



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

juni 2023



## Hooikoorts: wat is het en wat doe je ertegen?

Voortdurend last van een jeukende of verstopte neus? Vaak moeten niezen, jeukende ogen en een droge keel? Eén op de vijf Nederlanders heeft last van hooikoorts. Dit kan zorgen voor een koortsig of benauwd gevoel. De klachten worden veroorzaakt door een allergische reactie op het stuifmeel van bepaalde grassen of bomen. Men spreekt in plaats van stuifmeel ook wel van pollen, vandaar dat de term pollenallergie ook zeer gangbaar is om hooikoorts aan te duiden. Wanneer dit stuifmeel in aanraking komt met de ogen, neus, mond of keel, zullen de slijmvliezen dikker worden en meer slijm gaan produceren. Op zich is hooikoorts een onschuldige aandoening, maar heel vervelend is het wel.

Bomen staan meestal al vroeg in het jaar in bloei. Hierdoor ontstaan veel hooikoortsklachten dan ook al in februari en maart. Aansluitend volgen in april en mei de grassen, waardoor mensen opnieuw (of nog steeds) last hebben van hooikoorts. De problemen kunnen zich in principe het hele jaar door voordoen, maar de nadruk ligt dus op de periode van februari tot en met augustus. Dat wil overigens niet zeggen dat iemand dan ook non-stop klachten ervaart. Met name op zonnige dagen met veel wind is de kans op klachten groot. Logisch, want dan verspreidt het stuifmeel zich gemakkelijk door de lucht. Bij sommige mensen blijven de klachten gedurende weken of maanden aanhouden,

andere mensen ervaren minder heftige klachten en hebben hooguit zo nu en dan een dag last van hooikoorts. Waarom niet iedereen evenveel last heeft van hooikoorts, is nog niet duidelijk. In sommige families komt het vaker voor dan in andere families, dus er lijkt een familiale achtergrond voor de symptomen te zijn. Voorkomen is beter dan genezen. Sterker nog, hooikoorts valt niet te genezen. Het beste kun je proberen om de klachten zo veel mogelijk te voorkomen, door op windige dagen ramen en deuren gesloten te houden en zelf niet te vaak naar buiten te gaan. Zo zorg je ervoor dat je zo min mogelijk in contact komt met het stuifmeel. Ook is het aanbevelenswaardig

## Last van pollen?

Wij kunnen u helpen door een goed advies te geven bij deze klachten.

Ook als de medicatie die u nu gebruikt niet meer het goede resultaat geeft.

Er zijn meerdere mogelijkheden voor deze klachten waar wij graag meer informatie over geven.

*Kom dus gerust bij ons langs.*

**GEZOND & WEL  
AKER**

Kerkweg 16  
1906 AW Limmen  
072-5053138



HOMEOPATHIE  
REFORMARTIKELEN  
PARFUMERIE  
GLUTENVRIJ  
FOTOQUELLE  
STOMERIJDEPOT  
UPS/PICK-UP POINT

*Kom eens  
langs, u kunt  
parkeren  
voor de  
deur!*



Drie populaire baardtypen voor 2023



Positieve gezondheid

Nederland steeds meer in de ban van padel



LICHAAMS-FUNCTIES



MENTAAL WELBEVINDEN



ZINGEVING



KWALITEIT VAN LEVEN



SOCIAAL PARTICIPEREN



DAGELIJKS FUNCTIONEREN

## Positieve gezondheid



Gezond zijn is meer dan alleen niet ziek zijn. Positieve gezondheid is een brede kijk op alle aspecten die gekoppeld zijn aan gezondheid. Na uitgebreid onderzoek heeft de grondlegster van Positieve Gezondheid, Machteld Hubert, een model ontwikkeld om aan de hand van verschillende dimensies in gesprek te gaan over iemands gezondheid in de breedste zin van het woord.

In het gesprek is aandacht voor wat de patiënt/cliënt zelf belangrijk vindt en wat hij/zij aandacht wil geven. Uitgangspunt hierbij is dat mensen zelf hun eigen gebruiksaanwijzing het allerbeste kennen en dus zelf het allerbeste weten wat goed voor ze is. Mensen zijn expert van hun eigen leven. De welzijnscoaches van Welzijn Castricum zijn opgeleid om aan de hand van deze dimensies in gesprek te gaan over welzijn en gezondheid op dit moment. Bent u geïnteresseerd om eens met een welzijnscoach in gesprek te gaan over hoe het met u gaat? Mail dan naar [e.boehmer@welzijnscastricum.nl](mailto:e.boehmer@welzijnscastricum.nl) om aan te melden. Er is via de appstores ook een leuke app beschikbaar over positieve gezondheid. Deze is gratis te downloaden. De gesprekken zijn kosteloos.

