Marnie Krom. De titel 'doodse stilte' zegt mij iets over de emoties en stilte rondom de dood tijdens ons leven en de stilte die je ervaart als nabestaande. Je kan angst hebben voor de dood, maar ook praten over de dood met iemand waarvan je weet dat jij hem of haar waarschijnlijk gaat begraven kan lastig zijn. Het stil houden van dat onderwerp is de makkelijkste weg, maar de vragen die blijven en de stilte na het verlies kan dan wel erg stil zijn.

Frits Raadsheer

Lees je fit!



BEWEGEN

Omdat grenzen verlegd moeten worden

Roel Klasen



Pneumatische weerstand versus status quo

Het succes van trainen met pneumatische weerstand zit in de toepassing van luchtdrukweerstand in plaats van traditionele metalen gewichten. Hiermee kunt u op elke snelheid en bij elke weerstand op 100 gram nauwkeurig en zonder risico op blessures trainen. Of het nu gaat om personal training, fitness, krachttraining, cardiotraining of medische fitness, en of uw doelgroep atleten, amateursporter revalidanten of senioren zijn, de pneumatische techniek stelt u in staat om betere prestaties te leveren doordat de component SNELHEID wordt toegevoegd aan de beweging.

Oefenen met elke gewenste weerstand

U stelt hoge individuele eisen: 'maak me sterker en fitter' of 'zorg dat ik afval'. Dat vraagt van de personal trainer of fitness instructeur altijd een programma op maat. Ook binnen fysiofitness is trainen op pneumatische apparatuur zeer gewild; voortschrijdend inzicht leert dat de mogelijkheid tot trainen van snelkracht in een vroeg stadium binnen de revalidatie van groot belang is. Dit heeft een significant voordeel voor het neuromusculaire systeem. Wie alleen het element kracht traint, traint per defi-

nitie langzaam. Wie langzaam traint, wordt per definitie langzaam. Snelkracht is een onmisbaar element. De voordelen gelden echter voor nog veel meer doelgroepen, denk bijvoorbeeld ook aan valpreventie voor ouderen. Om snel te kunnen reageren moet je aanspraak maken op het neuromusculaire systeem. Je kunt dus trainen om snel te reageren. Natuurlijk is dit gegeven ook al lang bekend binnen topsport; vandaar dat ook nagenoeg alle Nederlandse clubs binnen betaald voetbal trainen op luchtdruk. Dat geldt ook voor de Deutsche Fußball Bund, Bundesliga, Turkish Football Federation, NOC NSF, nagenoeg alle clubs uit de Britse Premier League, rugbyclubs, hockeyclubs etc.

OVER DE AUTEUR

Roel Klasen • Personal trainer bij PT Raak
www.ptpraak.nl



We weten, dat de realiteit van het leven, uiteindelijk de dood is. Het laatste onderdeel van ons bestaan. Niets meer niets minder. Je kunt er proberen onderuit te fietsen met wat facefillers, oprekprocedures of gezonde voeding. Maar of je het nu wilt of niet, we gaan echt een keer.

PSYCHE

Doodse stilte



Marnie Krom

De laatste twee jaar is mijn leven veelvuldig onderdeel geweest van de dood, zowel in mijn privéleven als in mijn werk.

Het levensechte aspect van afscheid nemen van dierbare mensen in mijn omgeving. Wat ik vooral ervaar in deze zo verdrietige processen, is de liefde die vooraan staat, het afscheid nemen en dan proberen het een plek te geven en los te laten.

We vinden het vooral heel moeilijk om te praten over wat ons bezielt en bezighoudt

De dood is een onderwerp waar men liever ver vandaan blijft. Er wordt heel veel afgekleet over begravenissen, overledenen en familievetes.

Maar we gaan het liefst niet, naar dat gevoel daar binnen.

Datgene dat knaagt als een plagend insect.

De dood is voor velen angstig om naar te kijken. Om de dood eenvoudige reden dat we echt gaan, en ja de vraag blijft voor velen, wat gebeurt er als ik mijn laatste adem uitblaas?

Zal onze ziel op zoek gaan naar een ander net geworpen op aarde gehete lichaam. En dit lichaam dan bevruchten met een ziel waarna je dan gebombardeerd wordt als mens?

Of zal onze ziel verteren met het omhulsel, die ons liet bewegen in het leven?

Hoe het ook zij, velen vormen zijn een mogelijkheid.

Geloof datgene waar jij je prettig en senang bij voelt.



Er zijn tal van bijzondere boeken over dit grootse onderwerp geschreven

Zo ook Elisabeth Kübler-Ross, onder andere met haar boek, *The Wheel of Life*.

Ze heeft een prachtige bijdrage geleverd in het bijna eindige leven van veel mensen. Zij schreef haar eerste boek al in de jaren 60.

Zij leert je anders kijken naar de dood, en zij laat je er vooral over nadenken.

Vanuit haar professie als medicus, psychiater en thanatoloog, heeft zij mensen meegenomen met haar visie en werkelijkheid.

En uiteindelijk heeft ze voor behoorlijke beweging gezorgd betreffende, het sterven in die jaren.

Nog steeds zijn haar boeken veel gelezen.

Wat zij ervoer is dat haar patiënten die terminaal waren, het juist bijzonder prettig vonden uiteindelijk bepaalde zaken te delen of hun gedachtegang te opperen.

Niet meer die doodse stilte.

Dat zegt niet, dat dat altijd alleen maar mooi is, maar dat er ook bepaalde aspecten op tafel komen die nog steeds uitgesproken dienen te worden.

Over bepaald verdriet, verstopte pijn, met de billen bloot momenten of over grootse (familie) geheimen.

Voor het einde daar is, schoon willen zijn van je wellicht negatieve gedachten of belevingen

Voor de laatste keer die keus maken, om datgene te kunnen delen met die persoon die belangrijk voor jou is, en jij belangrijk voor bent. Om daarna in alle rust afscheid te kunnen nemen.

Om vervolg te geven aan de missie van Elisabeth Kübler Ross voel ik dit vaak ook als mijn taak dit weer mee te geven aan mijn cliënten. De belangrijkheid te delen om nu in transparantie te leven met elkaar. Voor het te laat is.

Alles valt te overleven, behalve de dood.

Oscar Wilde

Transparant naar vooral eerst jezelf, en dan je omgeving

Wees oprecht, spreek irritaties uit met je kind, je partner, je vader, je moeder, je broer, je zus, familielid of andere dierbaren.

Nu is juist het moment om het te doen, waarom zou je wachten?

Wachten heeft hier geen toegevoegde waarde. Zeg dat je van je ouders houdt, wanneer jou gevoel zo is. Stel het niet uit, het kan zomaar opeens anders zijn.

Er komt een moment, dat je niet meer de keus hebt om je oprechte gevoelens te delen.

Dan is het te laat.

Bij zovelen is er een stukje verlegenheid ingebakken, omdat ze van thuis uit deze openheid niet hebben meegekregen.

Dat maakt het vaak lastig om een eerste stapje in de richting te doen van communiceren, je ziel blootleggen en jezelf laten zien zoals je bent.

Maar realiseer je, dat jij de enige bent, die deze stap kan maken voor jezelf.

OVER DE AUTEUR

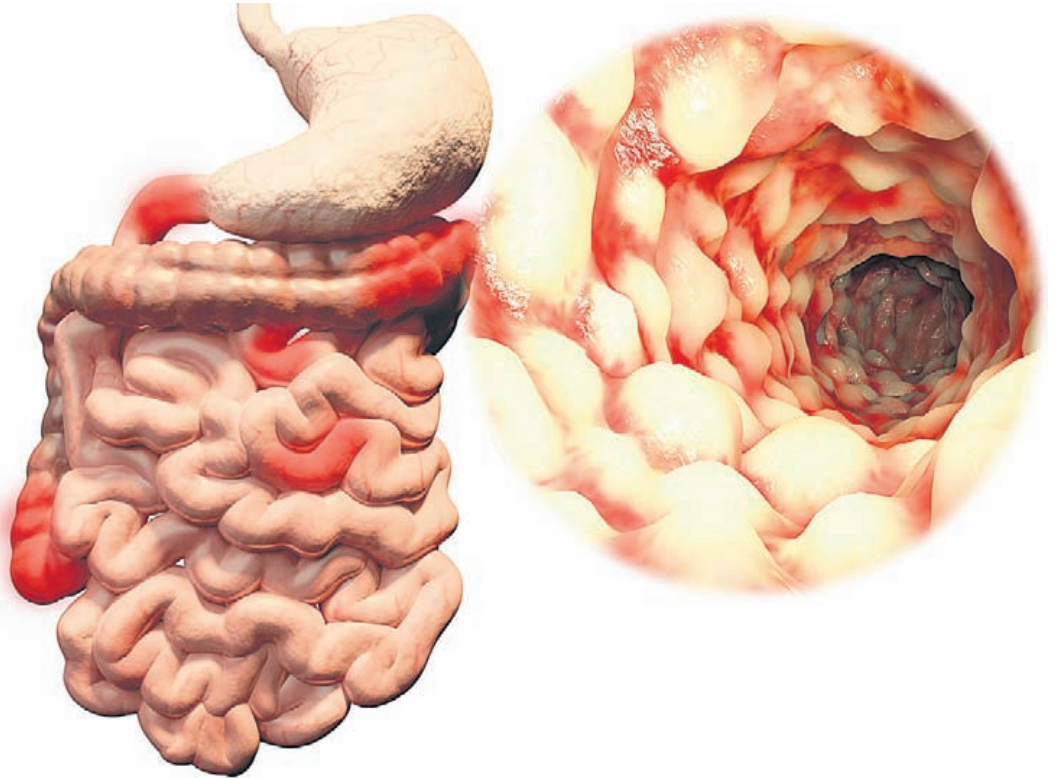
Marnie Krom • Mindcoach
www.minddrops.nl

Ziekte van Crohn onder de loep

Deze aandoening wordt helaas nog steeds behandeld als zijnde een auto-immuunziekte die niet te genezen zou zijn. De meest zware medicatie (met kanker tot bijwerking aan toe) en operaties tot aan het stadium van het plaatsen van een stoma, vormt een standaard behandelingsmethode. Iets anders is niet mogelijk, zo wordt meestal verteld. En voeding speelt een te verwaarlozen rol. Toch?



Frank Jonkers



Maar is dat nodig en is dat zo? Want laten we eerlijk zijn, is het onnodig veroorzaken van extra schade door deze meestal onnodige medicatie en operatieve handelingen echt genezen? Als er telkens stukken darm verwijderd moeten worden zonder dat de kern van het probleem wordt aangepakt (de voeding en mogelijk andere factoren)? Of als u steeds zeker wordt door de zware medicatie? Heeft u wel eens te horen gekregen dat door het strikt aanpassen van uw voeding de 'ziekte' kan worden genezen en de situatie kan worden gestabiliseerd en u medicatievrij kunt zijn? Zou u dat geloven? Wat voelt beter en meer logisch? Uw voeding drastisch aanpassen (de basis van ieder levend mechanisme) of chemische medicatie slikken, spuiten of per infuus binnenkrijgen en/of telkens stukken darm kwijtraken?

Geschiedenis

Laten we eens kijken hoe de ziekte van Crohn 84 jaar geleden in de geschiedenis is ontstaan en sindsdien farmaceutisch en medisch wordt behandeld. De ziekte van Crohn of enteritis regionalis, genoemd naar de Amerikaanse arts Burrill Crohn (1884 - 1983), is een ontstekingsziekte van het darmkanaal. Deze ziekte manifesteert zich vaak bij de overgang van de dunne naar de dikke darm, maar kan op iedere plaats in het darmkanaal voorkomen. Samen met colitis ulcerosa is het de belangrijkste chronische ontstekingsziekte van de darm. In 1932 worden de ziekteverschijnselen beschreven in het JAMA (Journal of the American Medi-

cal Association) door Dr. Oppenheimer, Dr. Ginzburg en Burrill Crohn, die op dat tijdstip nog assistent is. In het artikel worden de namen van de onderzoekers op alfabet weergegeven, waardoor Burrill B. Crohn als eerste wordt genoemd en de ziekte van Crohn naar hem wordt vernoemd. In 1935 werd Burrill B. Crohn gekozen tot president van de American Gastro-Enterological Association. Hij overleed in 1983 op 99-jarige leeftijd. Het is dus 84 jaar geleden dat dit bekend is gemaakt en wat zijn intussen de vorderingen geweest voor de behandeling? Weet u het? Wij wel.

Combinatie van factoren genetische bepaling, suiker, gluten, koemelk

Geïndustrialiseerde voeding en genetisch gemanipuleerde voeding is een ernstig probleem geworden. De opkomst van de zuivelproductie en de genetisch gemanipuleerde koeien (wie kent nog stier Herman? Opgezet te zien in Naturalis in Leiden), sterk genetisch gemanipuleerde granen zoals tarwe, het gebruik van enorme hoeveelheden landbouwgif zoals glyfosaat (het bekende roundup, wie kent het Monsanto nieuws niet?), allen directe veroorzakers van ziekte. De promotie van melk begon in de jaren dertig in Nederland als wapen tegen de landbouwcrisis. Om af te komen van het grote overschot aan melk, de 'melkplas', werd de bevolking aangemoedigd om dagelijks melk te drinken. Vanaf 1950 werden in de Lage Landen voor de consumptiebevordering zelfs speciale instanties in het leven geroepen: het Nederlands Zuivelbureau en de Belgische Nationale Zuiveldienst. Met scherpe slogans, schoolmelk en zelfs een Melkbrigade moest 'de witte motor' hier aan populariteit zien te winnen. Ook de nieuwe schijf van vijf bevat nog absurde hoeveelheden zuivelproducten evenals graanproducten. Dat is mede de oorzaak dat we steeds zieker worden. De vraag is hoe een dergelijk overheidsorgaan als het Voedingscentrum tot een dergelijk advies kan komen. Een combinatie van vele factoren zorgt uiteindelijk voor de chronische ontstekingen in de darmen. Dat is een verloop van vaak vele jaren voordat een diagnose wordt gesteld.