## Wat is een 'gezonde' ademhaling?



De meeste ademhalingen gaan ONBEWUST! We hoeven niet na te denken over hoe we ademen; hoe we ons eten in onze darmen verwerken of hoe we ons hart laten kloppen. Heb je in rust een te snelle, te korte en te hoge ademhaling? Dan is dat niet functioneel. Je hebt mogelijk niet door dat je 'een minder goede' ademhaling hebt. Dit heeft een negatieve invloed op je energiehouding; je stemming en je algehele gezondheid. Gelukkig kunnen we een ademhaling ook bewust sturen. Door middel van ademhalingsoefeningen kun je je zenuwstelsel en stresslevel positief beïnvloeden. Uit onderzoek blijkt dat gemiddeld 5,5 x per minuut ademen (in rust) gezond is. Als het in rust onder de 8 x ligt – met een lage buikademhaling – is dit al een hele stap in de goede richting tot ontspanning! In beweging, tijdens sporten, werken of praten mag je ademhaling best wat hoger zijn en sneller met meer ademhalingen per minuut, dit is zelfs functioneel!

### Ademhalingstips voor een ontspannen en gezonde ademhaling

**Tip 1:** Adem langzamer. Wanneer je ademhaling lager, rustiger en minder vaak is, beïnvloedt dit je staat van zijn; je staat van ontspanning en ook je gedachten en gevoelens!

**Tip 2:** Adem door je neus. Je neus is om adem te halen en je mond om te eten.

**Tip 3:** Adem naar je buik. Een lage buikademhaling helpt bij het reguleren en verminderen van stress gerelateerde klachten. Heb je daar moeite mee? Doe de ademhalingsoefening(en) dan liggend in plaats van zittend en leg iets zwaars op je buik zodat je je buik beter voelt zakken bij uitademen en omhoog komen bij inademing.

### Heb je moeite met je ademhaling of moeite met ontspannen?

Bij Fysiotherapie Rootjes ben je van harte welkom voor 1 op 1 sessies met psychosomatisch fysiotherapeut Wendy van Nimwegen. Of kies voor de cursus 'adem en ontspanning'. Zij geeft je in deze cursus de kennis, praktische handvatten en variatie in ademhalings- en ontspanningsoefeningen die je direct kunt toepassen in het dagelijks leven.



## Mooi, gezond haar begint met een gezonde hoofdhuid

Veel problemen met haar en hoofdhuid, zoals jeuk en droog of vet haar ontstaan door een verkeerde keuze van de shampoo. Een goede shampoo bevat, in tegenstelling tot de bekende vaak goedkopere shampoos, geen sterk ontvetende of schuimversterkende chemische toevoegingen of microplastics.

Veel problemen ontstaan juist door die toevoegingen. Als gecertificeerde Medicentials®-specialist kan het team van Hairstyle4You in de salon met behulp van een Mediscope® een analyse van uw hoofdhuid maken om u te adviseren over de beste behandeling om uw haar en hoofdhuid weer in een gezonde conditie te brengen.

De meeste shampoos verkrijgbaar in supermarkten en drogisten beloven veel, maar kunnen dat vaak niet waar maken. Medicentials® kan voor u wél de oplossing zijn om hoofdhuidproblemen te helpen voorkomen. Maak een afspraak voor een hoofdhuidanalyse bij Hairstyle4You aan de Torenstraat 42 voor een goed, persoonlijk advies. Mail naar [info@hairstyle4you.eu](mailto:info@hairstyle4you.eu) of bel: 0251 650098.

## VOOR- OF NA JOUW ZOMERVAKANTIE STOPPEN MET ROKEN?

- Moeiteloos stoppen
- Geen hulpmiddelen nodig
- Geen gedachten meer aan roken
- Geen behoefte meer om te roken
- Slechts 1 sessie
- Inclusief garantie

Ruim 80% stopt voor altijd

Benieuwd naar de mogelijkheden en recensies?  
[www.hypnotherapiecastricum.nl](http://www.hypnotherapiecastricum.nl)

Afspraak inplannen?

[petra@hypnotherapiecastricum.nl](mailto:petra@hypnotherapiecastricum.nl)

of bel naar 06-20 80 50 25

Hypnotherapie  
Castricum



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

## Hairstyle 4 You Hoofdhuidspecialist

Medicentials Shampoo bij overmatig haaruitval en dunner wordend haar.