Erfelijk of omgevingsfactoren?
Vaak wordt u verteld dat de ziekte erfelijk is. Dat is een onjuist begrip en inmiddels is er al heel veel bekend over de oorzaken van onze sterk veranderde omgeving en leefstijlfactoren die ervoor zorgen dat we ziek worden. We noemen dit de epi-genetica. De rol van onze omgeving tot het tot uiting (expressie) komen van bepaalde genen. Niemand heeft een 'Crohn gen'. Dit is immers alleen de naam van de arts die een onderzoek heeft verricht in 1932. De ziekte van Crohn komt het meest voor in Noord-Amerika en Noord-Europa, ▶

en het minst in Zuid-Amerika, Zuidoost-Azië en Afrika (met uitzondering van Zuid-Afrika). Hier zouden genetische oorzaken een bijdrage kunnen leveren, maar zeker ook omgevingsfactoren, zoals blijkt uit het feit dat door de industrialisering van Hongkong en ook Japan de ziekte daar steeds vaker voorkomt. De meeste mensen kunnen niet tegen gluten en koemelk. Overigens kan het zo zijn dat er een (grote) mate van overgevoeligheid bestaat voor gluten zonder dat er Coeliakie is geconstateerd.

Diagnostiek: meten is weten!

Bij de meeste patiënten is een diagnose redelijk snel gesteld. Meestal met slechts een MRI-scan, het meten van enkele markers zoals calprotectine en CRP. Hiermee kan slechts worden vastgesteld dat er een ontsteking is. Maar niet waardoor. Wat weet men van u? Weet men wat u eet? Hoe u leeft? Wat er allemaal mee kan spelen? Over voeding wordt in de meeste gevallen niet eens gesproken. Sterker nog, het wordt afgewimpeld. Hoe kan dat? We hebben te maken met onze darmen die alles moeten verwerken wat er binnenkomt. Voeding dient dus primair onderzocht te worden maar dat gebeurt niet. Wat gemeten moet worden, wordt niet gemeten. En wat niet wordt gemeten bestaat dus niet. Met andere woorden, men kan de oorzaak dus simpelweg niet vertellen. De vraag moet dus altijd als eerste zijn: wat wil je weten? En dat is wat een goed beeld kan geven over het ontstaan van de chronische ontstekingen. Niet de ontsteking is het probleem, want dat is slechts een natuurlijke reactie van het lichaam om iets te proberen op te lossen. Zo willen we uit de ontlasting veel belangrijke factoren meten om op die manier de hele gezondheidsstatus van de darmen te bepalen en een analyse te maken van de ziekmakende factoren, aangevuld met bloedonderzoek waarbij we testen op de rol van voeding.

Voorlichting

Hoe kan het dat artsen en stichtingen die te maken hebben met Crohn, Ulcerosa en Maag-Darm-Lever niets vermelden over voeding? We hebben zelfs contact opgenomen om aan te geven dat het overduidelijk is dat het door de voeding komt. Maar één van de reacties: „We hebben andere prioriteiten.“ Patiënten vertellen over de goede resultaten tijdens bijeenkomsten, maar voeding wordt weggewimpeld. Wel wordt er over medicatie en operaties gesproken. Patiënten lopen boos en teleurgesteld de zaal uit. Hoe kan het, dat deze verenigingen en stichtingen niet de juiste informatie naar buiten brengen, terwijl er vaak veel geld gedoneerd wordt? En dat als er voldoende over voeding bekend is, men er niets van wil weten? Wellicht andere belangen dan uw gezondheid? Heeft u wel eens kritische vragen durven stellen?

Behandeling is altijd maatwerk

Geneeskunde is op zoek gaan naar de oorzaken. Geneeskunde is maatwerk en geen standaard protocol. Er bestaat geen 'standaard patiënt' of 'gemiddelde cliënt'. Daardoor kan er ook niet een standaard protocol worden gevolgd. Een behandeling is maatwerk, waar-

bij primair eerst gezocht zal moeten worden naar de veroorzakende ontstekingsfactoren zoals stress, voeding, parasieten, schimmels, toxines, en andere belastende factoren voor de darmen. Een behandeling zou geen extra schade mogen aanrichten aan het lichaam, maar dient te bestaan uit het helpen herstellen van het lichaam. Hoe kan het dat patiënten al vele jaren aan het lijntje worden gehouden en er niets aan voorlichting is gegeven over richtlijnen voor voeding en mogelijke veroorzakende factoren? Helaas is dit het medische systeem vandaag de dag.

Genezen of schade toebrengen

Iedereen die een medisch beroep uitoefent dient de eed van Hippocrates (grondlegger van de geneeskunde) af te leggen [1]. Vandaag de dag lijkt het erop dat dit steeds ruimer wordt gezien. Want als er giftige (patenteerbare) medicijnen worden voorgeschreven, waarvan bekend is dat deze ernstige ziekten zoals kanker en de dood tot gevolg hebben, wordt de eed dan niet overtreden? Was het niet eerst de leefregel die geadviseerd moest worden aan de patiënt? Dus leefstijl, voeding enzovoort? Hoe kan het zo zijn dat dit de norm is geworden? Hoe kan dit ethisch worden verantwoord?

Een citaat uit de eed van Hippocrates:

„Ik zal naar mijn beste oordeel en vermogen en om bestwil mijner zieken hen een leefregel voorschrijven en nooit iemand kwaad doen.“

Een ander citaat:

„Ik stel het belang van de patiënt voorop en eerbiedig zijn opvattingen. Ik zal aan de patiënt geen schade doen. Ik luister en zal hem goed inlichten. Ik zal geheim houden wat mij is toevertrouwd.“

Graag sluit ik af met eveneens een wijs citaat van Thomas Edison, geen domme man volgens mij gezien de geschiedenis.

**„De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg van het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte.“
(Thomas Edison 1847 - 1931)**



OVER DE AUTEUR

Frank Jonkers • Praktijk voor integrale geneeskunde Bodyswitch Heemskerk
www.bodyswitch.nl

Orthomoleculair geneeskundige, onderzoeker en auteur van o.a. 'Kerngezond - Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes'

Laten we logisch nadenken en handelen in de geneeskunde in het belang van de patiënt. Op zoek naar de oorzaak is het begin van genezing!

Ik wens u een hele goede gezondheid en veel moois.

Bronnen:

[1] https://nl.wikipedia.org/wiki/Eed_van_Hippocrates
vakliteratuur, www.pubmed.org, 'Kerngezond - Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes'

Wist u dat...

In een enkele cel zijn er ongeveer 6 biljard stapjes DNA

Colofon

 Lijf & gezondheid

Lees je fit!

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

Versijnt negen keer per jaar als bijlage in onderstaande 120.000 huis aan huis verspreide kranten:

de Jutter de Castricum

de Hofgeest Uitgeester

de Beverwijker de Heemsteder

Heemskerkse
courant

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Limmen, Castricum, Akersloot, Uitgeest, Beverwijk, Heemskerk, Wijk aan Zee, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, IJmuiden, Driehuis, Santpoort-Noord, Velsbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek.

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

Advertenties:
Daniëlle van Leeuwen,
danielle@lijfengezondheid.nl, 06-11951223

Redactie:
redactie@lijfengezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

Directie:
Frits Raadsheer
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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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



PSYCHE

Honderd jaar te leven?

Paul Buitenhuis



Nederland is het enige land in de wereld waar euthanasie bij wet mogelijk is en geregeld is. Deze wet hebben we met name te danken aan minister Els Borst. Als arts vond zij dat er de keuze moest bestaan voor ernstig zieke mensen die in een uitzichtloze, ondragelijke situatie terecht waren gekomen om hun leven actief te laten beëindigen door hun arts.

Uiteraard na een zorgvuldige procedure die bij wet is vastgelegd. De wet is daarom zo goed omdat het duidelijkheid geeft over wat wel en wat niet kan. Els Borst wilde ook de arts de mogelijkheid geven vanuit "barmhartigheid" te handelen op een verantwoorde en transparante wijze. Een toetsingscommissie waarin een jurist, een ethicus en een arts zitting hebben toetst achteraf of alles goed gegaan is. Als scen-arts (= Steun en Consultatie bij Euthanasie(verzoek) in Nederland) spreek ik regelmatig mensen die hun huisarts hebben verzocht om euthanasie, een milde dood. In de wet is het zo geregeld dat een tweede, onafhankelijke arts, die daarvoor speciaal is opgeleid als scen-arts, moet nagaan of er aan alle zorgvuldigheidseisen, die in de wet beschreven staan, voldaan is. Het zijn vaak bijzondere gesprekken waarin ik probeer te begrijpen wat de diepere motieven zijn van de man of vrouw die om een levensbeëindiging vraagt. Wat me opvalt is dat het bijna altijd om mensen gaat die heel zelfstandig zijn en die de regie over hun leven stevig in handen willen houden. Die al veel langer hebben nagedacht over de mogelijkheden en die hun wens ook vaak schriftelijk hebben vast gelegd. Ook als medisch coach heb ik vaak gesprekken met mensen die meer willen weten over euthanasie of willen bespreken of hun wens wel gehonoreerd zal worden. Vaak gaat het dan ook over, wat wel genoemd wordt, klaar met het leven problematiek. Dan speelt niet zozeer een ziekte een rol in de

overweging maar vooral "het hoeft voor mij niet meer". Belangrijk is dan om er samen achter te komen wat iemand nu precies bedoelt. Soms zegt iemand, zo wil ik niet verder leven, waarmee bedoelt wordt, de eenzaamheid waarin iemand verzeild is geraakt of de doel-loosheid die ervaren wordt in het leven als een partner is weg gevallen of wanneer iemand niet datgene meer kan doen wat altijd belangrijk was. Soms hoor ik ook zeggen, ik mag dat toch zelf beslissen of ik mijn leven beëindig. Maar het recht op zelfbeschikking is een wezenlijk andere discussie. Altijd probeer ik na te gaan waar de wens vandaan komt, of er geen somberheid of depressie aan ten grondslag ligt en of er geen andere, reële mogelijkheden zijn om de problemen op te lossen dan euthanasie. Honderd jaar te leven maar als het zo moet dan hoeft dat niet voor mij, maar veel mensen zouden die uitdaging, die honderd jaar, wel aan willen gaan maar weten niet hoe dat vorm te geven. Verdriet en eenzaamheid, verlies van vitaliteit en mensen om je heen kunnen mensen uit evenwicht brengen en dan gaat het gesprek daarover, over aandacht en herstel van eigenwaarde. Dat te onderzoeken, samen met iemand, is voor mij de grootste uitdaging.

OVER DE AUTEUR

Paul Buitenhuis • Medical coach
www.medicalcoaching.nl

VOEDING

Dik buiten je schuld

Ralph Moorman



Hoe vaak hoor je het mensen zeggen: "Van lucht kom ik al aan" of "dik zijn zit in de familie". De uitspraak die ik sinds de presentatie van De Hormoonfactor zelf heel vaak hoor is: "Ik kan er niets aan doen, het ligt vast aan mijn hormonen!"



Maar is het wel zo dat je echt voorbestemd kunt zijn om overgewicht te krijgen? Is het niet heerlijk om iets anders de schuld te geven dan je eigen levensstijl? De afgelopen jaren heb ik veel mensen begeleid die dachten een probleem te hebben met een trage stofwisseling en zeiden zeer weinig te eten. Vaak bleek bij deze mensen toch een minder goed eetpatroon naar voren te komen toen ze eenmaal een week hun voeding keurig hadden bijgehouden. Vaak schrokken ze zelf hoeveel ze ongemerkt snackten en suikers binnenkregen. Bij het volgen van een goed eetpatroon vielen deze mensen toch net zo snel af als een gemiddeld persoon.

Maar laten we vooral niet vergeten dat er ook mensen zijn die niet eerlijk over hun voeding zijn en daarmee de begeleider en vooral zichzelf voor de gek houden. Ik ben heel benieuwd hoeveel mensen in een gemiddelde sportschool door de mand zouden vallen als er een leugendetector aanwezig zou zijn. En hoe vaak is het niet zo dat een bepaalde levensstijl in de familie zit en dat het toch niet de genen zijn voor overgewicht zorgen. Ik de praktijk merk ik dat veel mensen toch uiteindelijk de schuld bij zichzelf moeten zoeken.

Dik buiten je schuld?

Dit geldt echter niet voor iedereen. Er bestaan wel degelijk ziektes waarbij je met een perfecte

voeding en levensstijl toch flink aankomt en andere problemen die afvallen moeilijker maken.

- Ziekte van Cushing: Hierbij kan een tumor in de hypofyse of bijnier er voor zorgen dat er veel te veel cortisol aangemaakt wordt, waardoor de bloedsuiker verhoogd wordt (met soms diabetes en PCOS als gevolg). De patiënt kan ontzettend aankomen in korte tijd terwijl deze daar weinig aan kan doen.
- Medicijngebruik: Zware medicijnkuren zoals prednison, andere corticosteroiden, sommige antidepressiva en tamoxifen maken afvallen soms bijna onmogelijk.
- Ongelukken en trauma's: Hierbij kan er door stress en soms een ontspoorde hypofyse ook flink overgewicht ontstaan.
- Vertraagde schildklier: Een vertraagde schildklier maakt het afvallen moeilijker maar lang niet altijd onmogelijk. In sommige gevallen wordt de zoetdrang vergroot door een verlaagde serotonine.

Ook bij deze voorbeelden is het uiteraard van belang om toch zo scherp mogelijk op de voeding te blijven letten. In veel gevallen is het medicijngebruik en het aankomen tijdelijk en is het verstandig het zoveel mogelijk binnen de perken te houden om erna weer makkelijk terug op het oude gewicht te kunnen komen.

OVER DE AUTEUR

Ralph Moorman • Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog
www.ralphmoorman.com

SPORTIEF RECEPT

Drs. Richard de Leth
Auteur en Doctorandus
in de Geneeskunde



Ananas-smoothie (voor de wedstrijd)

- 1 Stronk witlof
- Mango
- Ananas
- Water naar smaak

Doe het geheel in de blender en voeg water naar behoefte toe.

Spinazie-omelet (na de wedstrijd)

- 4 Eieren
- Peper en [zee]zout
- Hand spinazie
- Grasboter

Doe de eieren en de spinazie in een hoge mengkom en maal fijn met een staafmixer. Doe de boter in een koekenpan en verwarm op laag vuur tot ze is gesmolten. Giet de inhoud van de mengkom in de koekenpan.

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
- ✓ Laser acupunctuur (NIEUW!)
- ✓ Cardio acupunctuur
- ✓ Sport blessures
- ✓ Behandeling aan huis
- ✓ Overgangsklachten
- ✓ Burn-out klachten
- ✓ Stress gerelateerde klachten
- ✓ Chronische pijnklachten
- ✓ Migraine

Jos van Hattum werkt al 32 jaar als acupuncturist
en is lid van NVA.

www.wijckerborgh.nl • info@wijckerborgh.nl
T0251 222025



VOEDING

Gezondheid is waardevol. BioLOGISCH toch?

Biologische voeding is booming business. Steeds vaker wordt gewone voeding uit de supermarkt vergeleken met biologische voeding. En dan komt de laatste soort beter uit de verf. Ondanks dat er ook nadelen aan kleven, is de consument 'om'; het is misschien wat duurder, maar dat hebben we graag over voor een betere wereld.

Ellen Pijper



Aasgerende fabrikanten spelen hier op in en lokken hun consumerende 'prooien' in de val met misleidende teksten, kleuren en verpakkingsmaterialen. Dit maakt het de bewuste consument, ondanks hun mondigheid en kritische kijk naar de herkomst van het keurmerk van wat ze koopt, toch best lastig. Waarom zou je eigenlijk kiezen voor biologisch?

Kunstmest: meer productie, minder kwaliteit

Totdat in 1910 kunstmest werd ontdekt, was biologisch eten de norm. Kunstmest zorgde voor een stijgende productie, maar bracht op de langere termijn toch negatieve gevolgen zoals bodemuitputting en milieuvervuiling met zich mee. Met als gevolg een dalende voedingswaarde van voedingsmiddelen. Soms wel met maar liefst de helft! Waar bij de gewone landbouw de nadruk ligt op de opbrengst en de geproduceerde hoeveelheid, ligt het accent bij biologische landbouw op het behoud van de kwaliteit van onze voeding en de bodem waarop deze voeding verbouwd wordt. Tevens staat bij de biologische landbouw duurzame productie, waarbij monocultuur wordt vermeden, hoog in het vaandel en wordt er geen gebruik gemaakt van chemische bestrijdingsmiddelen zoals herbiciden, pesticiden, fungiciden en insecticiden.

Ziekte door bestrijdingsmiddelen

Gewone voedingsmiddelen (en de zaaies ervan) worden vaak, naast dat ze genetisch gemanipuleerd worden, bespoten met chemische bestrijdingsmiddelen. Dit zorgt ervoor dat gewassen zoals groente en fruit zo groot

mogelijk groeien in een zo kort mogelijke tijd. Het lichaam, en dan vooral de lever, heeft een dagtaak aan het neutraliseren en afvoeren van deze stoffen. Wanneer er meer stoffen binnenkomen dan afgevoerd kunnen worden, slaat de lever deze stoffen op in de weefsels. De stapeling van giftige stoffen kan voor aandoeningen zorgen zoals leerproblemen, astma, geboortefwijkingen, autisme, diverse soorten kanker, Alzheimer en Parkinson. In de biologische landbouw wordt ook gebruikt gemaakt van bestrijdingsmiddelen, maar deze zijn op natuurlijke basis. Let wel: in een bepaalde dosering kunnen natuurlijke bestrijdingsmiddelen (zoals kalk zwavel) de lever ook negatief belasten en vervolgens klachten geven. Daarom is het handig om biologische groenten en fruit te wassen. Je spoelt hierbij ook de vervelende parasieten en bacteriën weg die van nature op de voedingsmiddelen aanwezig kunnen zijn.

Gewone voedingsmiddelen minder smaakvol

Door bestrijdingsmiddelen kunnen natuurlijke stoffen en vitamines verloren gaan. Vaak treed er ook smaakverlies op, waardoor smaken waterig en minder vol worden. Daarnaast zijn gewone voedingsmiddelen vaak zodanig kunstmatig beïnvloed door de landbouw dat smaken zoals bitter eruit worden gefilterd en de zoetige smaak overheerst. Stap je over naar biologisch eten, dan kan het zo zijn dat het ongeveer drie maanden duurt voordat je de verscheidenheid aan smaken waardeert.

Biologisch per se gezonder?

Sommige mensen denken dat als er 'biologisch' op de verpakking vermeld staat, het product meteen gezonder is en meer voedingsstoffen bevat. Of dat alle voedingsmiddelen uit bijvoorbeeld de natuurwinkel gezond zijn. Dit is niet altijd het geval. Als een voedingsmiddel biolo-

gisch is, maar veel suikers, chemische/schadelijke kleur-, geur- en smaakstoffen bevat, hoeft het niet per se gezonder te zijn. Groenten en peulvruchten zijn nu eenmaal gezonder dan pizza en patat, of ze nou biologisch zijn of niet. Vele biologische producten worden vanuit het buitenland geïmporteerd naar Nederland. Afhankelijk van de afstand die er over de weg of door de lucht afgelegd moet worden, kan de CO₂-uitstoot hiervan oplopen. Als je zelf een directe bijdrage wilt leveren aan het milieu, koop dat voornamelijk biologische producten uit eigen streek. Hierbij blijft de CO₂-uitstoot door het vervoer van de producten beperkt tot een minimum. Ook hier geldt weer een 'maar': appels uit Nederland worden in de nazomer geoogst en de rest van het jaar in koelcellen bewaard. Deze opslag verbruikt meer energie dan dat het kost om verse appels te laten overvliegen vanuit Nieuw-Zeeland.

Gezond 'detoxen' met biologische voeding

Biologische voeding zorgt voor een natuurlijke ontgifting op een rustig tempo. Op dit moment is het helemaal hip om te ontgiften; veel mensen 'detoxen' er op los. Voor de één werkt het, maar de ander wordt er ziek van. Daarom kun je beter kiezen voor het eten van biologische voeding. Je darmen en lever worden daardoor op een natuurlijke manier gereinigd, evenals andere uitscheidingsorganen zoals de longen, huid en nieren. Deze reiniging heeft weer effect op je mentale gezondheid. Biologische voeding brengt uiteindelijk meer balans in het lichaam én in de geest. BioLOGISCH toch?

OVER DE AUTEUR

Ellen Pijper • *Natuurdiëtiste*
www.combivitaal.nl



MEDISCH | ZORG

Shockwave Centrum Fysio Driehuis Specialist bij achillespees- en hielspoorklachten



Frank Gutteling
Fysiotherapeut

De zomer begint weer en schoenen worden weer verruild voor de slippers. Gezonde voeten zijn gebaat bij goed schoeisel, liefst bij een comfortabel voetbed en steun rond de enkel. Slippers hebben deze eigenschappen veelal niet. Ook een goede afwikkeling van de voet ontbreekt vaak.

Wat is een hielspoor precies? Bij een hielspoor is er sprake van een verkalking ter hoogte van de aanhechting van het peesblad onder de voet. Uit onderzoek blijkt dat bij ongeveer 75% van de volwassenen een dergelijke verkalking wordt aangetroffen. Dit hoeft echter niet te leiden tot het ontstaan van pijn. Veelal is dit het gevolg van overbelasting. Het peesblad wordt langdurig uitgerekt tijdens het lopen of staan. Hierdoor raken de vezels bij de aanhechting van het hielbot geïrriteerd. Er ontstaan minuscule scheurtjes. Bij verdere belasting kan de aanhechting zelfs ontstoken raken. In dat geval spreken we van een peesbladontsteking (Fasciitis Plantaris). Bij langdurige aanwezigheid van de ontsteking kan er ook verkalking of verbening van de aanhechting van het peesblad ontstaan. In dat geval spreekt men van een hielspoor.

De symptomen en klachten die kunnen ontstaan bij hielspoor zijn: pijn onder de hiel of voet, pijn bij langilstaan, gespannen of stijve peesplaat onder de voet, hielpijn bij autorijden. De oorzaken van hielspoor zijn o.a.: overbelasting door sporten, slippers en schoenen zonder demping, schokabsorptie en slechte zolen, lang op een plek staan, berg op wandelen (peesplaat op rek), overgewicht, leeftijd (komt meer voor bij mensen boven de 45 jaar) en te korte kuitspier.

Bij Shockwavetherapie wordt hoog energetische energie met een 'pistool' op de hielspoor gericht. De Shockwavebehandeling vergruist als het ware de verkalking of verbening. Deze behandeling vindt 1 x per week plaats gedurende 4 - 8 weken. Er ontstaat een genezing/ontstekingsreactie met uiteindelijk weefselreparatie.

Bij ruim 80% van de patiënten met chronische hielspoorklachten (langer dan 3 maanden) is de behandeling succesvol. De behandeling kan als pijnlijk ervaren worden maar deze pijn is van korte duur (enkele minuten). De intensiteit wordt aangepast aan de pijngrens van de patiënt. Shockwave-therapie wordt gecombineerd met 'huiswerk' waarin (rek)oefeningen worden geïnstrueerd.

Fysiotherapie Driehuis heeft ruim 10 jaar ervaring met Shockwavetherapie en beschikt over uitgebreide behandelapparatuur. Daarnaast werken wij samen met onze collega's van Care Worx, die over moderne echoapparatuur beschikken, waardoor de locatie van de klacht exact kan worden vastgesteld. Tevens worden met de Shockwavemethode ook een tennis- of golfelleboog, kniepees of schouderklachten veelal succesvol behandeld.

www.fysiodriehuis.nl

Tel: 0255-516367

Email: info@fysiodriehuis.nl



Nieuwe generatie UltraShape blijkt groot succes!

UNIEK IN
NEDERLAND



Finesse Bodyline Clinic voert al 9 jaar behandelingen uit met de UltraShape. Dit is een medische behandeling waarbij vetcellen vergruist worden. Sinds januari werkt Finesse Bodyline Clinic met de nieuwste UltraShape.

Finesse Bodyline Clinic is wereldwijd toonaangevend op het gebied van het vergruizen van vetcellen. Vele buitenlandse artsen hebben de kliniek al bezocht en zijn enthousiast over de resultaten.

Het Woerdense centrum, dat werkt met vier verpleegkundigen, twee gewichtsconsulenten en een arts, verwijdt vetrollen met de UltraShape.

"Het apparaat werkt als de niersteenvergruizer, maar dan voor vetcellen. UltraShape is een medische behandelmethode, het is het beste alternatief voor liposuctie."

Vetcellen die weg zijn, blijven weg omdat het lichaam geen nieuwe vetcellen aanmaakt.

UltraShape is een hele veilige methode omdat alleen vetcellen gevoelig zijn voor de geluidsgolven.

De allernieuwste UltraShape is nog geavanceerder en staat voor nog betere resultaten.

"Wij blijven investeren in de beste methode om het maximale resultaat te behalen, want alleen dat telt," aldus Cor Kok van Finesse Bodyline Clinic in Woerden.



MOOI
ZONDER
SNIJDEN

Finesse

Bodyline Clinic bv

VEILIG • BLIJVEND • VERJONGEND

Pompmolenlaan 19A
3447 GK Woerden
0348-409199

info@finessebodylineclinic.nl
www.finessebodylineclinic.nl

Het mysterie van het vrouwelijk orgasme

Vrijwel alles in de natuur hangt nauw met elkaar samen. Er gebeurt vrijwel niets zonder reden, het lijkt op een zeer geavanceerde machine waarbij elk onderdeel een functie heeft. Wetenschappers zijn altijd op zoek naar verklaringen. In de loop der jaren hebben duizenden onderzoekers zich gebogen over de vraag wat precies het doel is van bepaalde processen. Soms komt er een concreet antwoord, maar soms blijft het gissen. Tot deze laatste categorie behoort het mysterie van het vrouwelijk orgasme.