Voor fijn tot normaal haar en hoofdhuid.



Torenstraat 42 · 1901 EE Castricum  
Tel 0251-650098 · [info@hairstyle4you.eu](mailto:info@hairstyle4you.eu)

echo-advysio.nl



Fysiotherapie  
Manueeltherapie  
MSU echografie  
Shockwave therapie

Complementaire zorg  
Natuur geneeswijze  
Craniosacraal therapie

Een duidelijke diagnose door echo- en functieonderzoek. Dit geeft inzicht in oorzaak, gevolg en oplossing van uw lichamelijke klachten aan spieren, pezen en gewrichten. Kijk voor meer informatie

[www.echo-advysio.nl](http://www.echo-advysio.nl)

Kennemerstraatweg 464 1851 NG

[gerbrand@echo-advysio.nl](mailto:gerbrand@echo-advysio.nl)

tel 06 53106162

## Juni is Lipoedeem Awareness Maand

Lipoedeem is letterlijk 'vetzwelling' en ook wel bekend als het pijnlijk vetsyndroom. Door de ophoping van vet wordt het immuunsysteem geactiveerd, die dit wil opruimen, hetgeen resulteert in laaggradige ontsteking. Tevens worden de haarvaatjes dichtgedrukt, wat een goede doorbloeding belemmert. Het is een progressieve aandoening.



Men weet nog steeds de oorzaak niet, maar één oorzaak is oestrogeen. Dat is ook reden waarom dit hoofdzakelijk bij vrouwen voorkomt. De symptomen van lipoedeem zijn symmetrisch en het ontstaat vaak bij hormonale veranderingen zoals in de pubertijd, zwangerschap, menopauze.

### Kenmerken:

- Ontstaat in de benen (heupen), deze zijn twee tot drie maten groter dan bovenlichaam, armen en buik
- Pijnlijke zware benen, snelle verzuring, snel blauwe plekken en het stopt bij de enkels
- Bobbelige, bloemkoolachtige huidstructuur
- Vaak koude benen en billen

### Herkenbaar?

De Quadrivas Therapie kan jou helpen!  
Stuur een e-mail voor meer informatie of een afspraak naar [info@quadrivascastricum.nl](mailto:info@quadrivascastricum.nl). Quadrivas Clinic Castricum is gevestigd aan de Oude Parklaan 111 (No. 64) in Bakkum. Kijk op [www.quadrivascastricum.nl](http://www.quadrivascastricum.nl) voor meer informatie.

## Collageen draad behandeling



CHAYPURE

## Gezichtsbehandelingen van ChayPure voor een mooiere huid


ChayPure biedt gezichtsbehandelingen aan om de huid te verbeteren, te verzorgen en om het verouderingsproces te vertragen. De collageendraadbehandeling is een nieuwe techniek die zorgt voor versteviging van de huid. Het is een natuurlijke manier om rimpels pijnloos en zonder het gebruik van naalden te verminderen. De behandeling heeft een liftend effect op de huid en zorgt ervoor dat je natuurlijke gezichtsuitdrukking behouden blijft. Tijdens de behandeling wordt er enkel op de huid gewerkt en niet in de huid. Ook kun je bij ChayPure terecht voor een bindweefselmassage. Dit is een diepe en intensieve massage van het gelaat. De massage heeft een verstevigende functie en zorgt voor een betere doorbloeding. De aanmaak van collageen en elastine wordt gestimuleerd. Het gevolg is dat de huid meer volume en een liftend effect krijgt. Uiteraard kun je er ook terecht voor een basis facial; dit is een verzorgende behandeling met gezichts-massage. Kijk op [www.chaypure.nl](http://www.chaypure.nl) voor meer informatie of neem telefonisch contact op via nummer 06 50485987.

## Acupunctuur bij borstkanker

Nadat de diagnose borstkanker is vastgesteld, word je gelijk meegezogen in een intensief behandeltraject, bestaande uit chemotherapie, borstoperatie, bestraling en eventueel nog hormoontherapie. Het is een drukke, intensieve, emotionele periode die je doormaakt. Steeds meer oncologen adviseren hun patiënten om naast hun behandeltraject te starten met acupunctuurbehandelingen.