Het orgasme is, in algemene zin, de ontlading van seksuele spanning in het lichaam. Volgens de formele definitie is het orgasme het lichamelijke en geestelijke hoogtepunt van een seksuele stimulering. Bij de man staat het moment waarop een orgasme wordt beleefd gelijk aan het moment van de ejaculatie. De zaadcellen van de man stromen op dat moment via de penis het lichaam uit en aldus is het mannelijk orgasme van noodzakelijk belang voor de voortplanting. Immers, zonder orgasme geen zaadcellen en zonder zaadcellen geen mogelijkheid tot bevruchting. Een vrouw heeft echter geen orgasme nodig om bevrucht te worden. Zij kan

zwanger raken zonder een orgasme te hebben beleefd. Sterker nog, ongeveer tien procent van alle vrouwen beleefd haar leven lang nooit een orgasme. Opvallend is ook dat de meeste vrouwen alleen een orgasme bereiken wanneer de clitoris rechtstreeks wordt gestimuleerd en vaak is daarvan tijdens geslachtsgemeenschap niet of onvoldoende sprake. De vraag die wetenschappers dus bezig houdt is wat dan precies het doel is van het vrouwelijk orgasme.

Daarover bestaan meerdere theorieën. Je zou kunnen stellen dat een vrouw sneller geneigd is om seks te hebben wanneer ze zich bewust is van het aangename gevoel dat een orgasme te weeg brengt. Meer seks betekent meer kans op voortplanting en dus kan het een natuurlijk mechanisme zijn dat bedoeld is om het ras in stand te houden. Een andere aannemelijke verklaring is dat het vrouwelijk orgasme een rol speelt in de zogenoemde paarbinding. Vrouwen bereiken over het algemeen sneller een orgasme wanneer ze seks hebben met een vertrouwde sekspartner. Met andere woorden, door bij de eigen partner te blijven is de mate van genot wellicht het hoogst en daarmee ook de kans op nageslacht. Er zijn ook wetenschappers die me-



nen dat het vrijkomen van de stof oxytocine een rol speelt. De baarmoeder zou daarbij een soort zuigende beweging maken, waardoor het mannelijk zaad als het ware naar de eicel toe wordt gezogen. Tenslotte zijn er mensen die menen dat we het allemaal niet zo ver moeten zoeken, maar dat de verklaring ligt in de embryonale ontwikkeling, waarbij mannen en vrouwen dezelfde weefsels en zenuwen hebben.

Wist u dat...

Wanneer je melk drinkt, duurt het ongeveer een uur totdat de melk verteerd is.

RECEPT

Australië: Gegrilde kip met parelcouscous, cranberries en amandelen

Chef:

Lou Pickford, Australië, Marley Spoon

Ingrediënten

150 gr kipfilet, 130 gr onbehandelde citroen, 5 gr sumak kruidenmix, 200 gr parelcouscous (couscous), 20 gr geschaafde amandelen, 50 ml granaatappelsiroop, 125 gr rucola, 50 gr gedroogde cranberries, 20 gr verse kruidenmix: peterselie en munt, 5 el olijfolie, 1 tl suiker, zout, peper.

1. Kip voorbereiden

BBQ aansteken of de heteluchtoven voorverwarmen op 220C. Snijd de kip aan de bovenzijde met een scherp mes iedere ca. 1 cm diagonaal in tot 1/3 van de dikte van de filet. Rasp de schil van de citroen en pers het sap uit, houd apart. Vermeng 3 el olijfolie, 2 el citroensap, sumac, een snuf zout en peper en wrijf het over de kip.

2. Couscous koken

Breng water met een snuf zout aan de kook in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Voeg de parelcouscous toe en kook 20 min tot het beetgaar is. Giet af en leg in een kom.

3. Kip grillen

Grill de kip op de BBQ 7-8 min per kant of



leg in een ovenschaal met bakpapier en bak 15 min gaar in de oven, halverwege keren. Haal de kip van de hittebron en dek af met aluminiumfolie, laat 5 min rusten.

4. Amandelen roosteren

Ondertussen de amandelen in een kleine koekenpan op middelhoog vuur lichtbruin roosteren. Daarbij steeds roeren. Zet apart.

5. Dressing bereiden

Vermeng in een kommetje 1 el citroensap, 1 el citroenrasp, granaatappelsiroop, 2 el

olijfolie en 1 tl suiker. Breng op smaak met een snuf zout en peper. Pluk de muntblaadjes en hak ze grof. Hak de peterselie grof zonder de hardere steeltjes.

6. Gerecht afmaken

Vermeng de gehakte kruiden met de parelcouscous, rucola, cranberries, amandelen en de helft van de dressing. Breng evt. op smaak met zout en peper. Verdeel over twee borden en serveer de kip er bovenop. Sprenkel de overige dressing over het geheel.

Verantwoorde sauzen nu ook in Nederland te koop

Lekker eten willen we allemaal, maar dat eten moet bij voorkeur ook gezond zijn. Helaas zijn er nog altijd veel producten verkrijgbaar die bepaald niet gezond te noemen zijn. Toch bestaan er vaak wel gezonde alternatieven, je moet ze alleen weten te vinden. Neem nu bijvoorbeeld de sauzen die we gebruiken voor bij de maaltijd. Bij een barbecue, tijdens het gourmetten of gewoon bij de bereiding van een maaltijd in de keuken, overal zie je flesjes met saus staan. Veel van die sauzen bevatten behoorlijk wat suikers en vetten. Dat geldt niet voor de sauzen van 2BSlim. Deze sauzen bevatten geen vet en geen suiker, maar wel 100% smaak.



Slechts 1 calorie per portie, vergelijk dat maar eens met de gangbare sauzen die veel mensen in huis hebben. Deze unieke sauzen zijn glutenvrij en lactosevrij en geschikt voor vegetariërs en veganisten. De innovatieve lijn gezonde sauzen is IFC gecertificeerd en HACCP geaccrediteerd. Dat wil zeggen dat wat je proeft ook hetgeen is wat je daadwerkelijk binnen krijgt. De sauzen zijn ontwikkeld door de Spanjaard Miquel Ferrando Pascual. Hij kreeg zelf ooit tijdens een doktersbezoek te horen dat zijn cholesterolgehalte te hoog was en besloot het roer om te gooien. Hij veranderde zijn voedingspatroon en bedacht de sauzen omdat er

geen goed alternatief voor de ongezonde sauzen verkrijgbaar was. Naast sauzen bracht hij ook andere producten op de markt, maar de sauzen kregen verreweg de grootste bekendheid. De Nederlander Sander Janson was al jaren met gezonde voeding bezig, toen hij hoorde van de sauzen van 2BSlim. Hij legde contact en is nu ambassadeur van het merk in Nederland. Momenteel zijn de sauzen al in 18 landen te koop, in Nederland onder meer bij Bodyenfitshop, Vitaminestores en DIO Drogisterijen. De prijs bedraagt € 3,90 per fles. Binnenkort worden nog meer gezonde producten van het merk op de markt gebracht.

HAARSTUDIO Dreams





TERMO CUT SYSTEM

Snijvlakken van de haarschaar zijn verwarmd. Door de warmte worden de punten verzegeld en de regeneratie van het haar gestimuleerd.

BEHANDELING (wassen, knippen & drogen)
€ 28,50 per behandeling. Bij 3 behandelingen de 4^e gratis!



SPLIT-ENDER

Wil jij nooit meer gespleten haarpunten en je haarlengte behouden? Levend en zijdezacht haar? Wij hebben de juiste behandeling voor jou. Kom langs en ervaar het zelf Split-Ender Pro exclusief bij Haarstudio Dreams.

BEHANDELING (wassen, modelföhnen & Split Ender Pro)
3 behandelingen à **€ 35,00** per behandeling,
De 4^e behandeling gratis!



DE LED LIGHT SKIN MASK

De Led Light Skin Mask is een zeer effectieve therapie voor allerlei types huidverjonging (skin-aging) zoals: rimpeltjes, kraaienpootjes, etc.

Om het proces te versnellen kunt u hierbij gebruikmaken van onze **koningsbijenhoningampul**. Deze ampul zorgt voor extra vitamine die de huid nodig heeft.

De meerprijs hiervan bedraagt € 10,00 per stuk.

BEHANDELING PRIJZEN PER MAAND:	
KUUR:	PRIJS:
10 Keer (minimaal)	52,50
15 Keer	75,00
20 Keer (maximaal)	97,50



Het populairste spaarsysteem van Nederland

Prinses Beatrixlaan 17 - Uitgeest - Tel.: 0251 - 311 764
www.haarstudiodreams.com





Bij de Mond-, Kaak- en Aangezichts chirurgie (MKA-chirurgie) denkt men als eerste aan het verwijderen van een (verstands)kies of het plaatsen van een implantaat. Naast ingrepen in de mond is de MKA-chirurg gespecialiseerd in de diagnostiek en behandeling van problemen van kaak, aangezicht en hals.

MKA Kennemerland is een samenwerkingsverband tussen 7 MKA-chirurgen, praktijkhoudend op 3 locaties:

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid, Spaarne Gasthuis Hoofddorp en het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk.

Wij werken samen met regionale huisartsen, tandartsen, orthodontisten en medisch specialisten. Ons streven is het bieden van optimale zorg in de regio op het gebied van MKA-chirurgie met een hoge klanttevredenheid als resultaat.

Rode Kruis ziekenhuis

Spaarne Gasthuis

Onze aandachtsgebieden zijn:

- ✓ Cosmetische aangezichts chirurgie, zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
- ✓ Tandheelkundige implantaten
- ✓ Chirurgische kaakstandcorrectie
- ✓ Speekselklieraandoeningen
- ✓ Slijmvliesafwijkingen
- ✓ Ongevallen (*trauma*)

MKA-chirurgen Kennemerland:

V.T. Akkerman
Prof. dr. A.G. Becking
Dr. B. van den Bergh
Dr. J.P.B. Bouwman
Dr. J.J. de Mol de Otterloo
H.J. Schouten
J. Vincente

Voor verdere informatie bent u van harte welkom op een van onze locaties.

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 545 30 80
Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 890 77 30
Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (0251) 26 56 97

Zin in de zomer special

Sta jij ook achter biologisch? Kom Lekker naar de Boer!

Steeds meer mensen staan achter biologisch. Wil jij ook weten – en zeker weten – hoe biologische producten worden geproduceerd, kom dan in het weekend van 18 en 19 juni Lekker naar de Boer. Tijdens deze open dagen openen biologische boeren en tuinders hun deuren en kun je zelf zien en beleven hoe de biologische boer werkt.

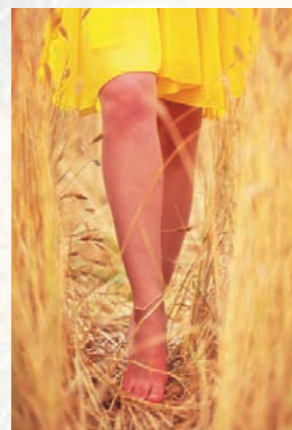
Lekker naar de Boer laat je kennis maken met de wereld achter biologisch. Door heel Nederland, bij hele diverse bedrijven, is er van alles te zien en beleven voor jong en oud.

Kijk op www.lekkernaardeboer.nl/zoekenboerderij. Op de website vind je ook meer dan 30 prachtige fietsroutes langs diverse biologische boerderijen. En je vindt er blogs en agendaberichten over andere activiteiten bij de biologische boer.



Op blote voeten de zomer in!

Ervaar de modder tussen je tenen, het water tot aan je enkels en het schurende zand. Op blote voeten lopen is niet alleen fijn maar heeft vele voordelen. Het gevoel dat je met beide benen in de klei staat, zoals men dit verwoordt is een heel oud gezegde maar had te maken dat je het gevoel met de aarde had of kreeg. Aarde is een van de belangrijkste en stabielste elementen in onze omgeving. Door dit element te beleven, door op blote voeten te lopen geeft een meer innerlijke rust. Door over diverse elementen te lopen worden de voeten op een natuurlijke manier gestimuleerd.



Pater Kneipp uit Duistland die leefde rond 1800 beschreef al dat men stabiel en gezonder werd door op blote voeten te lopen en daarbij over de diverse materialen en door water heen te lopen je gezondheid kan verbeteren. Er zijn in heel Nederland verschillende blote voetenpaden en er is zelfs een blote voetenpark! Kijk voor meer info op www.vvhartvannoordholland.nl

Voeding voor de huid met natuurcosmetica

Dr. Hauschka's natuurzuivere cosmetica is uniek:

Zorgvuldig geselecteerde heilzame planten, grotendeels afkomstig van Demeter- of gecontroleerde biologisch-dynamische landbouw, ondersteunen en helpen de huid!

In juni geven wij
10% korting op alle producten van Dr. Hauschka



Bloemendaalseweg 228
2051 GM Overveen
www.natuurwinkeloverveen.nl



ZATERDAG 18 JUNI 2016
BOERENSTREEKMARKT OP
DE "DINKELHOEVE"
VAN 12.00 TOT 16.00 UUR
DIVERSE KRAMEN!



HET AANBOD OP 18 JUNI:

BIOLOGISCHE BOERENKAAS
BIOLOGISCH BOERENROOMIJS
BIOLOGISCHE RAUWMELKSE KARNEMELK
BIOLOGISCH VLEES (DIVERS)
VERSE SCHARRELEIERN
BIOLOGISCHE OLIJFOLIE
ONBESPOTEN GROENTE
KENNEMERHONING
JOKE'S JAM
BIJZONDERE NOORD-HOLLANDSE WIJN
HAARLEMS BROOD
BEEBOX
DIVERSE GESCHENKARTIKELEN
INFO@DEDINKELHOEVE.NL
WWW.DEDINKELHOEVE.NL

Medisch Lasercentrum HAARLEM

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

Laserontharing is een veilige en unieke methode voor zowel vrouwen als mannen om definitief ongewenste haargroei te verwijderen. Het MLC-Haarlem garandeert na het voltooiën van de behandelcyclus dat de haarwortels definitief zijn verwijderd, waardoor geheel zonder risico de kans op haargroei permanent is gestopt.

ACTIE ACTIE ACTIE ACTIE ACTIE
Start deze maand met definitief ontharen van de bikinilijn en ontvang de oksels gratis voor 6 behandelingen!!

Bel of mail naar de dames van
Medisch Lasercentrum Haarlem
op tel: 06-25015284 of 023-7852264
info@medischlasercentrumhaarlem.nl

Drink met je billen bloot water uit een kokosnoot!

Leuke kokoswater weetjes

In het Sanskriet staat de kokosboom bekend als **Kalpa Vriksha**, dat staat voor de boom die alles geeft wat het leven nodig heeft. En dat klopt ook. Alles wat deze boom geeft, van het vlees tot de olie, van het kokoswater tot de bast van de kokosnoot, van de bladeren tot de stam van de boom, is bruikbaar om te eten, te drinken of wordt gebruikt als vezels, brandstof, hout, cosmetica, verzorgingsproducten of wordt verwerkt in geneesmiddelen.



In India wordt de kokosnoot veelvuldig gebruikt in de Ayurvedische geneeskunde. Over de hele wereld hebben aromatherapeuten, natuurgenezers en voedingsdeskundigen deze kennis overgenomen en in de praktijk met succes toegepast.



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

Voor de fijnproever hebben wij deze maand weer heerlijke aardbeien van 'De Zeute Aardbei'. En ook een fantastische Aardbeien secco; een heerlijke friszoete mousserende wijn gemaakt van aardbeien!

Biologische sappen van de Schulp, verse seizoenssalades en gezonde kant-en-klaar maaltijden.

rapen, natuurgenezers en voedingsdeskundigen deze kennis overgenomen en in de praktijk met succes toegepast.

De Britten noemden de kokosnoot **coconut**, omdat coco het Portugese woord is voor de beschrijving van het gezicht van een aapje waar ze de kokosnoot op vonden lijken, met de drie ogen die zo markant zowel het gezicht van een aapje als de kokosnoot tekenen. Bron: www.kokoswater.info

RESTAURANT HOTEL DE HUNZEBERGEN FLETCHER HOTELS

3 dagen relaxen in Drenthe



Bent u ook toe aan een paar dagen optimaal ontspannen? Dan is 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 Beauty & Wellness De Hunzebergen met een sauna, solarium, Turks stoombad, whirlpool en een beautysalon. Uw verblijf is natuurlijk niet compleet zonder culinaire versnaperingen. In het à la carte restaurant kunt u kennismaken met de specialiteiten van onze chef-kok. Ook kunt u genieten van een hapje en drankje in het sfeervolle Grand Cafe of de gezellige bar.

INHOUD ARRANGEMENT

- Ontvangst met een welkomstdrankje
- 2 x overnachting
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x heerlijk 2-gangen diner op de dag van aankomst
- 1 dag toegang tot Beauty & Wellness De Hunzebergen
- 10% korting op een behandeling naar keuze
- Informatiepakketje van de omgeving inclusief fiets- en wandelroutes
- Gratis WIFI
- Gratis parkeren

€99
P.P.

Dit arrangement is geldig t/m 22-12-2016 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. een verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer. De prijs is exclusief reserveringskosten (€5 per boeking), tax and handling fee (€2 p.p.p.n.) en weekendtoeslag bij verblijf op vrijdag- en/of zaterdagavond (€5 p.p.p.n.).

Meer informatie of reserveren? Ga naar www.hoteldehunzebergen.nl/relaxen of bel +31 (0)591 - 549 131



RECEPT

Superdrink

Vorbereiding: 5 minuten

Je hebt nodig:

- 100-150 ml mineraalwater, naar wens meer
- 1 banaan
- 1 appel of peer
- 6-8 amandelen
- 1 paranoot
- 2 walnoten
- 1 el kokosmeel (vezels)
- 2 wortelen
- 1 stuk bleekselderij
- 1 el pompoenpitten

Extra's:

- 1-2 dadels
- Handje bessen, bramen en/of aardbeien

Tip

Neem gewoon 1-2 el gemengde noten (ongebrand)

Bereiding

Doe alle ingrediënten 1-2 min. in de blender of pureer met de staafmixer en je superontbijt is klaar.

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

VOEDING

24 juni

OERsterk Experience lezing

Op vrijdag 24 juni geeft drs. Richard de Leth weer een prikkelende lezing over optimale gezondheid. Veel mensen wil gezond en gelukkig oud worden, maar hebben geen concreet plan. De huidige mens wordt steeds moeier, dikker en zieker. Wat kun je concreet doen om jouw leefstijl te versterken? Hoe kun je voeding, beweging en ontspanning op een verantwoorde manier integreren? Richard zal deze pijlers met veel humor beschrijven.

Tijdens deze Experience leer je onder andere:

- hoe onze kwaliteit van leven drastisch is afgenomen, en hoe je dit kunt verbeteren
- welke 3 evolutionaire zwaktes je hebt, en waarom je kennis van deze zwaktes moet hebben om in de huidige omgeving te (over)leven
- waarom de keuze in de supermarkt in werkelijkheid beperkt is
- wat kunstlicht met je gezondheid doet
- waarom 'aaiende moeders' hun kinderen langduriger tegen stress beschermen
- waarom de ontspanningsrespons bij herstel en genezing essentieel is
- hoe acute stress je veel sterker en gezonder maakt
- met welke invloed je jouw mentale gezondheid kunt versterken
- waarom de hoeveelheid ontlasting wat over je gezondheid zegt
- hoe een levensdoel je gezondheid beïnvloedt
- waarom er eigenlijk een onafhankelijk leefstijlcentrum zou moeten zijn

Aan het einde van deze lezing volgen praktische tips om in je eigen leven te integreren: het resultaat zal een OERsterk leven zijn!

Richard opent de avond met een laagdrempelige quiz. Iedere bezoeker krijgt tevens een OERsterke goodiebag. Benieuwd? Kom op vrijdag 24 juni naar de OERsterk Experience lezing in Hotel van der Valk in Akersloot (Geesterweg 1A). Meer informatie en inschrijven, zie:

<https://www.oersterk.nu/agenda/>

Wist u dat...

Het menselijk lichaam bevat genoeg koolstof om 900 potloden te produceren.

Arnica Montana (Valkruid of Wolverlei)

A

rnica is afgeleid van het Griekse woord 'Arnakis' dat 'lamshuid' of 'lamsvacht' betekent. Montana verwijst naar de bergen, alwaar Arnica meestal groeit.

Waar groeit Arnica Montana?

Arnica Montana is vooral te vinden in berggebieden op het noordelijk halfrond. In de Alpen, Vogezen en Zuid-Duitsland treffen we Arnica Montana het meeste aan. Arnica Montana groeit het best op een zachte, vochtige bodem. De Arnica Montana heeft een voorkeur voor zonnige gebieden. De planten uit de bergen blijken geneeskrachtiger te zijn dan die uit de dalen. Inmiddels staat de Arnica Montana op de lijst van bedreigde planten en probeert men door intensieve teelt aan de grote vraag te voldoen.

Eigenschappen van de Arnica Montana:

Arnica Montana staat al sinds de middeleeuwen bekend om zijn toepassing bij kneuzingen, verstuikingen en blauwe plekken als gevolg van vallen, stoten of verrekking (vandaar de naam valkruid). De plant zelf is licht giftig en de meeste weidedieren kunnen de plant niet verdragen.

Arnica Montana wordt in de homeopathische geneeskunde veelal toegepast ter bevordering van de doorbloeding van spieren, gewrichten en huid. Het wordt toegepast bij interne bloedingen, verwondingen, kneuzingen, verstuikingen, trauma's (lichamelijk en geestelijk) en problemen met de gewrichten en bloedsomloop. Arnica Montana heeft een acute werking; dat wil zeggen dat het in veel gevallen een snelle verlichting van de klachten kan geven. Arnica mag nooit uitwendig toegepast worden op open wonden.

Homeopathische toepassing van Arnica Montana:

De gedroogde wortelstokken van de Arnica Montana worden verwerkt in homeopathische middelen. Kijk voor meer informatie over Homeopathie op www.vereniginghomeopathie.nl

BEWEGEN

Tour de Rotterdam fietst tegen diabetes

Op 25 juni staat de Tour de Rotterdam in het teken van de behandeling van diabetes. De opbrengst van zes prachtige fietstochten komt ten goede aan de ontwikkeling van een diabetesstation door specialisten van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam.

Je hoeft geen getrainde sportman of -vrouw te zijn voor de Tour de Rotterdam. Voor liefhebbers zijn er de vrije toertochten – door enkele van de mooiste stukjes Holland – met een lengte van 80, 105 of 135 kilometer. Nog te lang? Dan kun je meedoen aan de recreatieve tochten van 25 of 45 kilometer. Ook is er ruimte voor ligfietsers en rolstoelgebruikers. Voor de sportievelingen is er de pelotonstocht, geen wedstrijd maar een gezamenlijke etappe met een snelheid van 128 km/u. Een geweldige beleving, gesteund door wielercoryfee Rini Wagtmans.

Actieve rol van patiënten

Diabetes komt vanwege ons leefpatroon steeds meer voor. Volgens Erasmus MC-specialist



prof. Eric Sijbrands lijden in 2025 misschien wel anderhalf miljoen Nederlanders aan de ziekte. Sijbrands: "Omdat er zoveel diabetici zijn, is een actievere rol van de patiënten gewenst. Samen met enkele partners heb ik het diabetesstation ontwikkeld. Dat is een apparaat waarmee de patiënt zelf metingen verricht zoals de bloeddruk en het suikergehalte in het bloed. Veel metingen samen creëren zogeheten big data, waarmee we het verloop van diabetes steeds beter kunnen voorspellen. Ik ben blij met de support van de Tour. Het verder ontwikkelen

van het diabetesstation – ik noem het wel eens dokter 2.0 – kost geld, maar kan heel veel betekenen voor de levenskwaliteit van veel mensen."

Deelnemen of eerst meer informatie?

De routes, de catering, het goede doel en natuurlijk veel foto's: alle informatie is vindbaar op www.erasmusmctourderotterdam.nl. Contactpersoon is Cindy Klinge, bereikbaar via c.klinge@erasmusmc.nl of 010-703 01 99. Wellicht tot ziens bij de Erasmus MC Tour de Rotterdam!

VOEDING

De oorzaak van overgewicht is niet alleen een kwestie van calorieën Een hormonale disbalans zorgt voor een inefficiënte stofwisseling

Dat de ene persoon calorieën anders verwerkt dan de ander, dat mag duidelijk zijn. We kennen allemaal mensen in onze omgeving die klaarblijkelijk alles kunnen eten wat ze willen, zonder dat ze zwaarder worden. Tevens zijn er mensen die in relatie met hun overgewicht eigenlijk helemaal niet zoveel eten. Dit heeft alles te maken met de stofwisseling.

Bijna altijd is er sprake van een hormonale disbalans. Meestal is dit het gevolg van stress, slechte eetgewoonten, de pil, zwangerschap, menopauze of bepaalde medicijnen. Er zijn veel hormonen die een rol spelen bij overgewicht, maar met name het groeihormoon, insuline en serotonine. Wanneer deze drie hormonen niet in balans zijn, dan ontstaat er een stofwisselingsprobleem. Het gevolg is dat voedsel niet wordt omgezet in energie, maar in vet. Daarbij wordt het verlangen naar ongezond voedsel juist groter en kan men in een negatieve spiraal belanden.

Het Cure4Life programma brengt het lichaam weer in balans met gezonde uitgebalanceerde voeding als enig medicijn. Op basis van een uitgebreide medische vragenlijst, bloed- en urineonderzoek stelt

het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma samen. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties die worden voorgeschreven.

Wie het programma correct volgt kan een maandelijks gewichtsverlies verwachten van 5 tot 8 kilo per maand, zonder hongergevoel. „Na een dag of vijf begint het lichaam te wennen en zorgt het programma ervoor dat de vetverbranding goed op gang komt en zo voldoende energie levert“, aldus Mark Miedema, gewichtsconsulent en ervaringsdeskundige bij Cure4Life Haarlem.

Tijdens het hele traject krijgt u ondersteuning van uw persoonlijke coach. Aan het eind leert u alles wat u moet weten over gezonde voeding, en dan voornamelijk met betrekking tot het behoud van het gewicht en de hormonale balans.

Voor meer informatie kunt u een vrijblijvend informatief consult aanvragen om uw persoonlijke situatie te bespreken.

Cure4Life Haarlem - Zijlweg 199
Tel.: 023 20 27 003
www.cure4life-haarlem.nl



Mark Miedema
Cure4Life Haarlem

PSYCHE

Porno



Jolien Spoelstra



Zo lang er mensen zijn, is er pornografie. Er zijn Egyptische tombes bekend die beschilderd zijn met pornografische afbeeldingen, de Kama Sutra is van generatie op generatie doorgegeven en de eerste pornografische foto's verschenen direct nadat de camera uitgevonden was. Men kan echter wel stellen dat de toegang tot porno sinds de komst van het internet makkelijker is dan het ooit is geweest.