Omdat acupunctuur een holistische behandelmethod is, is het mogelijk om emoties zoals shock, verdriet of boosheid te behandelen. Ook is het mogelijk om wat innerlijke rust te geven bij stressklachten tijdens het behandeltraject. Chemotherapie geeft hitteklachten die zich op allerlei manieren kunnen uiten, zoals een rode blos op de wangen, opvliegers, zere slijmvliezen, obstipatieklachten of zere rode voeten. Chemotherapie gaat niet alleen de strijd aan met kankercellen, ook goede lichaamcellen worden vernietigd. Het lichaam moet dit weer herstellen, hetgeen veel energie kost en vermoeidheid geeft.

Tegenwoordig is de kans klein dat er misselijkheidsklachten met braken ontstaan na de chemotherapie, omdat daar sterke medicatie voor voorgeschreven wordt. Mochten er toch misselijkheidsklachten ontstaan of klachten van brandend maagzuur, dan kan dat goed behandeld worden met acupunctuur. Neem voor meer informatie contact op met Tao Dao Acupunctuur in Santpoort-Noord of Heemskerk. Bereikbaar per telefoon (06 42851717) en e-mail ([taodao@hotmail.com](mailto:taodao@hotmail.com)). Ook op [www.acupunctuur-annemarie.nl](http://www.acupunctuur-annemarie.nl) is uitgebreide informatie te vinden.

  
Quadrivas Clinic  
Castricum



### De Quadrivas Therapie zorgt voor :

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

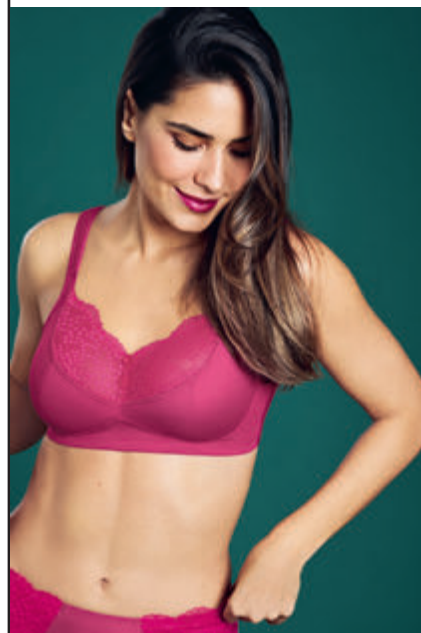
Oude Parklaan 111-No.64 - 1901 ZZ Bakkum - 06 - 532 678 07  
[info@quadrivascastricum.nl](mailto:info@quadrivascastricum.nl) - [www.quadrivascastricum.nl](http://www.quadrivascastricum.nl)

## 道 Tao Dao Acupunctuur

Ondersteuning met acupunctuur tijdens oncologisch behandeltraject bij borstkanker

Praktijk adres Heemskerk:  
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk  
[www.acupunctuur-annemarie.nl](http://www.acupunctuur-annemarie.nl)  
[taodao@hotmail.com](mailto:taodao@hotmail.com), 06-42851717

## Borstprothese & Lingerie Advies



Ruime keuze collectie bh's zonder beugel met eerste klas kwaliteit en vormgeving zorgt voor zelfvertrouwen en zekerheid. Elegant, modieus, sport of basis bh's met hoesjes om uw prothese in te kunnen dragen.

Open op afspraak van maandag t/m vrijdag 9.00-17.00 uur

**Inloopochtend zonder afspraak iedere eerste vrijdag van de maand van 9.30-13.00 uur**

  
**Rachel's**  
BORSTPROTHESE & LINGERIE ADVIES

Droogbloem Ila • Castricum  
Telefoon 0251-679162/ 06-28646349  
[info@rachelsadvies.nl](mailto:info@rachelsadvies.nl) • [www.rachelsadvies.nl](http://www.rachelsadvies.nl)

  
CHAYPURE  
body face hair

## Zomeractie

**20% KORTING**  
op alle behandelingen

- collageen draad behandeling
- bindweefselmassage facelift
- basic facial

(zie voor meer informatie over de behandelingen onze website en de redactie op de andere pagina)

Maak nu telefonisch een afspraak!  
Burgemeester Mooijstraat 24c, 1901 ET Castricum  
Tel: 06-50485987 • [info@chaypure.nl](mailto:info@chaypure.nl) • [www.chaypure.nl](http://www.chaypure.nl)



## FYSIOTHERAPIE

Donker | Waal | Hilbers

### Aandachtsgebieden van de praktijk

Bekkenfysiotherapie  
 Echografie  
 Manuele therapie  
 Medische fitness  
 Oedeemtherapie  
 Oncologische fysiotherapie  
 Schouderklachten  
 Sport gerelateerde fysiotherapie  
 Zwanger fit

## Sterk in bewegen!

### Aangesloten netwerken

Chronisch ZorgNet  
 Netwerk Artrose  
 Netwerk Hart/Vaat  
 Netwerk Longen  
 Netwerk Oncologie  
 Netwerk Rug  
 Netwerk Schouder  
 Netwerk Sport  
 Netwerk Vitaliteit  
 Netwerk Voet/Enkel  
 ParkinsonNet  
 ZwangerFit

De Strandwal 20  
 1851 VM Heiloo  
 T 072-5331266

Zonnedauw 2  
 1906 HA Limmen  
 T 072-5053219

Korte Cieweg 6A  
 1901 DT Castricum  
 T 0251-650269

# Judith Naber

## Voetreflextherapeut en begeleiding

06-20650750

[www.judithnaber.com](http://www.judithnaber.com)



## Van afvallen tot herstel na blessure: Personal Gym focust op kwaliteit

Met Personal Gym Castricum helpen Huub de Vreede en zijn team mensen met een hulpvraag. „Overgewicht, niet lekker in je vel zitten, stressklachten, burn-out en blessures: allemaal zaken waarmee we kunnen helpen. Gezond willen zijn is ook een belangrijke reden, maar veel mensen vinden dat moeilijk. Daar is Personal Gym voor.”

In grote sportscholen is vaak veel afleiding. Harde muziek, veel sporters die aan de apparaten hangen. Huub: „In zo'n omgeving kom je niet tot de kern, daar waar het resultaat te behalen valt. Coaching staat centraal bij Personal Gym, daar begint het mee. Trainen is het middel. Personal training betekent een uur actief bezig zijn met iemand die de volle aandacht voor je heeft. Doe je een oefening fout, dan wordt dat direct gecorrigeerd. Heb je pijn of speelt je blessure op? Dan verzinnen we een alternatief. Onze trainers leveren constant maatwerk. We kijken vooral naar wat iemand wel kan. Daarnaast hebben we een fysiotherapeut in ons midden waar we

naar kunnen doorverwijzen als dat nodig is. Zo zijn de lijnen kort.” Personal Gym nam de ruimte begin dit jaar over van sportschool Berg en Bal en wist het gebouw in korte tijd volledig te moderniseren. Andere vloer, frisse muren en nieuwe apparatuur. De duur van een traject is afhankelijk van de hulpvraag. „Er is drie maanden nodig voor gedragsverandering”, stelt Huub. „Sommige sporters trainen al jaren bij mij. Zie het als een toevoeging aan je leven, een investering in jezelf.” Personal Gym biedt verschillende abonnementsvormen aan. De intake is gratis. Kijk voor meer informatie op [www.personalgym.nl](http://www.personalgym.nl).



Personal trainer en mede-eigenaar Casper Hazeveld en Marion Bakker, sporter bij Personal Gym.  
 Foto: Annemarie Timmer



Foto: Pixabay

## Nederland steeds meer in de ban van padel

Padel is momenteel de snelst groeiende sport in ons land. Vanuit Mexico heeft deze racket-sport via Spanje Europa bereikt.

Nederland is inmiddels al volledig in de ban van padel en voorlopig lijkt er nog geen eind te komen aan deze opmars. Niet zo vreemd, want padel is eenvoudig te leren en heel goed voor de gezondheid. Wetenschappers denken dat je gemiddeld tot wel tien jaar langer zou kunnen leven, wanneer je padel beoefent. Doordat het een beweeglijke sport is, houdt je het lichaam soepel. Tegelijk verbrand je veel vetten (tot 400 calorieën per spel!), waardoor je de kans op hart- en vaatziekten reduceert. Maar er is meer: naast het

fysieke aspect speelt ook je mentale welbevinden hier een grote rol. Padel speel je meestal twee tegen twee, waardoor je dus ook in sociaal opzicht goed profiteert van deze sport. Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat je minder last zult hebben van stress. Dat wordt nog eens extra bevorderd door het feit dat deze sport concentratie en focus vereist. De uitdaging die het spel biedt, zorgt ervoor dat negatieve emoties minder kans krijgen en daardoor krijgen je stemming en je gevoel van zelfvertrouwen een positieve impuls.

Ik wil een...  
**rustige**  
 sportschool

[WWW.PERSONALGYM.NL](http://www.personalgym.nl)

**PP PERFECT PADEL**

TRAINING EN CLINICS BIJ BERG & BAL CASTRICUM

**MELD JE NU AAN!**

VIA [WWW.PERFECT-PADEL.NL](http://WWW.PERFECT-PADEL.NL)

OF SCAN DE CODE:



## Shiatsu en Japanse behandeltechnieken: waar ligt de zorg voor jouw balans?

Wanneer klachten een grotere rol gaan spelen is het tijd om aandacht te geven aan je leven en je lichaam. Klachten ontstaan door het niet serieus nemen van signalen, zo gaat dat nu eenmaal.

Van klachten ervaren we last. In feite zegt het lichaam: Ik kan dit zó niet meer. Shiatsu is ontspannend lichaamswerk en ondersteunt je zelfherstellende vermogen. Marga van Koeveringe: „In mijn praktijk verbreed ik shiatsu met Japanse behandeltechnieken die zacht en precies zijn. Japanse naaldjes worden oppervlakkig ingebracht en niet gemanipuleerd. De Teishin is een stompe naald voor mensen die naaldvrees hebben en voor kinderen. De tigerwarmer en cupping behoren ook tot de mogelijkheden. Soms gebruik ik verblijfsnaaldjes die de behandeling verlengen. Met deze subtiele en gerichte technieken draag ik graag bij aan jouw herstel naar balans.” Wil je meer weten? Bezoek [www.oprechtenrechttop.nl](http://www.oprechtenrechttop.nl), de website van shiatsu praktijk Oprecht & Rechttop.



## Over de kracht van vitaliteit: Waar ga jij van stralen?

„Bij vitaliteit wordt vaak gedacht aan de vitale oudere die aan beweging doet en zichzelf zelfstandig weet te redden. Vitaliteit gaat echter veel verder dan dat”, aldus Karin van Lotus Coaching.

Ze legt uit: „Vitaliteit is levenskracht. Het heeft te maken met het volgen van je eigen levenspad en met doen wat bij je past, vanuit jouw eigen plek. In ons familiesysteem hebben we allemaal een eigen plek. Iedereen hoort erbij, er is een bepaalde volgorde en er is een balans in geven en nemen. Door allerlei onbewuste patronen lukt het soms niet om je eigen plek aan te nemen, met als gevolg: energieverlies. Hierdoor lukt het niet om het leven ten volle te leven. Mogelijke symptomen waaraan je kunt herkennen dat je niet stevig op je eigen plek staat, zijn door blijven werken zonder aan te voelen wanneer het tijd is om te stoppen, problemen met autoriteit, onrust voelen, moe zijn, (te) veel verantwoordelijkheid nemen, veel alleen willen oplossen of jezelf vaak 'dan doe ik het wel' horen zeggen. Door deze onbewuste patronen te ontdekken en aan te kijken, win je steeds meer aan levensenergie en kun je op een gezonde manier jouw eigen pad vervolgen.”



## Persoonlijk en deskundig, ook in de vakantie

In de zomer zoeken veel Castricumers andere oorden op voor een ontspannen vakantie. Bij Apotheek de Brink hebben we allerlei tips & adviezen voor de vakantie.

Wist je bijvoorbeeld dat we een persoonlijk medicatieoverzicht voor je kunnen maken? Dat is vooral handig in het buitenland, bijvoorbeeld als de douane zich afvraagt wat je allemaal in je handbagage hebt. Voor medicijnen op de opiumlijst is een speciale verklaring nodig. Informeer ernaar, wij helpen je verder.

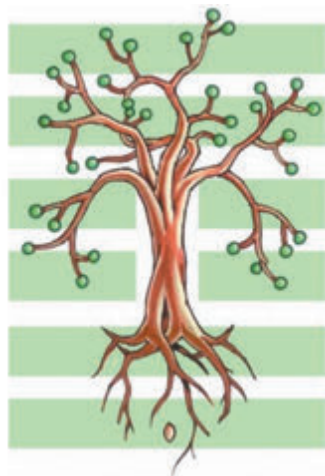
Hoge en lage temperaturen kunnen effect hebben op de werking van je medicijnen en sommige medicijnen kunnen je overgevoelig maken voor zonlicht. Daardoor kan je huid verkleuren, gaan jeuken of zelfs verbranden. We vertellen je graag hoe je de medicijnen onderweg het beste bewaart en of je met jouw medicijnen moet opletten in de zon.

Bestel je medicijnen op tijd, dan heb je ze voor je vakantie in huis. Heb je een nieuw recept nodig, hou er dan rekening mee dat ook je huisarts of specialist met vakantie gaat. Bestellen van herhaalmedicatie doe je eenvoudig via onze app of de website. Wist je trouwens dat je in de app ook de gebruiksvorschriften van jouw medicijnen vindt?

Ook bij een vakantie in eigen land kun je zorg of medicatie nodig hebben. Goede informatie en snel handelen kunnen het verschil maken. Ben je klant bij Apotheek de Brink, geef ons dan toestemming voor het uitwisselen van je gegevens.

Als je in Castricum op vakantie bent, dan heb je je eigen apotheek niet bij de hand. Het fijn om te weten dat Apotheek de Brink dezelfde deskundige en vertrouwde zorg levert. Bovendien hebben we een scala aan zelfzorgmiddelen in huis die ook jou in de zomer van pas kunnen komen.

Loop dus gerust binnen in onze apotheek. We zijn er de hele zomer, met persoonlijke en deskundige zorg voor iedereen.



## Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

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

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:  
[www.oprechtenrechttop.nl](http://www.oprechtenrechttop.nl)

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu  
Do-In lessen

Marga van Koeveringe, shiatsu therapeut  
Praktijk: Oude Parklaan 111, K.1.14  
1901 ZZ Castricum Tel. 06 – 303 353 21  
[marga@oprechtenrechttop.nl](mailto:marga@oprechtenrechttop.nl)

## Apotheek de Brink



## WIJ STAAN VOOR JE KLAAR

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

### Apotheek de Brink

Torenstraat 64, 1901 EG Castricum  
0251 - 65 25 00  
[apotheekdebrink@ezorg.nl](mailto:apotheekdebrink@ezorg.nl)  
[www.apotheekdebrink.nl](http://www.apotheekdebrink.nl)

### Openingstijden

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

persoonlijk en deskundig

## Lotus Coaching Limmen

Woensdag 28 juni op de jaarmarkt in Limmen.

Lever deze advertentie in en krijg een leuke attentie bij aankoop van mijn boek "Waar ga jij van stralen?"



Lotus coaching voor: coaching bij o.a. AD(H)D, hoogsensitiviteit, veel in het hoofd zitten, slecht bij gevoel kunnen, of juist te veel voelen, onrust ervaren, niet goed weten waar je kracht ligt, moe zijn of (te) veel verantwoordelijkheid voelen.

Direct een afspraak maken?  
Ga naar: [www.waargajijvanstralen.nl](http://www.waargajijvanstralen.nl)



## Drie populaire baardtypen voor 2023

**Van oudsher is de baard een vorm van bescherming. Bescherming tegen de kou, maar ook tegen aanvallen van dieren. In de oertijd waren het vooral de mannen die eropuit trokken om te gaan jagen en dan kwam zo'n baard natuurlijk goed van pas. De baardgroei hangt samen met de hoeveelheid testosteron in het lichaam en van dat hormoon hebben mannen veel meer dan vrouwen. Toch kunnen vrouwen soms ook baardgroei ontwikkelen. Met name tijdens de menopauze kunnen vrouwen bijvoorbeeld last hebben van een zekere vorm van overbehaaring. Van een echte baard is dan overigens vrijwel nooit sprake. Gebeurt dat wel, dan spreekt men van hirsutisme. In dit artikel gaat het echter over de 'gewone' mannelijke baard.**

Smaken verschillen en dat zie je ook goed in de wijze waarop mannen hun baard wel of niet laten staan. De één scheert het gezicht dagelijks geheel glad, terwijl de ander de baard slechts een beetje trimt en weer en ander kiest voor een weelderige baardgroei. Overigens heb

je het niet voor het kiezen: een volle baardgroei is voor een belangrijk deel erfelijk bepaald. Maar wat je natuurlijk wel kunt kiezen, is het model waarin je de baard laat groeien. Hierin heb je echte modetrends, waarvan we er drie voor dit jaar hieronder doornemen.

### De chin strap

Modetrends worden vaak gekoppeld aan bekende mensen. Acteurs, zangers en andere prominent in de media aanwezige types zetten de toon en hun fans volgen trouw. Daarnaast zie je ook dat de baard-trends soms verschillen per land. Zo is in het Verenigd Koninkrijk de chin strap momenteel zeer populair. Bij dit type baard laat je de baard eerst een week lang groeien. Vervolgens scheer je het haar in een rechte lijn weg, behalve een dunne lijn aan de onderkant van de kaak. Zo ontstaat een mooie, nette baard die niet al te uitbundig is. Vervolgens houd je de baard kort. Het is de bedoeling dat het haar hooguit een centimeter lang wordt.

### De uniforme baard

Bij een uniforme baard is de lengte van het baardhaar overal gelijk. Dit verklaart dan ook de naam van deze baardstijl. Doorgaans gaat het hier om een lengte van ongeveer vijf centimeter. Kies je voor dit type baard, dan ben je dus enkele maanden bezig om het gewenste resultaat te krijgen. Het vereist wel enige vaardigheid om de lengte precies gelijk te krijgen. Het is daarom een goed idee om dit aan een professional over te laten. Snor en baard moeten naadloos op elkaar aansluiten en de snor moet dus ook van dezelfde lengte zijn.

### De Balbo

De Italiaan Balbo was een kleine eeuw geleden de rechterhand van dictator Mussolini. Hij droeg zijn baard kort, vanaf de kin over de onderranden van het gezicht, maar met de wangen grotendeels vrij. Je kunt de haarlengte voor dit type baard zelf bepalen, maar belangrijk is wel dat je de baard goed bijhoudt. Bij dit type baard laat je een dikke snor groeien, die echter niet in de baard hoort door te lopen. De Balbo is vooral zeer geschikt voor mannen met een rond gezicht.

## Dragen fietshelm verkleint risico op hersenletsel na een val aanzienlijk

**Veilig op de fiets door het verkeer? Steeds meer specialisten adviseren om een fietshelm te dragen. Daarmee kun je volgens wetenschappers de kans op hersenletsel na een val met wel tachtig procent verkleinen. Met name nu fietsers – door de elektrisch aangedreven modellen – steeds sneller rijden, is het van belang om voldoende veiligheidsmaatregelen te nemen.**

Nederland is het fietsland bij uitstek. Menig buitenlands toerist verbaast zich erover hoe veel mensen bij ons een fiets hebben en zich met behulp van dit voertuig door het verkeer bewegen. Maar als het mis gaat, kun je lelijk ten val komen, met alle medische gevolgen van dien. Niet alleen in Nederland, maar ook in de Verenigde Staten is letsel ten gevolge van fietsongevallen aan de orde van de dag. Daar verongelukkig op jaarbasis ongeveer negenhonderd fietsers, terwijl maar liefst een half miljoen mensen bij de spoedeisende hulp terecht komt. Van die groep blijkt een derde ernstig hoofdtrauma te hebben opgelopen. Gebleken is dat de kans op ernstig hoofd- en hersenletsel daalt met 65 tot 88 procent als de fietser een helm draagt. Niet voor niets adviseert men om als fietser altijd een helm te dragen, ongeacht de leeftijd of het type fiets. De grote vraag is natuurlijk in hoeverre mensen zich in het verkeer roekelozener gaan gedragen wanneer ze een helm dragen. Wetenschappers hebben zich over die vraag gebogen tijdens het analyseren van ongevalsgegevens. De conclusie luidt dat dit niet het geval is.

## Ken jij alle services van onze apotheek?



### We vertellen je graag meer over:

- ✓ Service Apotheek-app
- ✓ Medicijngesprek in een spreekkamer
- ✓ Medicatierol
- ✓ Afhaalkluis
- ✓ Bezorgservice



Altijd op de hoogte blijven?

Volg ons op Facebook via:

[www.facebook.com/geesterduin](https://www.facebook.com/geesterduin)

**Service Apotheek Geesterduin**

Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum  
tel. 0251 65 50 66 • [info@geesterduin.nl](mailto:info@geesterduin.nl)  
[www.geesterduin.nl](http://www.geesterduin.nl)

### Openingstijden

maandag t/m vrijdag van 08:30 uur - 17:30 uur  
zaterdag van 09:00 - 12:00 uur

## Doe mee met de mail & winactie



## Waar ga jij van stralen?

Karin De Kremer - de Graaf helpt onder de naam Lotus Coaching mensen die druk zijn in hun hoofd en slecht ontspanning kunnen vinden te ontdekken waar zijn echt van 'aan' gaan. Ze schreef er ook een boek over: 'Waar ga jij van stralen?' Karin: „Als je altijd maar blijft doorwerken en het moeilijk vindt om nee te zeggen, kun je slecht ontdekken waar jouw eigen kracht ligt.“ In haar boek beschrijft Karin onder meer waarom het belangrijk is om de dingen te doen waar je zelf van gaat stralen. „Stralen heeft te maken met levenskracht en het volgen van je eigen pad. Daarbij kan een ander meeliften op jouw enthousiaste energie. De ander kan ineens het licht zien en daardoor uit zijn of haar dalletje kruipen. We kunnen zoveel voor elkaar betekenen, als we het maar durven. Als we maar durven te stralen!“ We mogen drie exemplaren van dit boek verloten onder de deelnemers van onze 'mail & winactie.'

Ga naar: [www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win](http://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win)