Kreeg je vroeger van een vriend een verkreukelde Playboy die je vervolgens verstopte onder je matras, tegenwoordig heeft men altijd en overal toegang tot het wereldwijde web en is porno voor iedereen toegankelijk.

Overmatig gebruik van pornografisch materiaal lijkt de laatste jaren explosief toe te nemen. Steeds vaker hoor je in de media over seksverslaving en niet alleen bij sterren, zoals tiger Woods of Charlie Sheen, maar ook bij 'de buurman'. In Nederland geven 8 van de 10 mannen aan regelmatig porno te kijken. Het grootste deel daarvan kijkt zeker elke maand. Van de vrouwen kijkt ongeveer 4 op de 10 geregeld naar porno. De jonge, hoogopgeleide Nederlandse vrouw kijkt van deze laatste groep het vaakst. Het kijken naar porno of het gebruik van ander pornografisch materiaal wordt echter

geen seksverslaving genoemd. We spreken van een seksverslaving wanneer iemand zoveel met seks bezig is, dat hij of zij de controle kwijt raakt en het leven ook op andere terreinen verstoord wordt. Mensen krijgen door hun gedrag bijvoorbeeld relatieproblemen of problemen op het werk.

Als seksuoloog zie ik met regelmaat mensen die, door veelvuldig porno kijken, in de problemen zijn gekomen. Meestal zijn het mannen die niet meer opgewonden kunnen raken van normale 'huis-tuin-en-keuken' seks, omdat ze te veel porno hebben gezien. Ze gaan vaak op zoek naar steeds hardere beelden of worden in hun handelen steeds extremer, om dezelfde spanning te blijven ervaren.

Ondanks alle ellende die ervan kan komen, raad ik het kijken van porno ook vaak aan, met name aan vrouwen. In mijn praktijk spreek ik regelmatig vrouwen die aangeven al jaren niet meer seksueel opgewonden te zijn geweest. Zij zijn na de geboorte van de kinderen volledig door het moederschap opgeslokt of zijn door hun carrière zichzelf en hun partner uit het oog verloren. De seksuele gevoelens die zij ooit wel degelijk hadden, zijn langzaam verdwenen. Om hun seksualiteit weer terug te vinden, raad ik hen bijvoorbeeld aan om zichzelf weer eens in lingerie te hullen, erotische literatuur te lezen of porno te kijken. Het lijf reageert immers op

datgene waar het hoofd mee bezig is. Hoewel er genoeg vrouwen zijn die van mainstream porno kunnen genieten, is er ook een grote groep vrouwen die hier niet mee uit de voeten kan. Porno is te hard, te veel op penetratie gericht en met de actrice kunnen ze zich niet identificeren. Voor deze vrouwen kan 'porna' uitkomst bieden. Waar 'porno' voor de mannelijke consument wordt gemaakt, is 'porna' voor de vrouw op de markt gebracht. Ook 'slow porn' valt bij deze vrouwen meestal beter in de smaak. Zowel in porna, als in slow porn, is er doorgaans meer aandacht voor erotiek en het genot van de vrouw.

Wanneer ik vrouwen porno aanraad, geven ze soms aan het eng te vinden om op internet naar porno te zoeken. Uit angst om ineens illegale beelden te downloaden of op sites terecht te komen waar ze niet naar op zoek zijn, durven ze niks in te tikken en nergens op te klikken. Ik stel ze dan altijd gerust, dat je echt niet zomaar op illegale sites terecht komt. Die bevinden zich doorgaans in de donkere uithoeken van het web en worden alleen toegankelijk, wanneer je heel goed zoekt. Alhoewel, het is mij wel eens gebeurd. Toen ik een vriendin vertelde dat mijn teen er 'skanky' uit was gaan zien na het hardlopen, pakte zij gelijk haar laptop en tikte 'skanky teen' in om vervolgens op 'afbeeldingen' te klikken. We kregen toen toch heel andere beelden te zien dan we verwacht hadden.

Veel mannen en vrouwen halen genot uit het kijken naar porno, wanneer ze alleen zijn of juist samen. Dus ga er eens naar op zoek, als je dat nog nooit gedaan hebt, voor plezier en wie weet ter inspiratie. Tegen de doorgewinterde consument zou ik zeggen, geniet maar gebruik met mate.

道 Tao Dao Acupunctuur

Ter gelegenheid van de officiële opening van Tao Dao Acupunctuur in Santpoort-Noord, is er op **zaterdag 18 juni van 13.00 uur tot 16.00 uur** gelegenheid om kennis te maken met acupunctuur middels een gratis, vrijblijvende intake van 30 minuten bestaande uit een kort vraaggesprek, tong- en polsdiagnose en behandeladvies voor uw klacht.

U kunt bellen om zich aan te melden op tel: 06-42851717 of via de e-mail: taodao@hotmail.com

Praktijk adres Santpoort-Noord:
Flatgebouw Velserhooft, Wulverderlaan 65A
2071 BH Santpoort-Noord

OVER DE AUTEUR

Jolien Spoelstra • GZ-psycholoog/
seksuoloog NVVS
Move for Motion, praktijk voor
psychotherapie
www.moveformotion.nl

COLUMN

Hardlopen voor preventie

Dr. Janneke Wittekoek



Net terug van een groot cardiologen congres in Chicago. Genoeg voer voor een medisch verantwoorde column. Wel aardig om te vermelden dat mijn collega cardiologen nu eindelijk ook de noodzaak gaan inzien van actieve preventie, iets waar ik jaren voor strijd. Als actieve preventie activiste klomk dat mij afgelopen dagen als muziek in de oren. "Focus on population health, Prevention" kopte de congreskrant op de openingsdag. De cardiologen willen meer in het vizier komen van het publiek om op die manier leefstijl te bevorderen. We moeten de kraan dicht draaien in plaats van alleen maar dweilen, wat in cardiologenland zoveel betekend als; i.p.v. de dichtgeslibde bloedvaten weer open dotteren of opereren moeten we ervoor zorgen dat ze niet dicht gaan zitten. Mooie beeldspraak voor een nobel streven en keihard nodig.



Een tijdje terug in het journal werd ook in Nederland de noodklok geluid. Dat mogen we niet laten gebeuren. Hoe is de stand dan nu? Ik zal even een rijtje opsommen, gebaseerd op getallen van het RIVM; Op 50 jarige leeftijd in Nederland, rookt 30%, 90% eet te vet, 50% beweegt te weinig,

44% heeft overgewicht, 20% heeft een hoge bloeddruk, 30% een te hoog cholesterol en elk jaar komen er 65.000 nieuwe diabetes patiënten bij. Dat is wel even schrikken toch? Wellicht een understatement en tijd voor actie. Aan de slag met voedingsadviezen en zorgen dat we mensen in beweging krijgen. Zitten is het nieuwe roken. Roken en suiker zijn gif. Geen verzadigd vet, of toch wel? Hoe zit t met eieren en spek? Moet ik avocado's eten of kokosnotenolie. Ik geef toe voeding is ingewikkeld, maar mensen in beweging krijgen is ook een grote uitdaging. Daarnaast mogen we ook het brein niet vergeten want ook mindfulness en yoga horen inmiddels welverdiend thuis in het complete preventiepalet. Hardlopers zijn over het algemeen mensen die bewust zijn van hun gezondheid. Daarnaast houden ze vaak van alles bij met de nodige wearables; hartslag, snelheid, stappen per dag, gewicht. Wat ik er graag in het kader van preventie nog bij zou willen weten is bloeddruk en cholesterol. Ook een hardloper kan hoge bloeddruk en/of een verhoogd cholesterol hebben. Ken-je-getallen, bewustwording dat is waar het om gaat. Het mooie van het verzamelen van gezondheidsdata is dat je het kunt delen met je dokter wanneer dat nodig is. Hardlopers zijn allemaal een soort gezondheidsambassadeurs en die kunnen we niet genoeg hebben. Zien bewegen doet bewegen. Vroeger was joggen op het fietspad toch een beetje gek, nu volstrekt normaal, stoer en het daagt anderen uit om ook te gaan lopen. Ga lopen of en stimuleer je omgeving actief, wijs op gezondheidsvoordelen en roep dan tijdens het loopje ook nog even; Ken jij je getallen? Dan komen we er wel! Nieuwsgierig naar uw cholesterol en bloeddruk? Vraag ernaar bij uw huisarts.

OVER DE AUTEUR

Dr. Janneke Wittekoek • Cardioloog
www.hearthlife.nl

NEDERLANDSE VERENIGING
VOOR ACUPUNCTUUR
A.W. Lehman de Lehnfeld
acupuncturist

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
- Rugherniapijn, ruggpijn, uitstralende pijn naar het been
- Hoofdpijn, migraine
- Voorhoofdsholteontsteking
- Tenniselleboog, tennisarm, rsi
- Hooikoorts
- Nachtelijk urineverlies, bedplassen, overactieve blaas
- Myofasciale pijn, triggerpunten, spierklachten

Meer informatie? Bel gerust voor een afspraak.

T: 0251 659702 of 06-42423331, www.acupunctuurcastricum.nl
Burgemeester Boreelstraat 5, 1901 BC Castricum

Al 25 jaar!

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:

IJMUIDEN

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

HAARLEM

Parklaan 88
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.kunstgebitservice.info

HOOFDDORP

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

SANTPOORT ZUID

Bloemendaalsestraat-
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

HAARLEM

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

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

BEVERWIJK

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

HAARLEM

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

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

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

WEEKEND-REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777

HEEMSKERK

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



Organisatie van Nederlandse
Tandprotheticus

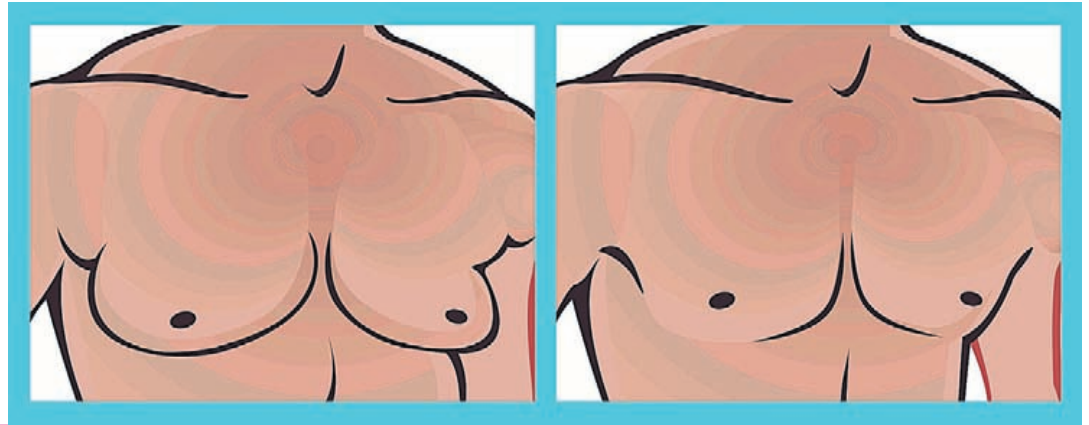
023-7200444

info@ont.nl

WWW.ONT.NL



In tegenstelling tot de ruime aandacht die er vaak in de media besteed wordt aan borstafwijkingen bij vrouwen is borstvorming bij mannen over het algemeen een weinig besproken onderwerp. En toch komt het vaak voor.



UITERLIJK

Borstvorming bij mannen, eigenlijk heel normaal

Menno Huikeshoven



Ook mannen zijn in de evolutie namelijk uitgerust met borstklierweefsel. Indien dit borstweefsel zich meer dan gemiddeld ontwikkelt wordt gesproken van gynaecomastie, een combinatie van het greekse woord gyne (vrouw) en mastos (borst). Het klierweefsel kan pijnklachten geven maar meestal is het de toegenomen zwelling die als cosmetisch storend ervaren wordt.

Oorzaken

In verreweg het grootste deel van de gevallen betreft het een normaal (ook wel 'fysiologisch' genoemd) verschijnsel dat ontstaat onder invloed van hormonen. Er wordt geschat dat enige mate van gynaecomastie bij zo'n 40% van de mannelijke bevolking voorkomt en het kan zowel enkelzijdig als dubbelzijdig aanwezig zijn. Bij de fysiologische vorm zijn er drie periodes in het leven waarin de borstvorming duidelijker aanwezig kan zijn en groter kan worden. De eerste periode is vlak na de geboorte. Niet alleen meisjes maar ook jongens hebben bij de geboorte namelijk al een kleine hoeveelheid borstklierweefsel dat zich achter de tepel en het tepelhof bevindt. Dit kan duidelijk voelbaar zijn als een kleine platte schijf en zorgt er soms zelfs voor dat de tepel wat naar voren staat. De aanwezigheid van dit borstklierweefsel bij de geboorte komt door invloed van de hormonen van de moeder. Deze verdwijnen in de eerste twee maanden uit het lichaam van de baby en daarmee meestal ook de aanwezige zwelling. De tweede periode is in de adolescentie (de leeftijdsperiode tussen de 14 en ~20 jaar). Tij-

dens deze periode veranderen de hormoonspiegels in het lichaam wat in veel gevallen (wel 65% van jonge mannen) tot tijdelijke borstvorming kan leiden. Dit kan enkele jaren aanhouden maar verdwijnt bijna altijd (>90%) ook weer spontaan. Daarom wordt in de meeste gevallen van gynaecomastie op deze leeftijd dan ook geadviseerd om af te wachten tot na de adolescentie met eventuele behandeling. De laatste periode waarin fysiologische borstvorming kan optreden is op latere leeftijd (50-80 jaar). Ook hier spelen veranderingen in hormonen in het lichaam een grote rol en krijgt zo'n 40% van de mannen enige mate van borstvorming. De kans op spontaan verdwijnen is hier een stuk minder.

Naast de fysiologische oorzaken zijn er nog vele andere oorzaken bekend voor mannelijke borstvorming. Ook bij mannen kan bijvoorbeeld borstkanker voorkomen die zich presenteert als zwelling. Tevens kunnen andere vormen van kanker die hormonen produceren, zoals kanker van de zaadbol of luchtwegen, het klierweefsel laten zwellen. Ook overactiviteit van de schildklier, een lever- of een nierziekte en een uitgebreide lijst van medicijnen kunnen aan de aanpak ten grondslag liggen. Denk hierbij aan anabole steroïden maar ook bepaalde hartmedicijnen of cannabis.

Tenslotte kan er borstvorming ontstaan door een overmatige hoeveelheid vetweefsel, meestal gepaard met overgewicht. Dit wordt ook wel 'pseudo' gynaecomastie genoemd omdat er eigenlijk geen klierweefsel aanwezig is.

Behandel mogelijkheden

De behandelopties van gynaecomastie zijn erg afhankelijk van de onderliggende oorzaak. Het is daarom essentieel om eerst uit te vinden wat deze oorzaak is. In de praktijk komt dit neer op uitsluiten en zo nodig behandelen van de ge-

noemde niet-fysiologische oorzaken. Vervolgens zal de behandeling afhangen van zowel de aard (klierweefsel of vetweefsel) als de mate van vergroting. Bij een kleine klierschijf zonder huidoverschot kan het weefsel meestal verwijderd worden via een sneetje langs de onderste rand van het tepelhof. Dit kan soms onder lokale verdoving maar als er sprake is van een grotere klierschijf zal dit al snel onder narcose gebeuren. In een deel van de gevallen is er ook sprake van een huidoverschot. Hierbij kan er na het verwijderen van het klier of vetweefsel een slap huidzakje achterblijven waarbij er dan ook geadviseerd zal worden om een verkleining van de huid toe te passen. Hierbij zal in principe de tepel en tepelhof altijd behouden blijven en zal de plastisch chirurg zorgen dat het litteken zo onopvallend mogelijk is door het rondom het tepelhof te plaatsen. Als er tenslotte vooral sprake is van vetophoping dan kan behandeling door liposuctie een goede oplossing zijn. Hierbij hoeven er slechts 1 of 2 kleine sneetjes gemaakt te worden en blijven er dus maar kleine littekens over. Echter, klierweefsel laat zich niet zo gemakkelijk wegzuigen en met liposuctie kan de huid ook niet verkleind worden. Al met al is borstvorming bij mannen dus eigenlijk heel gewoon en verdwijnt in het grootste deel van de gevallen spontaan weer. Mocht dit echter niet het geval zijn en ervaart u pijnklachten, stoort zich aan de zwelling of schaamt zich ervoor, schroom dan niet om een afspraak te maken bij een plastisch chirurg om de behandelopties in uw specifieke situatie te bespreken.

OVER DE AUTEUR

Menno Huikeshoven • Plastisch, Reconstructief en Handchirurg
Kliniek Bloemendaal
www.afdelinghandchirurgie.nl

RECEPT

Taart met kwark en roggebrood als ontbijt

Deze kwarktaart is vooral zeer populair onder sporters en dat klopt wel want hij is rijk aan eiwitten, dus ideaal voor na het sporten! Ik word altijd blij van taart helemaal als deze lekker en toch gezond is. Je kunt natuurlijk gewoon je bakje kwark nemen maar dit is toch veel fijner om de dag mee te starten. In het originele recept wordt Optimel en roomkaas light gebruikt, maar ik gebruik liever geen 0% vet of light producten.

Het recept en wat heb je nodig:

- 900 gram magere kwark en 200 gram verse roomkaas
- 200 gram roggebrood
- 1 eetlepel hennepzaad, 1 dessertlepel kaneel en 1 eetlepel kokosbloesemsuiker
- 100 gram verse kleffe dadels en 1 mango
- 60 gram Whey proteïne poeder
- sap van 1 (bloed)sinaasappel
- 30 gram roomboter
- 12 velletjes gelatine
- wat schijfjes sinaasappel als garnering.

Week alvast de blaadjes gelatine in koud water. Wil je geen gelatine gebruiken dan kun je ook Agar Agar gebruiken als bindmiddel.

Verkruimel het roggebrood en snij de dadels heel fijn. Meng dit in een keukenmachine door elkaar en doe er de hennepzaadjes, kaneel en de kokosbloesemsuiker doorheen. Smelt de roomboter in een pannetje en meng dit vervolgens door het roggebrood mengsel waarna je het in een met bakpapier beklede taartvorm doet. Laat dit een half uurtje afkoelen in de koelkast.

Vervolgens doe je de roomkaas, kwark en wheypoeder in een schaal en vermeng je dit met de staafmixer. In de blender maal je de geschilde



mango met het sinaasappelsap fijn en doe het in een steelpannetje. Breng het even aan de kook en haal het daarna van het vuur. Knijp de gelatineblaadjes uit en meng het door de mango totdat het goed is opgelost. Vervolgens voeg je het kwarkmengsel en het mangomengsel door elkaar en giet dit op de taartbodem.

Nu moet je nog 3 uur zien te wachten totdat de taart goed stijf is. In plaats van de mango wordt in het originele recept 250 gram bosbessen gebruikt, dat ga ik de volgende keer uitproberen!

Voedingswaarde van de taart per punt ca.: 235 kcal, 6 gram vet, 22 gram koolhydraten, 5 gram vezels, 20 gram eiwitten.

www.healthyjeltje.com

Daniëlle Meijer



MEDISCH | ZORG

Emoties in balans

Het voelen van emotie is voor de mens een unieke manier om de omgeving te ervaren. Het is dus eigenlijk een extra mogelijkheid om je leven goed in te schatten. Het was voornamelijk een perfecte mogelijkheid in de oertijd, toen we nog als jager ons eten bij elkaar moes-

De emotie die ontstond toen je voor een beer stond, gaf je de kracht die je nodig had om die beer op de juiste wijze te overmeesteren, voor te vluchten of zelfs bijna zo stil blijven staan dat de beer jou niet in de gaten had. Adrenaline is daarbij de motor voor jouw handelen. Maar bij een langdurige aanmaak van die adrenaline, raakt de voorraad van dat hormoon snel op. Met het gevolg dat het lichaam uitgeput raakt.

Het ervaren van je omgeving zorgt dus voor het creëren van een emotie. Dat doet het brein geheel op eigen kracht, door de ervaringen uit het verleden aan je terug te geven. Hoe slechter die ervaringen zijn geweest, hoe meer en meer het brein daarop een vast patroon creëert. Zelfs als je er niet mee bezig bent. Je bent dus eigenlijk je ervaring.

Wat erbaar jij?

Een simpele manier om te ontdekken hoe jouw systeem werkt, is door nu te denken aan een citroen. Doordat je in je verleden een citroen hebt ervaren, geeft jouw brein die eerdere ervaring direct aan je lichaam terug. Jouw gevoel nu is dus een eerder gevoel van een oude ervaring.

Eigenlijk is het onmogelijk om geen emoties te hebben. We zouden dan niet meer kunnen reageren op situaties. Gelukkig is ons brein ook in staat om een eerdere ervaring op een andere manier terug te koppelen. Je krijgt dan controle over hoe je de wereld om je heen wilt ervaren en dat zorgt weer



voor een andere manier van leven. Verander je de emotie op een situatie, dan verander je dus de reactie van je lichaam.

Gelukkig hoeft je het niet alleen te doen. Met onze expertise over de voor- en nadelen van emoties kunnen we je verder helpen. We hebben daarvoor een unieke manier ontwikkeld, zodat het zelfs in een kleine groep kan plaatsvinden.

Wil jij ook je emoties onder de knie hebben?

Stuur dan een e-mail naar info@dactyologie.nl of bel ons: 06 23832906.

Emoties in balans
We leggen de vinger op de zere plek!

Is er aanleiding om te twifelen aan onderzoeksresultaten?



Over voeding en gezondheid wordt veel gediscussieerd. Vrijwel dagelijks worden vanuit alle hoeken van de wereld nieuwe onderzoeksresultaten gepubliceerd. Voor een leek is het lastig in te schatten in hoeverre de onderzoekers het bij het juiste eind hebben. Meten is weten, zo luidt het gezegde, maar mogen we ervan uitgaan dat de beweringen van wetenschappers altijd juist zijn...? Zijn de onderzoeksresultaten altijd volledig betrouwbaar, of is er aanleiding om te twifelen aan de geleverde informatie...?

1. Studies worden gericht op de uitkomst die men verwacht

Onderzoeksvragen zouden altijd objectief moeten zijn. Dit blijkt echter lang niet altijd het geval te zijn. Door de vragen op een bepaalde manier te stellen, kun je de antwoorden en daarmee ook het volledige onderzoeksresultaat in zekere zin manipuleren. Het vooraanstaande British Medical Journal (BMJ) heeft een reputatie op het gebied van betrouwbaarheid, maar zelfs daarin verscheen een onderzoek waarbij de vragen niet voldoende objectief zijn geweest. Toen hetzelfde onderzoek werd herhaald met neutralere vragen, bleek het onderzoeksresultaat haaks te staan op het eerdere resultaat.

2. Informatie wordt door onderzoekers verzonnen

We gaan er bij het lezen van een onderzoek van uit dat de onderzoeker naar waarheid zijn bevindingen heeft gerapporteerd. Met andere woorden, een onderzoek moet daadwerkelijk hebben plaatsgevonden en de resultaten ervan moeten conform de bevindingen zijn. Dat dit lang niet altijd zo is, blijkt uit de praktijken

van de Nederlandse hoogleraar Diederik Stapel. Toen hij verbonden was aan de universiteit van Tilburg wilde hij bewijzen dat mensen die vlees eten egoïstische hufters zijn. Hij publiceerde cijfers waaruit dat zou blijken, maar erkende later dat het betreffende onderzoek nooit werkelijk had plaatsgevonden. Excuses bleven overigens uit. En Stapel is niet de enige die zich aan dergelijke praktijken schuldig heeft gemaakt. Alleen al in Nederland zijn tientallen gevallen bekend van soortgelijke situaties.

3. Herhaling van hetzelfde onderzoek laat vaak een andere uitslag zien

Onderzoeken zijn vaak momentopnames. De manier waarop zaken worden onderzocht, de specifieke personen en situaties die worden onderzocht, het zijn allemaal elementen die de uiteindelijke uitslag bepalen. Vervolgens wordt het resultaat gepubliceerd en voor waar aangenomen. Wanneer echter daarna hetzelfde onderzoek nogmaals wordt uitgevoerd, blijkt in pakweg twee derde van de gevallen dat de resultaten anders zijn. Desondanks staat het eerste onderzoek dan al lang en breed in de medi-

sche vakbladen en worden die cijfers als steekhoudend gezien.

4. Onderzoek is vaak niet te reproduceren

Wanneer ergens een onderzoeksresultaat wordt gepubliceerd, wil je als kritisch lezer natuurlijk het naadje van de kous weten. Je gaat dus op zoek naar de achterliggende informatie, je wilt exact weten hoe het onderzoek is uitgevoerd en op welke wijze de wetenschappers aan hun bevindingen zijn gekomen. Bij een steekproef uit 53 gepubliceerde onderzoeken bleek dat van maar liefst 47 onderzoeken niet meer te achterhalen was op welke wijze het had plaatsgevonden.

5. Artsen blijken te weten van onderzoeksfraude

Dat er wordt gefraudeerd bij het publiceren van onderzoeksgegevens, is bij een aantal artsen bekend. Het vakblad Medisch Contact heeft een enquête gehouden onder 1600 medisch specialisten, bedrijfsartsen, huisartsen en specialisten op het gebied van ouderengeneeskunde. Uit deze enquête kwam naar voren dat vijftien procent van de ondervraagden erkende getuige te zijn geweest van onderzoeksfraude.

6. Verstremming van belangen

Vroeger werd veel wetenschappelijk onderzoek volledig door de overheid gesubsidieerd. Tegenwoordig moeten onderzoekers vaak bij het bedrijfsleven aan de bel trekken om voldoende geld voor hun onderzoek te genereren. Dan ligt al snel een zekere mate van belangenverstremming op de loer. Immers, welk baat heeft het betreffende bedrijf bij de uitslag van het onderzoek en op welke wijze kan dit van invloed zijn op de manier waarop het onderzoek wordt uitgevoerd...? Zo kan het zelfs gebeuren dat een onderzoeker zelf een bepaald belang heeft in een bedrijf dat gebaat is bij een bepaald onderzoeksresultaat.

7. Onderzoek wordt gebruikt als statussymbool

Als onderzoeker hoop je natuurlijk op baanbrekende resultaten. Revolutionaire vondsten, die de wereld overgaan, geven de onderzoeker een bepaalde status. Met bekendheid is het net zoals met macht, het zet de mensen aan tot vreemde dingen. Wil je als onderzoeker jouw eigen onderzoeksrapport laten opvallen tussen de honderdduizenden rapporten die elk jaar worden gepubliceerd, dan zul je dus met iets bijzonders moeten komen. De verleiding om informatie op te kloppen of zelfs onjuiste informatie toe te voegen, wordt daarmee een stuk groter. ▶

8. Slechts een deel van de cijfers wordt bekend gemaakt

Afhankelijk van het doel van het onderzoek en de belangen die ermee zijn gemoeid, wordt soms een deel van het onderzoeksresultaat bewust weggelaten. We kunnen ons er allemaal wel iets bij voorstellen. Wanneer van twee voedingsmiddelen het effect op het menselijk lichaam wordt onderzocht en beide producten scores even slecht, dan is het natuurlijk verleidelijk om slechts één van die twee als 'slecht' te noemen en over het andere product alleen maar te zwijgen, wanneer we daar belang bij hebben. Het gepubliceerde resultaat is daarmee op zich correct, maar slechts een halve waarheid. Iets wat je niet hebt gezegd, kan immers ook niet onjuist zijn, toch...?

9. Een te optimistische kijk op de zaak

Bij het uitvoeren van onderzoek wordt gebruik gemaakt van zogenoemde p-waarde, die aangeeft in hoeveel procent van de gevallen een conclusie uit een steekproef onjuist is. Door deze p-waarde zeer laag te houden (vaak maximaal 0,05) willen ze aantonen dat de stelling significant waar is. Gebleken is echter dat in zeker dertig procent van de gevallen de onderzoeken toch niet kloppen. Wetenschappers blijken bepaalde aannames te veranderen om aan de p-waarde van 0,05 te komen. Dit verschijnsel wordt ook wel p-hacking genoemd en vertroebelt de onderzoeksresultaten flink.

10. Kwaliteit verslechtert door hoge kosten

Om iets goed te kunnen onderzoeken heb je veel tijd nodig. Ook moet je een zo groot mogelijke groep mensen bij het onderzoek betrekken, om goede conclusies te kunnen trekken. Wanneer we slechts tien mensen zouden onderzoeken en daaruit de conclusie trekken dat 1 op de 10 inwoners een bepaalde aandoening heeft, dan is dat natuurlijk veel te voorbarig geconcludeerd. Om de begroting binnen de perken te houden, wordt er door onderzoekers vaak voor gekozen om kortdurende onderzoeken te houden met een minder groot aantal deelnemers. Dit gaat duidelijk ten koste van de kwaliteit en de betrouwbaarheid van het onderzoek.

11. De selectie van onderdelen is bepalend

Zoals bepaalde onderzoeksresultaten weggelaten kunnen worden omdat dit belanghebbenden toevallig goed uitkomt (zie punt 8), zo kunnen ook de onderzoekers zelf alleen die gegevens naar voren halen die hen op dat moment goed uitkomen. Dit verschijnsel kan zich voordoen bij de zogenoemde meta-analyse, dat is een onderzoek waarbij de resultaten van eerdere onderzoeken naast elkaar worden gelegd om nieuwe conclusies te kunnen trekken. Wanneer een onderzoeker de eisen voor het selecteren van de te vergelijken onderzoeken aanpast, kan dit leiden tot heel andere resultaten. Hoewel de vraagstelling precies hetzelfde kan zijn, kan het uiteindelijke resultaat afwijken, doordat niet dezelfde gegevens bij het onderzoek worden betrokken.

12. Niet bewezen is iets anders dan niet waar

Wanneer iets bewezen is, dan is het waar. Al-

thans, zolang het bewijsmateriaal volledig betrouwbaar is en valt te verifiëren. Echter, wanneer iets niet bewezen is, wil dat niet zeggen dat het niet waar is. Er heeft nooit iemand formeel bewezen dat gras groen is, dat is gewoon zo. Het zou dus onzin zijn om te stellen dat gras niet groen is, omdat het niet wetenschappelijk is bewezen. Toch wordt deze vermeende logica door velen regelmatig toegepast. Het blijft altijd goed opletten in de teksten van wetenschappelijke onderzoeken.

13. Keihard bewijs is er vaak niet

Een groot deel van de onderzoeken die wetenschappers uitvoeren, is gebaseerd op aannames. Wanneer bepaalde effecten in het lichaam door onderzoek worden aangetoond na het toedienen van een specifieke stof, moeten de onderzoekers aannemen dat het effect door het toedienen van die stof is bereikt. Echt zeker weten doen ze dat nooit, want onderzoek naar levende wezens is zeer complex, omdat er altijd sprake is van verschillende uitzonderingen die moeten worden meegewogen. Daarom worden in onderzoeksrapporten vaak woorden gebruikt als waarschijnlijk, mogelijk, aannemelijk, enzovoort.

14. Voortschrijdend inzicht

De wetenschap ontwikkelt zich steeds verder. Dat leidt soms tot onderzoeksresultaten die el-

kaar tegenspreken. Iets wat jarenlang voor waar werd aangenomen, kan door nieuwe kennis opeens onderuit gehaald worden. We noemen dat voortschrijdend inzicht.

Hoe weet je of een onderzoek goed is...?

Er zijn methoden om tot een goed onderzoeksresultaat te komen. De al eerder genoemde meta-analyse, waarbij meerdere onderzoeken met elkaar worden vergeleken, is een goede optie. Voorwaarde is dan wel dat de selectie van die onderzoeken streng is en voldoet aan een aantal criteria. Een andere optie is een Randomized Controlled Trial (RCT), dat is een onderzoeksvorm waarbij zowel de onderzoekers als de deelnemers niet te weten krijgen welke deelnemers een placebo krijgen.

Bron: *healthbytes*

Heliomare sport

Iedereen kan sporten!

Blijf bewegen!

Ook als bewegen niet meer vanzelfsprekend is, blijft sporten goed voor lichaam en geest! Door de jarenlange ervaring met sportondersteuning aan revalidanten, heeft de afdeling Sport van Heliomare de kennis in huis om iedereen die graag meer wil bewegen, op de juiste manier te begeleiden. Of u nu overgewicht heeft, een te hoge bloeddruk of gewoon fit en vitaler wilt zijn. In het zwembad, de sportzaal, de fitness en op het strand biedt Heliomare Sport diverse activiteiten aan.

Nieuwsgierig?

Kijk voor meer informatie op:
www.heliomare.nl/sportinvrijetijd

Heliomare Sport,
Relweg 51, 1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 82 88,
E info-sport@heliomare.nl



heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

Wist u dat...

De totale lengte van iemands (bloed)vaatstelsel is zo'n 100.000 kilometer

Healthy Zomer Prijzenfestival

Kapsalon Dreams Uitgeest

geeft onderstaande prijzen weg!

2 x LED LIGHT SKIN MASK kuur

t.w.v. €52,00

1 x Thermo Cut behandeling

t.w.v. €28,50

1 x Split-ENDER behandeling

t.w.v. €35,00

www.haarstudiodreams.com

We hebben deze maand weer volop moois van onze klanten om uit te delen. Doe mee en win leuke prijzen. Ga naar onze website lijfgezondheid.nl/ mailenwin en vul je gegevens in, succes!!

De winnaars ontvangen vóór 16 augustus bericht over de gewonnen prijs. Bedankt voor uw deelname en graag tot de volgende Lijf & Gezondheid in september! Mooie zomer.

Squatty Potty

5 x SQUATTY POTTY

t.w.v. €39,95

www.squattypotty.eu

Haarstudio Dreams Uitgeest

Wil jij nooit meer gespleten haarpunten en je haarlengte behouden? Levend en zijdezacht haar? Wij hebben de juiste behandeling voor jou. Kom langs en ervaar het zelf Split-ENDER Pro exclusief bij Haarstudio Dreams.

Met het Thermo Cut System zijn de Snijslakken van de haarschaar verwarmd. Door de warmte worden de punten verzegeld en de regeneratie van het haar gestimuleerd.

De Led Light Skin Mask is een zeer effectieve therapie voor allerlei types huidverjonging. Skin-aging, anti-acné en anti-pigment.

Om het proces te versnellen kunt u hierbij gebruikmaken van onze koningsbijhoningampul. Deze ampul zorgt voor extra vitamine die de huid nodig heeft.



We zijn gemaakt om gehurkt te poepen

Dit doen we al sinds mensenheugenis.

Kink vs Un-Kink

Wat zit je daar nou? Bevrijdt je dikke darm uit de greep van de musculus puborectalis. Deze spier zorgt voor een natuurlijke kink en maakt poepen lastig als we zitten. Squatty Potty zorgt voor ontspanning en maakt poepen makkelijker, leuker en gezonder!

De Squatty Potty Ecco is geschikt voor iedereen van klein tot groot, is zeer duurzaam en gemakkelijk schoon te houden. Voor wie simpele dingen in het leven waardeert is Squatty Potty de perfecte aanvulling voor op het toilet. Maak je toilet een verlengde van je lichaam! Ergonomisch | Duurzaam |



Kindvriendelijk | Makkelijk schoon te maken | Capaciteit 160 kg
www.squattypotty.eu

Ben jij al klaar voor de zomer?

Het is nog niet te laat om fit te worden voor de zomer! Work Out helpt jou daarbij!

Volg sowieso onze tips via Facebook! Ook jij kunt fit de zomer in!
www.workoutvelsen.nl

Jij wil toch ook fit en strak de zomer in?

Tijdens Vakantiefitt stellen onze trainers een persoonlijk plan voor je op, inclusief voeding- en trainingsschema's. Daarnaast geven we je tijdens Vakantiefitt dagelijks een tip voor een gezonde, energieke en vitale levensstijl.

Word ook Vakantiefitt, kom langs!

Vraag een trainer naar het speciale Vakantiefitt programma en ontvang voeding- en trainingsschema's.



Gezond, lekker & Biologisch - LEEV!



Kies jij voor lekker en gezond? Kies dan voor Leev. De producten van Leev zijn biologisch en zitten vol met natuurlijke ingrediënten.

Leev!

4 x een LEEV-pakket

t.w.v. €50

www.leev.nu

Workout Velsen

geeft 2 x een maandabonnement weg
t.w.v. €50,-

De Poepdokter

6 x Boek de POEPDOKTER!
t.w.v. €22,95



De poepdokter

In je darmen leven miljarden bacteriën. Je bacteriën hebben invloed op jou - maar jij ook op je bacteriën! Als jij aardig bent voor hen, zijn zij lief voor jou. In dit 'luchtige' boek over de darmen en darmflora lees je hoe je de bacteriën in je lichaam tevreden houdt. Met als resultaat: meer energie, een gewicht dat bij je past én een goede spijsvertering. Niet alleen voor nu, maar ook voor later. Voortaan weet je wat je voor je darmen kunt doen! Met handige tips, recepten en vooral veel humor.

Na het lezen van dit boek weet je (van) alles over:

- * Je spijsvertering (en hoe die eigenlijk werkt)
- * Je darmflora (en wat die allemaal voor je doet)
- * Welke voeding en leefstijl je beter achterwege kunt laten (en waarom)
- * Wat je kunt eten om je darmflora gezond te houden (en hoe je dat maakt)
- * Wat je zelf kunt doen als je spijsvertering niet lekker loopt (en wat je beter aan een professional kunt overlaten)

Een eiwitshake erbij?

Wie gespierder wil worden weet het allang: proteïnedrankjes zijn hot. Na het sporten helpen ze de spieren te herstellen en zorgen voor maximale vetverbranding. Hoofdrolspeleer in dit proces is de lever. Dit inventieve orgaan filtert het bloed en recycleert afgebroken spiercellen tot eiwitten die weer worden gebruikt bij de spierontwikkeling. Een eiwitshake is een fijne aanvulling voor je lichaam, maar je lever bepaalt hoe goed de eiwitten daadwerkelijk worden opgenomen en verwerkt. Door je lever te ondersteunen, kun je meer uit je shake halen. Levenswetenschap ayurveda

houdt zich al eeuwen bezig met de optimale werking van het lichaam. Speciaal voor de lever heeft Himalaya Herbal Healthcare Liv.52 ontwikkeld. Uit recent onderzoek (2015) blijkt dat de eiwitproductie toeneemt door proteïnedrink te combineren met dit voedings-supplement.
www.himalayaproducten.nl



Liv.52 Detox

10 x een verpakking Liv.52 Detox t.w.v. €12,95
www.himalayaproducten.nl



OERsterk

Gratis 3-delige video-serie: OERsterk Leven in 3 Stappen

Vanuit zijn praktijk voor integrale geneeskunde in Heemskerk werkt drs. Richard de Leth aan een gezondheidsrevolutie... en dat is allang geen stille revolutie meer!

Richard was al te gast bij Humberto Tan van RTL Late Night en werd geïnterviewd door tal van regionale en nationale media. Van zijn drie bestsellers werden 90.000 exemplaren verkocht en hij werkte mee als expert aan het boek "Vullen of Voeden" van Wilfred en Lili Genee.

Vele Nederlanders zullen Richard ook kennen van zijn presentaties bij bedrijven en op evenementen, of de OERsterk Experience lezingen die hij al jaren in het land organiseert.

Richards nieuwste gezondheidsinitiatief is een gratis 3-delige video-serie over de drie pijlers van een gezonde leefstijl: Ontspanning, Voeding en Beweging.

- **Video 1:** leer stressvormen te herkennen én leer hoe je stress vermijdt
- **Video 2:** concrete voedingstips die je direct dagelijks kunt toepassen
- **Video 3:** beweging is een supermedicijn... maar hoe pak je het aan?

Bekijk de video's gratis via
www.oersterk.nu/videos

Bekend van:

