



Seksuoloog Jolien Spoelstra: "Het is nooit te laat voor verandering"



Sinds seksuoloog Jolien Spoelstra in 2015 haar praktijk Move For Motion opende, heeft ze heel wat cliënten kunnen bijstaan in hun zoektocht naar een beter seksleven. Daarbij constateerde ze dat heel wat problemen veroorzaakt worden door onjuiste aannames, veelal gebaseerd op achterhaalde mythes. In haar boek *Zinderend Leven* behandelt ze een aantal misvattingen op het gebied van seks en relaties. Het boek beschrijft diverse fictieve personages, elk met hun eigen verhalen en problemen. Het zijn de verhalen die Jolien in haar praktijk dagelijks tegenkomt en waarmee veel mensen blijken te worstelen.

Door Raimond Bos

Het thema seksualiteit is veelomvattend en roept bij menigeen de nodige vragen op. Houdt mijn partner wel van me? Ben ik aantrekkelijk genoeg? Hoe zorg ik ervoor dat mijn grenzen niet overschreden worden? Waarom lijkt mijn lichaam te blokkeren als ik seks heb? „Ik ontmoet in mijn praktijk heel vaak cliënten die kampen met dezelfde problematiek en die zich

baseren op dezelfde misvattingen”, begint Jolien haar verhaal. Ze vervolgt: „Ik merkte dat ik elke keer hetzelfde verhaal aan het vertellen was om allerlei mythes de wereld uit te helpen. Toen dacht ik: dat kan efficiënter. Met een boek bereik ik een groter publiek. Ik heb de meest voorkomende klachten op het gebied van seksualiteit als basis voor dit boek gebruikt.” Hoewel Jolien een consult ogenschijnlijk tot in de kleinste details in haar boek beschrijft, benadrukt ze dat alle personages volledig fictief zijn en niet gebaseerd op specifieke cliënten. „Veel mensen zullen er wel iets van zichzelf in herkennen, maar ik heb in elke casus de achterliggende problematiek zo onbevooroordeeld mogelijk beschreven.” Desondanks geeft Jolien met het boek een aardig inkijkje in haar dagelijks werk, waarin het gros van de cliënten probeert om in goede harmonie tot een oplossing voor het geconstateerde probleem te komen, maar waarin ook wel eens stellen ruziënd tegenover haar zitten.

Vrouwen zoeken eerder hulp

In haar praktijk ziet Jolien veel stellen, die samen op consult komen. Daarnaast komen cliënten ook individueel bij haar langs, de vrouwen zijn daarbij in de meerderheid. „Het is niet zo dat vrouwen meer problemen hebben op seksueel gebied, maar ze zoeken wel eerder naar hulp”, verduidelijkt Jolien. Die ervaring had ze ook al toen ze als psycholoog mensen begeleidde om van angsten of depressies af te komen. „Bij seks-gerelateerde problemen speelt ook het machismo van de mannen vaak een rol. Mannen zijn meestal wat minder open over dergelijke zaken. Als een heteroseksueel stel problemen heeft op seksueel gebied, is het vaak de vrouw die als eerste contact met mij zoekt. Ze praat er eerst thuis over en hoopt dat de man mee gaat naar het consult. De man geeft dan geregeld aan dat ze maar alleen moet gaan, omdat hij geen problemen zegt te hebben. Mijn uitgangspunt is juist dat het een gezamenlijk probleem is van beide partners. Ik vind het daarom fijn als mensen het probleem ook samen erkennen.”

Honderd redenen om seks te hebben

Eén van de mythes die in het boek aan bod komt, is de gedachte dat seks feitelijk alleen bedoeld zou zijn voor de voortplanting. Jolien: „Er zijn wel honderd redenen te noemen om seks te hebben. Mensen hebben seks met elkaar omdat het fijn voelt, omdat ze hun verdriet willen laten verdwijnen, omdat ze er beter door slapen, enzovoort. De mens is daar niet uniek in. Er is bijvoorbeeld heel veel onderzoek gedaan naar het seksuele gedrag van bonobo's. Je ziet dat seks daar een manier is om de sociale banden onderling te bevestigen. Na een ruzie hebben ze soms seks met elkaar, alsof ze willen zeggen: wij zijn weer oké met elkaar. Van bonobo's, maar bijvoorbeeld ook van dolfijnen, weten we dat ze ook seks hebben buiten de vruchtbare periode. Datzelfde geldt voor mensen. Een vrouw heeft ook seks na de overgang. De meeste seks in ons leven is niet bedoeld om kinderen te verwekken.” Een tweede mythe, die hieraan nauw verwant is, betreft de vermeende noodzaak van penetratie of klaarkomen tijdens de seks. In haar boek toont Jolien aan dat seks veel meer is dan de penetratie (immers, wie deze redenatie volgt, zou moeten concluderen dat een lesbisch stel nooit seks zou hebben) en dat klaarkomen niet wil zeggen dat de seks goed is geweest. Ook rekent ze af met de misvatting dat penetratie voor een vrouw de eerste keer altijd pijn doet en legt ze uit wat de achtergronden van vaginisme kunnen zijn.

Overredingskracht

Als seksuoloog probeert Jolien altijd neutraal naar de problemen van haar cliënten te kijken. „Dat is het mooie aan dit beroep. Er is een emotionele distantie. Ik sta niet midden in hun probleem en kan dus rationeel kijken naar wat er gebeurt met iemand. Op basis daarvan kan ik adviezen geven. Ik bied mensen een veilige ruimte om hun verhaal te kunnen vertellen. Vervolgens vorm ik een hypothese, die ik aan ze voorleg. Ik probeer ze dingen aan te reiken om de situatie te veranderen. Soms is daar wel wat overredingskracht voor nodig, want veel mensen houden niet van veranderingen, verandering schuurt. Ik wil ze echter nooit in een bepaalde richting dwingen. Daarom werk ik graag met voorbeelden en gebruik ik metaforen om bepaalde inzichten te bieden. Dat doe ik ook in mijn boek. Zo probeer ik mensen te motiveren om hun gedrag te veranderen. Ik hoop dat ze hierdoor zullen beseffen dat het nooit te laat is voor verandering.”

Negatief zelfbeeld

Thema's als seksuele wensen en verlangens, angst voor seks, gevoelens voor meerdere partners tegelijk en omgaan met een negatief zelfbeeld, al deze zaken komen in het boek aan bod. Vooral dat laatste baart Jolien zorgen: „Ik zie dat het bij veel vrouwen enorm schort aan een positief zelfbeeld. Dat komt deels door de beelden die we dagelijks voorgeschoteld krijgen. Denk maar eens aan wat we zien op sociale media en in glossy magazines. Bij vrouwen die dergelijke beelden bekijken, zakt vaak het eigenbeeld. Maar ze beseffen niet dat dit juist de bedoeling is van die bladen, zodat ze vervolgens een product kunnen aanreiken om dat te veranderen. Zo'n negatief zelfbeeld houdt het geluk tegen! Laten we eerlijk zijn: een vrouw is geen barbiepop.” In het verlengde hiervan heeft Jolien jaren geleden al besloten om woorden als schaamstreek en schaamlippen in de ban te doen. „De onlangs overleden seksuoloog Ellen Laan begon ermee die woorden achterwege te laten en ik heb dat van harte omarmd. Er is niets om je voor te schamen!”

Acceptatie

Voor Jolien is het praten over seks haar dagelijks werk, maar voor veel van haar cliënten geldt dat ze er vaak moeite mee hebben om zich op dat gebied goed te uiten. Maar voor wie niet goed durft aan te geven wat de wensen of klachten zijn, is het moeilijk om een goed seksleven krijgen. Ook hier speelt schaamte vaak een rol. Mensen durven een fantasie niet op te biechten, omdat ze bang zijn voor de reactie van de ander. Sowieso is er op het gebied van acceptatie in onze maatschappij nog een lange weg te gaan. Jolien: „Ik zie bijvoorbeeld in Disney-films nog maar heel weinig homoromances of polyamorische voorbeelden. De voorbeelden die er wel zijn, vormen de bekende druppel op de gloeiende plaat. Ook zie ik dat transjongeren nog steeds veel vaker te maken krijgen met geweld dan jongeren die zichzelf als cisgender – iemand van wie de genderidentiteit overeenkomt met het geboortegeslacht – definiëren. Daar is nog veel werk aan de winkel. In mijn boek behandel ik onder andere de casus van een man met homoseksuele fantasieën en de problemen van een lesbisch stel. Verder heb ik het thema gender niet expliciet besproken. Het is namelijk zo'n veelomvattend thema, dat daar wellicht nog eens een apart boek over komt.”

Het boek Zinderend Leven van Jolien Spoelstra (ISBN 978 94 6404 169 9) wordt gepubliceerd door Fontaine Uitgevers en ligt vanaf 6 juni 2022 in de winkels. Het is online via de grote boekhandels al te reserveren.



Slaapproblemen bij jonge kinderen

Je baby is onrustig, huilt veel, slapen lukt alleen in de draagzak. Je dreumes wil overdag niet slapen, je probeert alles maar niets lukt. Je peuter maakt van bedtijd een groot drama. Zelf ben je bekaf, je probeert van alles maar er zit geen verbetering in. Hoe zit dat precies met die slaapproblemen?

Kinderslaapcoach Marieke van Studio Uil: „Het effect van slaapproblemen van een kindje op de ouders wordt enorm onderschat. Wat ik merk is dat ouders het vaak lastig vinden om hulp te zoeken. Met name de omgeving heeft invloed daarop. Mening van anderen of juist de successen van andere ouders maken ouders van een slecht slapend kind onzeker. Maar je doet niets verkeerd, je doet het juist heel goed! Door aanwezig te zijn, je kindje te helpen, responsief en liefdevol te reageren. En hulp te zoeken in je omgeving of bij een professional. Slaapproblemen bij jonge kinderen staan bijna nooit op zichzelf. Daarom wil je goed inzoomen op de situatie om te achterhalen wat het slapen in de weg zit. Denk aan lichamelijke klachten zoals reflux, eczeem, darmkrampjes maar ook factoren zoals hechting, spanningen en stress binnen een gezin. En dan nog het echt kunnen slapen. Denk aan oververmoeidheid door een verkeerde spreiding van slaap of te weinig slapen. Ontwikkeling speelt ook nog eens mee. Een baby heeft een andere slaapstructuur dan een dreumes of een peuter. Daarbij spelen hormonen, slaapcycli, regressies en leeftijd een belangrijke rol.”

Meer weten? Bekijk www.studiouil.nl en volg Marieke op Instagram via @studiouil.kinderslaapcoach.



Kinderslaapcoach Marieke van Studio Uil. Foto: aangeleverd



Marieke
Studio Uil
Kinderslaapcoach

**Slaapt jouw kindje niet door?
Zijn de slaapjes overdag kort?
Is het ritme zoek of is jouw kindje onrustig?**

Als kinderslaapcoach en onrustdeskundige kan ik jullie helpen:

Op een liefdevolle en responsieve manier terug naar meer rust en betere slaap voor het hele gezin.

Voor kindjes van 0 tot 4 jaar:

Holistisch

Volgens Droomritme Methode.

Slaapplan op maat (incl. advies omtrent voeding en ritme.)

Meer weten?

Bel voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek
06-46313111 of mail naar marieke@studiouil.nl

www.studiouil.nl



Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Slaapproblemen
- Lichaamsbewustwording
- Versterken van het immuunsysteem
- Herstel na ziekte
- Hoofdpijn en schouderklachten
- Hormonale ondersteuning

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:

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

7 tips voor een goede nachtrust

1. Zorg ervoor dat je overdag voldoende beweegt. Wanneer je minstens 30 minuten per dag matig intensief beweegt slaap je beter. Met matig intensief bewegen bedoelen we bijvoorbeeld wandelen of fietsen.
2. Creëer een vast slaapritme. Probeer 6 van de 7 nachten een vast regime aan te houden van maximaal 8 uur in bed. Ga iedere dag op hetzelfde tijdstip naar bed en slaap niet uit na een slechte nacht.
3. Vermijd enkele uren voordat je gaat slapen beeldschermen als de televisie, telefoon en tablet. De schermen zorgen ervoor dat jij minder goed in slaap valt.
4. Neem het laatste half uur voordat je gaat slapen de tijd om volledig tot rust te komen. Lees een boek, luister muziek of neem een lekker warm bad. Je kan natuurlijk ook heerlijk even niets doen op de bank.
5. Probeer niet te slapen. Dit klinkt misschien een beetje gek, maar te hard proberen te slapen werkt averechts. Slaap is helaas een proces dat we niet zelf onder controle hebben. Focus jezelf op de slaap die wel lukt, in plaats van op de uren die niet lukken.
6. Zorg voor een comfortabele slaapplek. Denk hierbij aan een goed matras, een fijn kussen en een luchtdoorlatend dekbedovertrek. Zet een raam open voor een goed geventileerde kamer en beperk het licht en geluid van buitenaf. Dit kan bijvoorbeeld door een dik gordijn op te hangen.
7. Geef jezelf 15 minuten om te piekeren, maar zeker niet meer. Er zijn ontzettend veel mensen die pas vlak voor het slapen de tijd nemen om over zichzelf en de dag na te denken. Hierdoor kun je uiteraard lang wakker liggen. Probeer je gedachtes ergens anders dan in bed te verwerken. Zo kun je bijvoorbeeld na het eten een kwartiertje nemen om aan de keukentafel na te denken over je dag.



Shiatsu-therapie als wapen tegen een slapeloosheid

Een goede nachtrust is essentieel, maar lang niet voor iedereen vanzelfsprekend. We hebben elke nacht zes tot acht uur slaap nodig om te herstellen van de vorige dag en ons op te laden voor de volgende dag. Langere tijd minder dan zes uur slaap resulteert in meer stress en heeft ook consequenties voor de hormoonhuishouding en het immuunsysteem. Slecht slapen kan allerlei oorzaken hebben. Heb je misschien te weinig routine voordat je gaat slapen? Of pieker je soms te veel over je relatie, werk of familie? Wie emotioneel niet in balans is, kan de slaap vaak niet goed vatten. Je hebt een slaapprobleem wanneer je gedurende een maand of langer vier keer per week slecht slaapt. Ongeveer één op de drie Nederlanders heeft slaapproblemen en acht procent lijdt aan slapeloosheid.

Tips voor een betere nachtrust

Drink na 18.00 geen groene thee of koffie meer en gebruik geen beeldschermen in het laatste halfuur voordat je slapen gaat. Maak voor het slapen gaan even een wandelingetje of doe wat meditatieoefeningen. Dim de lichten in huis, zo bereid je de hersenen voor op de nacht. De ideale slaapkamertemperatuur is 18°C. met een luchtvochtigheid van 65%. De Oosterse geneeswijze kan slaapproblemen ook aanpakken. Marga van Koeveringe, eigenaresse van praktijk Oprecht & Rechttop: „Shiatsu-therapie kan ervoor zorgen dat je orgaanenergie beter in balans komt, waardoor je beter slaapt. Met vijf behandelingen zou je al verbetering moeten merken.” Marga heeft speciale scoreformulieren om te noteren welke bezigheden je hebt aan het einde van de dag en hoe je in de nacht geslapen hebt. „Mensen bekijken het vaak per dag, maar als je over een periode van tien dagen kijkt, kun je pas patronen herkennen.”

Meer weten? Kijk op www.oprechtenrechttop.nl of bel: 06 30335321.



Wat vindt een vrouw nu echt aantrekkelijk aan een man?



Brede schouders, een gespierd lichaam en een weelderige hardos. Zijn dat de eigenschappen die een man moet hebben om bij een vrouw in de smaak te vallen? Of toch juist wat meer vet op de botten en wellicht een kaal hoofd? Wie zich erin verdiept, merkt al snel dat het zo eenvoudig niet is. Mannen en vrouwen gaan op een heel andere manier om met het beoordelen van uiterlijke kenmerken. Over het algemeen kunnen we stellen dat voor een vrouw met name de uitstraling van de man belangrijk is. Hoewel natuurlijk bepaalde individuele kenmerken wel een rol kunnen spelen, kijkt een vrouw toch meer naar de mannelijkheid in de uitstraling. Anders gezegd: je kunt er nog zo mannelijk uitzien, als je onzeker overkomt, word je daar alsnog op afgerekend en zal een vrouw je sneller afwijzen.

Persoonlijkheid

Een man bepaalt vaak op specifieke uiterlijke kenmerken of hij zich wel of niet verder in een vrouw wil gaan verdiepen. Bij een vrouw gaat het al bij het eerste contact veel meer om de persoonlijkheid. De vrouw bekijkt hoe de man zich beweegt, welke houding hij aanneemt, welke gebaren hij maakt en hoe hij naar haar kijkt. Die observatie vertelt haar voldoende om te bepalen of de man in kwestie wel of niet interessant voor haar is. Ze lijken een soort superontwikkelde radar te hebben om al zonder een eerste gesprek te voeren heel veel van een man te kunnen achterhalen, simpelweg door hem te observeren. Je kunt als man nog zo goed je best doen om de vrouw in kwestie te behagen, haar te vertroetelen en te steunen, als de uitstraling daarbij niet klopt met haar gevoel, zal ze nooit voor je vallen.

Zelfacceptatie

Vrouwen vallen doorgaans niet op mannen die er moeite mee hebben zichzelf te accepteren zoals ze zijn. Ook dit valt te herleiden naar onzekerheid. Als een man onzeker is over zichzelf – en dat ook uitstraalt – zal hij wellicht niet het leiderschap tonen dat een vrouw graag ziet. Let wel, we zeggen hier niet dat de man de baas over de vrouw zou moeten spelen. Ook in een gelijkwaardige verhouding tussen man en vrouw kan iemand leiderschap tonen door bijvoorbeeld regelmatig zelf initiatief te tonen. Dat hoeft immers niet op dwingende wijze te gebeuren. Mannen die hun gedrag voortdurend baseren op meningen van anderen, vallen doorgaans bij veel vrouwen niet zo in de smaak. Doe je daarentegen als man de dingen waarvan jij vindt dat ze gedaan moeten worden, dan leidt dat vanzelf tot een grotere interesse bij het andere geslacht. Een eigen standpunt hebben wordt gewaardeerd, mits je bereid bent om hier vanaf te stappen op basis van betere argumenten.

Ambitie

Lees de wensenlijstjes van de vrouwen op datingsites er maar eens op na: ambitie is een veel gebezigde kreet. Mannen moeten vooral ambitieus zijn, een duidelijk doel voor ogen hebben. Vrouwen willen graag weten hoe jij jezelf over pakweg vijf of tien jaar ziet. Niet omdat ze echt willen weten wat je dan doet, maar omdat ze helder willen krijgen of je erover nagedacht hebt. Vaar je een duidelijke koers, of laat je het allemaal maar een beetje op zijn beloop? Wederom: leiderschap tonen dus! Het heeft ook te maken met een vorm van geborgenheid. Een man die voortdurend in staat is om nieuwe wegen in te slaan, zijn eigen angsten weet te overwinnen en echt ergens voor gaat, zal vermoedelijk ook beter in staat zijn om zijn partner – en eventueel zijn kinderen – te beschermen tegen onheil dat op het pad komt. Dat biedt een gevoel van geborgenheid waaraan een vrouw van nature veel waarde hecht.

SKINiQ. **bb** beauty barn
Kliniek voor injectables LIMMEN

Zomeractie SKINiQ in Limmen



Hyaluronzuur Skinbooster kuur

3 behandelingen

€400,-

Bel of app voor een afspraak 06 - 37611599

www.skiniq.nl

SKINiQ en PMU Studio 26 zetten samenwerking voort

Castricum/Limmen – Saskia Leenders (SKINiQ) en Krista Meijne (PMU Studio 26) zetten hun succesvolle samenwerking voort. Allebei houden ze zich bezig met uiterlijke schoonheid, elk vanuit hun eigen discipline. De diensten die zij aanbieden, vullen elkaar perfect aan.

Saskia Leenders Msc. heeft ruim een kwart eeuw klinische ervaring en runt sinds 2017 haar eigen kliniek voor injectables. Onder de naam SKINiQ biedt ze behandelingen aan die ervoor zorgen dat de huid weer gaat stralen. Het effect: een veel jonger uiterlijk, waarbij de natuurlijke uitstraling behouden blijft. Krista Meijne is gespecialiseerd in permanente make-up en browstyling. Zij verhuisde haar bedrijf PMU Studio 26 vorig jaar naar de Beauty Barn aan het Dronenlaantje 3 in Limmen. Saskia zal hier voortaan eens per maand aanwezig zijn voor het uitvoeren van behandelingen. Saskia: „De stap naar een cosmetische kliniek vinden mensen soms best groot. Vaak lopen mensen al met vragen rond, nu kunnen ze via Krista laagdrempelig en vrijblijvend kennismaken met de behandelingen die ik aanbied.” Ook gaan Saskia en Krista samen periodiek informatieve avonden verzorgen, met onder meer een uitgebreide presentatie over de werking van fillers, hyaluronzuur, skinboosters en botox. Meer informatie over de twee bedrijven is op www.skiniq.nl en www.pmustudio26.com te vinden.



Krista Meijne van PMU Studio 26 en Saskia Leenders van SKINiQ. Foto: aangeleverd



Earth Line Zonbescherming SPF 20 tube 150 ml of SPF 15 tube 50 ml



Nu met GRATIS aftersun Irriderm Biogel t.w.v. €14,⁹⁵

Vision zonbescherming en P20 zonbescherming

25% korting!

Kom eens langs, u kunt parkeren voor de deur!

GEZOND & WEL AKER
Kerkweg 16
1906 AW Limmen
072-5053138

G&W GEZONDHEIDS DROG ST

HOMEOPATHIE
REFORMARTIKELLEN
PARFUMERIE
GLUTENVRIJ
FOTOQUELLE
STOMERIJDOPOT
UPS POINT

Praktijk voor Mesologie Tineke van Roon



Op een natuurlijke
wijze beter in balans

Oude Parklaan 111, Castricum

- Voor chronische klachten, maar zeker ook preventief.
- Ik kijk naar de hele mens, en richt me op de oorzaak van de klacht.
- Ik integreer medische kennis met kennis van voedingsleer, Oosterse geneeswijzen en homeopathie.

Voor meer informatie kijk of bel:
www.mesologiecastricum.nl
Tel: 06-18740363

Dr. Deepak Mittal: „Liefde is de oplossing voor elk probleem in de wereld”



Foto: Bos Media Services

Een gelukkig leven leiden wil iedereen. Helaas verstaat niet iedereen de kunst van het leven even goed. Soms zijn we te veel bezig met onze carrière en blokkeren allerlei dagelijkse problemen de weg naar geluk. Ook zijn velen geleidelijk steeds verder vervreemd van de natuur. De uit India afkomstige dr. Deepak Mittal (1960) ontwikkelde een methode om door middel van eenvoudige meditatietechnieken de innerlijke liefdeschakra's te activeren. Het resultaat: een staat van eeuwige gelukzaligheid, die zo overweldigend is dat je in staat bent om al je problemen te overwinnen. In Amsterdam opende hij zijn eerste vestiging van Divine Soul Yoga buiten India.

Door Raimond Bos

Jarenlang werkte dr. Deepak Mittal als succesvol zakenman. Samen met zijn broer zette hij de machinefabriek voort die zijn grootvader in 1969 was gestart. De twee broers gooiden het wel over een andere boeg, ze specialiseerden zich in tractoren. Met succes, want International Tractors Limited heeft vestigingen in 130 landen. Maar zakelijk succes biedt geen enkele garantie voor persoonlijk geluk, zo ondervond Mittal na verloop van tijd. Geld had hij genoeg, maar om ervan te genieten, was er nauwelijks. En hoewel hij een doorsnee gezinsleven leidde, met twee zoons en een dochter, miste hij vooral de liefde in zichzelf. En dat terwijl juist de liefde aan de basis staat van het geluk van de mens. Mittal: „Als je de liefde volgt, kun je alles bereiken. Liefde is de oplossing voor elk probleem in de wereld.”

Meditatie

India heeft spiritualiteit hoog in het vaandel staan. Door de jaren heen kwam Mittal met diverse spiritueel leiders in contact. „Er waren op dat gebied vier belangrijke leraren in mijn leven. Ik heb veel tijd met ze doorgebracht, jarenlang.” Toen de coronacrisis zich aandeed, was Mittal voor het eerst sinds tijden enkele dagen helemaal alleen. Het werd een emotioneel moment: „Ik besepte dat ik de liefde miste. Ik heb lang gehuild. Toen nam ik pen en papier. Ik begon vragen te stellen en ik merkte dat de antwoorden vanzelf kwamen.” Met vijftienvijftig jaar ervaring op het gebied van meditatietechnieken ontwikkelde hij zijn eigen methode om de liefde weer door zijn lichaam te laten stromen. Alle andere technieken schoof hij terzijde. Hij legt uit: „Eigenlijk is het niet eens een techniek. Het heeft alles te maken met je hartchakra. Die zit in de palm van je hand. Terwijl ik met je praat, komt de liefde uit je hart. Je hebt dan contact met het universum.”

Geen fysieke oefening

Bij yoga hebben we in Nederland vaak het beeld van fysieke oefeningen, waarbij we ons lichaam in bepaalde houdingen brengen. Mittal: „Dat is het grote verschil met de yoga in India. Bij ons draait het allemaal vooral om meditatie. Het gaat om de eenwording van lichaam en geest. Na afloop van zo'n meditatie sessie huilen mensen vaak, omdat het heel intens is. Het fysieke gedeelte van yoga is in India slechts een zijpad.

Gelukzaligheid

De zogenoemde bliss-meditatie (het woord bliss betekent gelukzaligheid) zal volgens Mittal je leven voorgoed veranderen. „Herinner jij je het moment in je leven waarop jij je het meest gelukkig voelde? Neem dat gevoel als uitgangspunt en vermenigvuldig dat met een miljoen. Dat is hoe het voelt als je deelneemt aan deze vorm van meditatie. Elke ochtend mediteren zorgt ervoor dat je hele doen en laten wijzigt. Je humeur verandert in positieve zin, je zult geen stress meer kennen en ook je nachtrust verbetert. Ik sliep voorheen slecht, maar daar heb ik nu geen last meer van. Heel mijn leven was ik op zoek naar de liefde, nu heb ik die gevonden.”

Audio

Hoe de meditatie precies in zijn werk gaat? „Ik kan het je wel uitleggen, maar dan heb je er niets aan. Zo werkt het niet. Je moet het echt ondergaan. Pas als je het persoonlijk hebt ervaren, voel je het effect ervan.” Mittal beseft echter dat niet iedereen elke ochtend naar zijn yogastudio zal kunnen komen. „Daarom hebben we de meditatie sessie ook als geluidsbestand beschikbaar. Nadat je de eerste sessie persoonlijk bijgewoond hebt, kun je thuis met die audio aan de slag. Je kunt dan elke dag gaan mediteren, drie kwartier lang, in de ochtend of in de avond. Het geluidsbestand zelf duurt vijftienvijftig minuten.”

De wereld over

Dat Mittal ervoor koos om zijn eerste yogastudio buiten India in Amsterdam te openen, is niet zonder reden: „De spirituele energie in Amsterdam is goed. Ik kende de stad, want we hebben hier een kantoor van ons tractorbedrijf. Wat me wel opvalt aan Nederland is dat er zo weinig mensen zijn die geloven in God. In een land als Italië is het percentage gelovigen bijvoorbeeld veel hoger. Ik probeer te begrijpen waarom dat in Nederland anders is, maar ik ben er nog niet uit.” Duitsland wordt het volgende land waar Divine Soul Yoga zich zal vestigen. Zoals Mittal met zijn tractorbedrijf in 130 landen vestigingen heeft, wil hij ook met de yogastudio's de wereld over. In elk land komt één vestiging met een gecertificeerd docent. Daarnaast kunnen geïnteresseerde ondernemers instappen in het concept, dat als franchiseorganisatie wordt aangeboden. „Een wereld vol liefde, warmte en vrede, dat is mijn doel.”

Healing

Naast yogalessen verzorgt Divine Soul Yoga ook workshops healing. Mittal: „Zo'n healing kan zorgen voor een verbetering bij elk denkbaar probleem in je lichaam, zowel fysiek als mentaal. Het resultaat kan bijvoorbeeld zijn dat je beter reageert op medicijnen. Vooral bij mensen die last hebben van een depressie, werkt zo'n healing goed. Je voelt het eerste resultaat vaak al op dezelfde dag.” Een uitgebreid overzicht van de sessies en workshops is op www.divinesoulyoga.nl te vinden. Op deze website staan ook video's met uitleg en reacties van deelnemers.

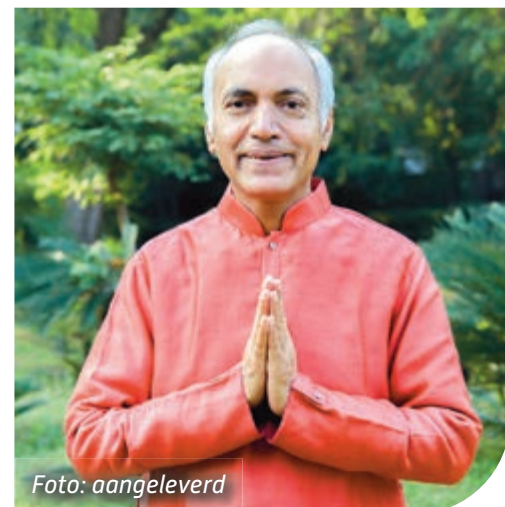


Foto: aangeleverd

TRANSFORMATIEHUIS CASTRICUM



Foto: André Voebel

Een inspirerend samenwerkingsverband van lokale ondernemers. Dé plek in Castricum op het gebied van leefstijl, vitaliteit en persoonlijke- en spirituele ontwikkeling.

Maak op deze pagina kennis met ons team.

Maandag 4 juli organiseren wij een inloopavond. Vanaf 19.30 uur zitten wij voor jou klaar! We verloten deze avond GRATIS behandelingen.

Castricummerwerf 138 - 144 in Castricum



WWW.TRANSFORMATIEHUISCASTRICUM.NL INFO@TRANSFORMATIEHUISCASTRICUM.NL



Hypnotherapeut & Transformatief coach
Petra Niemeijer

- **Stoppen met roken**
In 1 sessie moeiteloos stoppen met roken. Slagingskans 80%!
- **Afvallen met de virtuele maagband**
Creëer moeiteloos een slank en gezond lichaam.
- **Transformatietrajecten**
Ervaar meer vrijheid, zelfliefde, rust en levensgeluk.
- **Vrouwencirkels**
Voor iedere vrouw die meer (zelf)liefde wil ervaren.

Foto: Kim de Vries

Voor meer info: www.hypnotherapiecastricum.nl of 06-526 88 639



Foto: Bernice van Wissen

- Ontdek de magie van 100 % pure cacao in een **Cacao ceremonie**
- Kom met je kind vertragen, verbinden en verwonderen in een **Moeder & kind ceremonie**
- Maak ruimte voor jouw rouw-ervaring in de **Circle of life**

Karlijn Roos-van den Berg | www.ruimtevoorliefde.nl | 06-38767629



- Wil je van je (vage) lichamelijke en/of emotionele klachten af?
- Zijn het klachten die niet overgaan of steeds maar terugkomen?
- Heb je van alles al geprobeerd?

Craniosacraal therapie, in het kort 'cranio', zet blokkades in je lichaam weer in beweging en zorgt er zo voor dat de oorzaak van je probleem wordt aangepakt. Na één tot drie behandelingen voel je merkbaar verschil.

Benieuwd wat cranio voor u kan betekenen? Kom 4 juli naar de open avond voor een korte proefbehandeling en/of voor al uw vragen.

Sandra Klous Craniotherapeut 06 19 61 41 41 www.helendehalte.nl sandra@helendehalte.nl

Foto: Sandra

HÉ JIJ DAAR!

JA, JIJ. WAT IS DE REDEN DAT JE DIT LEEST? KIJK EENS NAAR MIJN FOTO. WAT ZIE JE, WAT VALT JE OP? MERK OOK EENS OP HOE JE ERBIJ ZIT. BEN JE JE BEWUST VAN DE TEMPERAATUUR OM JE HEEN, OP JE HUD? WAT HOOR JE? WAT VOEL JE EIGENLIJK? VOEL JE JE HARTSLAG? JE ADEMHALING? FOCUS JE EENS OP JE HANDEN, ÉÉN VAN JE HANDEN VOELT LICHTER. WELKE HAND IS DAT? ALS JE DE LAATSTE VRAAG MET LINKS OF RECHTS BEANTWOORD: GEFELICITEERD! DAN IS HYPNOTHERAPIE ECHT IETS VOOR JOU!

HEB JE ALLERGIEËN OF ERGENS MOETTE MEE? BEN JE BEKEND MET "BEPERKENDE OVERTUIGINGEN"? ANGSTEN? OF WIL JE GEWOON GRAAG EEN "MIND-MASSAGE"? LAAT HET MIJ WETEN VIA INFO@GOKAIA.NL EN WIE WEET ZIEN WE ELKAAR SNEL!

Go Kaia

Foto: Marnix de Stigter

Bewust
Energie(k)
Aandacht
Contact
Leel & Happy

VITAAI

- Leefstijl & Vitaliteitscoaching
- Adem & koudetraining
- Workshops
- En meer

Gesprekken en activiteiten vinden zowel binnen als buiten plaats (duin en strand) of op locatie.

Margreet Voebel-de Jong
info@beachvitaal.nl

Foto: André Voebel



AnoukCoacht
— RESET JE HORMONEN EXPERT —

Ervaar jij hormonale klachten en lukt het niet om deze te verminderen?

Ik kan je verder helpen.

- Vrijblijvend een gratis kennismakingsgesprek
- Mogelijkheid voor programma op maat voor afvallen en hormonale balans
- Hormoon Boost WandelCoaching
- Met regelmaat gratis online masterclass
- Gespecialiseerd in traag werkende schildklierproblemen

Meer informatie?
Bel of mail naar....
AnoukCoacht
Castricummerwerf 138 en 144
info@anoukcoacht.nl
www.anoukcoacht.nl

Foto: Peter Habibuw

Accretio Beweegstudio
Pijnvrij Bewegen

EGOSCUE®
HOUDINGSTHERAPIE
BEWEEG COACHING
ESSENTRICS® WORKOUT

- Vermindering van lichamelijke klachten
- Verbeterd je houding
- Soepelere spieren en gewrichten
- Meer flexibiliteit en kracht
- Pijnvrij bewegen

06-188.17.008
www.accretiobeweegstudio.nl

Accretio BEWEEGSTUDIO



TOUCH of energy

MASSAGES
en
ENERGETISCHE BEHANDELINGEN

www.touchofenergy.nu

De dokters weten niet wat ik heb



Foto: Marieke Boeters, shot by M.

Misschien heb je al een heel circuit doorlopen met jouw klachten en heeft niemand of niets jou verder kunnen helpen. Psychologische praatsessies, specialisten, MRI-scans, antidepressiva etc, ten spijt. Nog steeds heb je dezelfde klachten. Misschien zijn die zelfs wel erger geworden? En... je hebt nog steeds geen antwoord op de vraag wat er nou werkelijk met jou aan de hand is. Er kan geen diagnose gesteld worden en geen oorzaak. Wat nu?

In mijn werk als CranioSacraaltherapeut kom ik deze zoekende mensen dikwijls tegen. Wat ik dan vaak terugkrijg, na een aantal behandelsessies is, dat ze in ieder geval op een andere manier naar hun klachten zijn gaan kijken. Dat klachten niet alleen maar storende elementen zijn, maar een aanwijzing zijn voor wat er nodig is, om weer gezond te kunnen zijn. Er is een bewustwordingsproces op gang gekomen.

Een klacht is als de stemband van het lichaam. Het is de taak van de therapeut én de cliënt, om samen naar deze stem te luisteren, deze te interpreteren en het eigen correctiemechanisme te faciliteren. Ruimte geven aan het zelfherstellend vermogen, dat bij een ieder van ons aanwezig is. Dit kan heel goed met de zachte manuele technieken van Cranio.

Als we alleen maar sec naar de klacht zouden kijken, dan zouden we de mens als geheel niet zien en zijn of haar uit balans zijnde systeem, niet begrijpen.



Cranio Ralph Schmidt
Stetweg 43a Castricum en Dorpsduinen 6 Wijk aan Zee.
www.ralphschmidt.nl
ralph@dehalte.nl
0625258095



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen én de bijbehorende zorg

- Persoonlijk, betrokken en deskundig
- Met aandacht voor uw privacy
- Groot assortiment zelfzorgproducten
- Ruime openingstijden; zaterdag van 09-12
- 24/7 ophalen via afhaalautomaat
- Praktische app beschikbaar

Ook online service

Greep uit onze services



Gedreven door gezondheid

Service Apotheek Geesterduin
Uw apotheker: Rik Muller
Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum
T 0251 65 50 66, E info@geesterduin.nl
www.geesterduin.nl

2 juli en 10 september cursus in Geesterhage Castricum

Heeft u geen tijd om een volledige EHBO cursus te volgen maar wilt u wel weten wat te doen bij voorkomende situaties?

Wij verzorgen voor u bij ons op locatie of bij u thuis een workshop op maat.

Ook organiseren wij o.a.:

- EHBO CURSUS/REANIMATIE/AED
- EHBO KINDEREN
- EHBO bij drank of drugs
- Instructeursopleiding Rode Kruis
- BHV opleidingen en trainingen

TEL. 06-29437224
louis@schalkkoort.net



SCHALKKOORT
Training en Advies



Convida Coaching

Ga je mee op reis?

Waar is IEMT voor in te zetten

- Emotioneel welzijn, neutralisering van steeds terugkerende negatieve gevoelens en emoties.
- Verwerking van ingrijpende levenservaringen, zoals verlies en trauma.
- Behandeling van angst, depressie, stress, PTSS en Burn-out.
- Identiteitsontwikkeling en persoonlijke groei.



Gerda Brenkman

10% ZOMERKORTING
Geldig t/m 1 september 2022
Nog enkele plekken beschikbaar

Oosterweide 3 • 1902 SE • Castricum
www.convidacoaching.nl • 06 83258569

Convida: life-coaching en IEMT



Gerda Brenkman in haar eigen praktijkruimte. Foto: aangeleverd

Soms loopt het leven anders dan je zou willen. Hoe verwerk je schokkende, pijnlijke of beangstigende gebeurtenissen? Gerda Brenkman startte in april haar coachingsbedrijf Convida. Zij richt zich op life-coaching en IEMT.

IEMT is een effectieve methode voor verandering van ongewenste, intens negatieve gevoelens en het updaten van identiteitsdelen. Het is in te zetten voor:

- Emotioneel welzijn; neutralisering van steeds terugkerende negatieve gevoelens en emoties
- Verwerking van ingrijpende levenservaringen (verlies/trauma)
- Behandeling van angst, depressie, stress, PTSS en burn-out
- Identiteitsontwikkeling en persoonlijke groei

IEMT laat de herinnering aan een vervelende gebeurtenis vervagen. Identiteitsbelevingen als 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ik ben niet gewenst' en 'Ik ben niet de moeite waard' worden geneutraliseerd. Hierdoor is een gezonde persoonlijke groei mogelijk. Deze methode werkt door middel van oogbewegingen en trancetaal op de eerste herinnering van het gevoel. Het fijne van IEMT is dat er niet verteld hoeft te worden wat er dwarszit. Gerda: „Als life-coach richt ik mij op jou en je gedachten over jezelf, je zelfvertrouwen en het omgaan met je energiehouding. We gaan samen kijken hoe we balans kunnen terugbrengen in je leven en hoe je weer vol passie in je leven gaat staan.”

Vollemaanmeditatie met waterritueel



Meditatiesessie in het water bij volle maan. Foto: aangeleverd

Zodra de watertemperatuur (van mei tot en met oktober) het toelaat, zoekt Linda van Boerderijcoaching samen met de deelnemers van de vollemaanmeditatie het water op. Een uniek concept in Noord-Holland, met als doel: ontspanning kunnen ervaren in een ongemakkelijke situatie.

In ons dagelijkse leven lopen we allemaal wel eens tegen ongemak aan. Ongemak in een situatie, pijn, emotie, noem maar op. De volle maan versterkt onze emotie al dan niet bewust. Het kan zijn dat je slechter slaapt, prikkelbaarder bent of emotioneler. Het juiste moment dus om die ongemakken eens aan te gaan. Het water symboliseert op deze avonden het ongemak. Koud water geeft namelijk dezelfde lichamelijke reactie als ongemak, het verkrampt en maakt dat je uit verbinding gaat met je lijf. Vooraf begeleidt Linda je in een ontspannende meditatie. „Met die ontspanning stappen we het water in, om ook daar de ontspanning opnieuw op te zoeken. Zo leer je in verbinding te blijven en te ontspannen tijdens ongemak. Dit ervaren sterkt de deelnemers in het aangaan van ongemak in hun dagelijkse leven en het geeft hen een boost in het zelfvertrouwen.“ Wil jij ook een keer mee doen? 12 en 14 juli is dat mogelijk.

Opgeven kan door een bericht naar info@boerderijcoaching.nl te sturen.



Wil jij weer vanuit rust, ontspanning en met meer zelfvertrouwen in verbinding zijn met jezelf?

Neem dan vrijblijvend contact met me op.



Boerderij Coaching

www.boerderijcoaching.nl • Linda Kok
Verlengde Roemersdijk 6 • Akersloot • 06 20014857

Gezonder van lichaam en geest dankzij ademhalingsoefeningen en ijsbaden



Het nemen van een ijsbad heeft veel positieve effecten op onze gezondheid. Foto: aangeleverd

Het nemen van een koud bad wordt steeds populairder. De Finnen weten als geen ander hoe goed kou is voor lichaam en geest. Zij profiteren al jaren van de gezondheidsvoordelen van zwemmen in koud water of afkoelen in de sneeuw na een saunabezoek. Ook het regelmatig doen van ademhalingsoefeningen heeft een positieve invloed op je immuunsysteem. Oerfit Castricum combineert deze twee zaken in een speciale workshop.

Kou is goed voor lichaam en geest. Spieren herstellen sneller door kou en kou verlicht pijn en verfrist het lichaam. Je hebt minder last van stress en slaapt er beter door. Je weerstand gaat omhoog en kou activeert het bruine vet. Door een ijsbad verbetert je bloedcirculatie en verminder je de kans op spierpijn na een intensieve training. Sporters kennen deze voordelen al jaren en ook mensen met gezondheidsklachten als stress of een chronische aandoening profiteren van alle voordelen van een koud bad. Wil jij je gezondheid verbeteren? Meld je dan aan voor de Wim Hof Iceman Workshop op zondag 3 juli bij OerFit Castricum. Je start de workshop gezamenlijk met een gezamenlijke ademhalingsessie en sluit af met het inmiddels beroemde ijsbad. Kijk op www.oerfitcastricum.nl voor de juiste tijd en locatie.



Durf jij? Ga jij de uitdaging aan?

WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

3 juli 2022 bij Oerfit Castricum
WHM Workshop met Jeroen Rodenburg

OERFIT
CASTRICUM

De laatste tickets boek je bij [OerFit Castricum.nl](http://OerFitCastricum.nl)

Als u weer comfortabel wilt lopen...



Podocentrum Castricum
Geesterduinweg 3, 1902 CB Castricum
www.podocentrumcastricum.nl
info@podocentrumcastricum.nl
Marco Zaal 06-15661304

Een professionele aanpak van uw voetproblemen

- Deskundig onderzoek met geavanceerde apparatuur en bewegingsonderzoek.
- Tevens ruim 26 jaar ervaring als fysiotherapeut.
- Voor klachten zoals pijn bij het lopen, plat-/holvoet, hielpijn, teenklachten, knie-/heup- en rugklachten etc.
- D.m.v. steunzolen, schoenadvies en -indien nodig- gerichte oefeningen uw problemen aanpakken.
- Voor elke voetklacht de optimale oplossing op maat.
- Registerpodologie is vrij toegankelijk, verwijzing van de huisarts is niet nodig.



CrossFit Castricum met nieuwe impuls



Paul Bruggeling geconcentreerd in actie. Foto: aangeleverd

Als we aan de regelmatige gebruikers van CrossFit Castricum vragen wie Paul Bruggeling is, wordt je verwonderd aangekeken. Wie kent immers Paul Bruggeling niet, als ijverige gedreven coach bij CrossFit Castricum. Toch heeft er enige verandering plaatsgevonden aan de Heemstederweg 16.

Door Aart Tóth

Begin juni 2022 is er een frisse wind door CrossFit Castricum gegaan met Paul Bruggeling als nieuwe eigenaar. Hij loopt dan ook te glimmen van trots, mede gezien het aantal van 220 sportievelingen die er soms wel vijfmaal per week komen trainen. Paul was zelf al zes jaar als coach verbonden aan CrossFit Castricum. Totaal heeft hij dertien jaar ervaring met het trainen in een CrossFit-accommodatie en wil dat graag overbrengen op de leden ervan. Bestaande en zeker voor toekomstige gebruikers op alle niveaus, tot aan kinderen, kunnen op zaterdag 9 juli van 10.00 tot 16.00 vrijblijvend aanschouwen hoe het in z'n werk gaat bij CrossFit Castricum. Dus pak die kans en verruim je blik die 9e juli, kijk even vooruit op www.crossfitcastricum.nl of bel 06 12389290.

CrossFit

CASTRICUM

Werk aan jezelf bij Crossfit Castricum



Zaterdag 9 juli Open Dag van 10.00 tot 16.00 uur

Tijdens deze dag zullen wij een clubwedstrijd houden waarin iedereen op zijn eigen niveau zal strijden tegen andere leden zowel volwassenen als kids en teens. In deze wedstrijd worden de deelnemers getest op verschillende onderdelen als **kracht, conditie en techniek**.

Heemsterderweg 16 - 1902RP Castricum - www.crossfitcastricum.nl

Nieuwe behandeling
vanaf 1 juli:

**TIBETAANSE
KLANKSCHAALMASSAGE**

Een waardevolle combinatie van klankschalen, 'Ku Nye' massage technieken en aromatische oliën. Ervaar deze therapeutische reis van 75 minuten.

**WAAROM
KLANKSCHAALMASSAGE?**

- Verbeterd slaap
- Vermindert angst
- Vermindert spierpijn
- Geeft nieuwe energie
- Balans voor lichaam, geest en ziel

www.evadina.nl

06-43206468

Bakkerspleintje 24
1901 EZ Castricum
Gratis parkeergelegenheid!

Openingstijden
Di 09-18 Do 09-21
Vr 09-18 Za 09-18



Zo herken je beginnende dementie

De diagnose dementie is in de afgelopen decennia steeds vaker gesteld. Daar zijn meerdere redenen voor. Op de eerste plaats zijn we steeds vaker in staat om levensbedreigende ziektes af te remmen of zelfs te genezen, waardoor we gemiddeld langer blijven leven. Omdat dementie zich voor een groot deel manifesteert onder ouderen, is er dus simpelweg een grotere groep mensen die deze aandoening ontwikkelt. Daarnaast is onze leefstijl lang niet altijd zo gezond. Ook dat kan dementie in de hand werken. Overigens is het een misverstand dat uitsluitend ouderen dementie zouden kunnen krijgen. De ziekte komt ook geregeld voor bij mensen van middelbare leeftijd.

Tijdig herkennen

Jonge mensen met dementie hebben vaak andere symptomen dan ouderen met deze aandoening. Vaak speelt vergeetachtigheid daarbij nog geen rol, maar is er wel sprake van gedragsveranderingen en problemen bij dagelijkse handelingen. Dit resulteert erin dat dementie bij jongere mensen vaak pas in een (te) laat stadium wordt herkend. Het is dus belangrijk om goed te weten hoe je beginnende dementie kunt herkennen. Immers, een patiënt met dementie is erbij gebaat om zo goed mogelijk begeleid te worden. Begrip tonen vormt daarbij een belangrijk aspect. Een dementiepatiënt voelt zich vaak onzeker en heeft bevestiging en steun nodig van zijn omgeving. Het is goed om te realiseren dat iemand met dementie zelf doorgaans niet voldoende inzicht heeft in de ernst van de situatie. Als naaste kun je een gedragsverandering vaak snel herkennen, als je weet waarop je moet letten. Tegelijk kan ook niet bij elke gedragsverandering direct de conclusie getrokken worden dat iemand dement is of wordt.

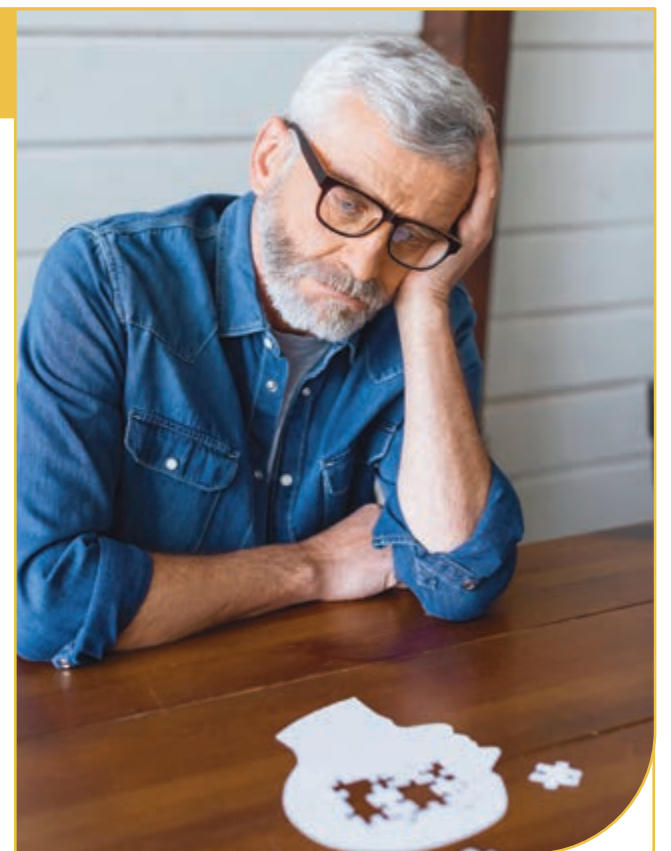
Vergeetachtigheid

Een veel voorkomend symptoom van dementie is vergeetachtigheid. Maar sommige mensen zijn hun leven lang al een warhoofd en vergeten standaard vaak dingen. Als daarin niets verandert, is er waarschijnlijk geen reden tot zorgen. Maar ook als die vergeetachtigheid plotseling opduikt, hoeft dat nog geen aanleiding te geven tot ongerustheid. Het is dan zaak om eerst na te gaan of er wellicht een andere oorzaak kan zijn voor het verschijnsel. Het is bijvoorbeeld een bekend gegeven dat vergeetachtigheid ook veroorzaakt kan worden door groot verdriet of grote zorgen. Als iemand mentaal het nodige te verwerken heeft, komen daarbij andere zaken soms even wat op de achtergrond

te staan. Stress kan de boosdoener zijn als je minder goed in staat bent om dingen te onthouden. Overigens geldt bovendien dat mensen op latere leeftijd altijd een zekere cognitieve achteruitgang doormaken. Je kunt dan echter niet stellen dat er sprake is van dementie. Wanneer iemand belangrijke gebeurtenissen vergeet of herhaaldelijk dezelfde vraag opnieuw stelt, is dat vaak wel een teken aan de wand dat er meer aan de hand is.

Andere symptomen

Anders symptomen van beginnende dementie zijn het ondervinden van problemen bij het uitvoeren van dagelijkse handelingen. Mensen die dementeren, weten soms niet meer precies hoe ze de maaltijd moeten bereiden of vinden het lastig om bepaalde favoriete vrijetijdsbestedingen nog langer te blijven volhouden. Ook raken mensen met beginnende dementie vaak snel het besef van plaats en tijd kwijt. Dat kan erin resulteren dat ze zich ergens bevinden, zonder te beseffen waar ze zijn en hoe ze daar zijn gekomen. Let vooral ook op de manier waarop iemand een gesprek voert. Als iemand opeens stopt met praten en niet meer weet hoe het verder moet of voortdurend in herhaling valt, kan dat een duidelijk signaal zijn van beginnende dementie. Een naam van iemand vergeten, gebeurt ons allemaal wel eens. Zeker als het iemand betreft die je niet zo vaak spreekt. Maar wanneer je elk half jaar naar de tandarts gaat en je weet opeens de praktijk niet meer te vinden, dan is het tijd om de huisarts in te schakelen!



Holistische levensvisie

Een holistische benadering komt steeds vaker voor. Maar wat houdt dat eigenlijk in? Eva Dina, eigenaresse van een salon voor holistische schoonheidsverzorging, legt het uit: Holisme is afgeleid van het Griekse woord 'Holos', wat 'geheel' betekent. Alles staat met elkaar in verbinding. Kijkend naar de mens betrekken we daarin het fysieke (doen), mentale (denken), energetische (chakra's/aura) en spirituele (ziel) lichaam. Daarnaast is het lichaam onderdeel van een groter geheel: het universum. We zijn verbonden met onze medemens, dieren, de natuur, en zelfs voorouders.



Ook een klankschalensessie hoort bij de holistische schoonheidsverzorging. Foto: aangeleverd

Holistisch leven is leven in verbinding met jezelf en je omgeving. Je kunt op veel manieren verbinding vinden. Eén van die manieren is naar binnen keren. Je lichaam kent veel wijsheid en wil graag communiceren. Dat hoeven geen zware dingen te zijn, maar gaat vaak over loslaten van dat wat je niet meer dient. Laagjes pellen en in contact komen met de puurste vorm van liefde. Zelfzorg is een populair begrip, waardoor misschien de waarde onderschat wordt. Maar door aandacht voor jezelf, kom je dicht bij wie jij bent. Zelfzorgen gaat over voeding, grenzen stellen, voldoende slaap, beweging, de natuur opzoeken, gevoelens uiten. Het is de bewustwording dat jij het allerbeste verdient.

Dit alles heeft een positieve uitwerking op je fysieke en mentale gesteldheid. Uiteindelijk straal je dit uit. Bij holistische schoonheidsverzorging wordt gebruik gemaakt van verschillende elementen, om zo een totaalbeleving te creëren. Denk aan klankschalen, aromatherapie, chakra's en inspiratiekaarten, met als voornaamste doel de gast te laten landen in het nu. „Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen? Kom vrijblijvend langs aan het Bakkerspleintje 24 in Castricum of neem contact op!” Kijk op www.evadina.nl voor meer informatie.

Smullen bij de Santmark! ELKE DAG VERS!



Op Woonzorgcentrum De Santmark wordt elke dag vers gekookt.

Er zijn altijd 2 soorten menu's waar de bewoners uit kunnen kiezen. Daarnaast worden er ook uit de eigen moestuin verse groenten en kruiden gehaald die in de maaltijden verwerkt worden. Samen met de bewoners halen we dan de ingrediënten uit de tuin.

Elk jaar in het voorjaar, krijgen we van de bewoners van Castricum, (daar zorgt Het Seizoen voor wat dan op het Kooiplein staat te verkopen) verse asperges en aardbeien voor de bewoners en daar maken onze koks heerlijke gerechten en toetjes van! Binnenkort gaan we verse makreel roken en dan kunnen de bewoners genieten van een broodje makreel.

Ook zin om eens mee te genieten van al deze heerlijkheden? Dat kan! Loop dan gewoon eens bij ons binnen.



Kwaliteit van leven

Adres: De Santmark 1, Castricum
Meer info: 088-995 7503

Met blijdschap en trots geven wij de praktijk in de vaardige handen van onze dochter Isabella.

Per 31-7-2022 stoppen wij na 42 jaar.



Praktijk voor fysiotherapie, (sport)massage en personal training

Per 1-8-2022 ga ik verder.

isbellazwiers.nl
0251 - 657638

Smaken verschillen... maar waarom eigenlijk?

Sommige gerechten vind je heerlijk, terwijl je de smaak van andere gerechten niet echt kunt waarderen. Daar sta je waarschijnlijk nooit echt bij stil, tot aan het moment waarop je iemand anders spreekt die jouw favoriete gerecht juist vreselijk vies vindt. Hoe kan dat? Zijn we dan niet allemaal hetzelfde gebouwd? Want anders zouden we toch allemaal hetzelfde lekker moeten vinden? Uit onderzoek is gebleken dat we inderdaad letterlijk allemaal anders zijn, waar het onze smaakpapillen betreft.



De smaakpapillen bevinden zich met duizenden in onze tong en mondholte. Ze zorgen ervoor dat informatie over de chemische samenstelling van ons voedsel naar de hersenen wordt verzonden. Onze hersenen verwerken die informatie en zo ontstaat het besef van wat we eten en drinken. We onderscheiden met behulp van de smaakpapillen de smaken zoet, zout, zuur, bitter en umami. Los daarvan speelt ook de geur van een gerecht een rol. Het is de combinatie van de waarneming van smaken door de smaakpapillen en de bijbehorende geur die ervoor zorgt dat we een volledig beeld krijgen van wat we naar binnen werken.

De samenstelling van onze smaakpapillen is genetisch bepaald. Omdat niemand genetisch hetzelfde is, is het dus goed te verklaren dat we ook allemaal een andere smaakbeleving ervaren. Waar de één een broodje haring zeer kan waarderen, vindt de ander dat juist vreselijk vies smaken. Andere bekende voorbeelden van voedingsmiddelen die door de één wel en door de ander niet gewaardeerd worden, zijn spruitjes, mosterd en schimmelkaas. Weet je trouwens hoe het komt dat we vaak een voorkeur hebben voor zoete producten? Dat heeft te maken met het feit dat moedermelk een zoetige smaak heeft. Dit is dus de eerste smaak waarmee we ooit geconfronteerd werden.

Ivanka van Vliet: „Pijn wil zeggen dat je lichaam je iets probeert te vertellen“



Iedereen ervaart wel eens een bepaalde vorm van pijn. Soms nemen we dan een tabletje in, soms laten we ons behandelen. Maar lang niet altijd staan we er voldoende bij stil waar die pijn werkelijk door veroorzaakt wordt. Fysiotherapeut Ivanka van Vliet (1982) behandelde in vijftien jaar tijd duizenden mensen. Ze verhielp bij velen de pijn, maar besepte: het herstel komt niet alleen neer op het behandelen van de anatomie. Daarom koos ze voor een holistische benadering. „Als ik alleen de pijnklacht zou behandelen, mis ik veel. Ik geloof dat onder iedere fysieke klacht een emotionele ‘last’ zit. Pijn is eigenlijk een transformator tot persoonlijke ontwikkeling. Het ervaren van pijn wil zeggen dat je lichaam je iets probeert te vertellen.“

Ivanka volgde opleidingen tot sportdocent en fysiotherapeut. Vijftien jaar geleden behandelde ze haar eerste patiënt, zo'n zeven jaar geleden zette ze de stap naar een eigen praktijk: Topschouder. Haar praktijkruimte bevindt zich in een multifunctioneel gebouw op het landgoed Duin en Bosch. „Toen ik begon, was ik een soort jonge hond. Ik dacht dat ik iedereen kon helpen. Later besepte ik dat het vooral belangrijk is om verder te kijken dan de anatomische pijn. Het verhaal achter de pijn heeft grote invloed op het ontstaan, maar ook op het aanhouden van pijn. Hoe ervaart iemand de werkdruk? Is er iets wat zwaar weegt in de thuissituatie? Of moet iemand een groot verlies verwerken? Pijn is een combinatie van drie componenten, namelijk een fysieke component, een emotionele component en een mentale component. Deze drie-eenheid gebruik ik in de praktijk onder de noemer F.E.M.-methode. Neem het voorbeeld van een net bevallen moeder met schouderklachten. Ze denkt misschien dat die veroorzaakt worden door het dragen van haar kind, maar ze kan ook hormonaal uit balans zijn of nachten wakker liggen, omdat ze een zware verantwoordelijkheid voelt.“ Voor iemand die pijn ervaart, is het vaak lastig om die link zelf te leggen. Daarom neemt Ivanka tegenwoordig ook de rol van adviseur/coach op zich. „Je weet uiteindelijk natuurlijk zelf het beste wat er speelt in jouw leven, maar je moet wel het lef hebben om in de spiegel te kijken en nieuwe stappen te zetten. Daar kan ik iemand bij helpen.“

Acht krachten

In haar boek 'De kracht van pijn' beschrijft ze acht krachten: pijn, verantwoordelijkheid, vertrouwen, drijfveren, gevoel, loslaten, open mind en energie. Aan elk van deze krachten koppelt ze vervolgens ook een tegenpool, die je als 'pijn' kunt beschouwen. Ivanka geeft een voorbeeld dat voor veel mensen herkenbaar zal zijn: „Neem bijvoorbeeld de kracht van verantwoordelijkheid. Waarom onderneem je niet wat je werkelijk wilt? Mijn boek stimuleert je om dat te gaan onderzoeken. Tegenover verantwoordelijkheid staat afhankelijkheid. Zo staat onzekerheid tegenover vertrouwen en vasthouden tegenover loslaten. In het boek ga ik dus veel verder dan alleen de pijn zelf. Ons lichaam heeft alles al in zich. Dat wil eruit. En als het er niet uit komt, dan gaat het pijn doen.“ Vaak hebben mensen al diverse andere signalen genegeerd, voordat ze pijn ervaren. Dat zijn soms subtiele aanwijzingen, die men in veel gevallen over het hoofd ziet. Je slaapt soms wat slechter, je voelt je vaker moe of je ergert je sneller aan de mensen om je heen. Dit zijn eigenlijk hints dat er iets niet goed in balans is. Ivanka in haar boek: „Zoek naar antwoorden op de vraag wat je diep vanbinnen gelukkig maakt. Met deze antwoorden kun je het leven leven waarvoor je bedoeld bent. Je leert pijn en weerstand waarderen omdat het gelijk staat aan transformatie en groei.“

Geschreven tijdens lockdown

In 2020 ging Nederland in lockdown om de verspreiding van het coronavirus in te dammen. Beoefenaars van contactberoepen moesten de deuren enige tijd sluiten, zo ook Ivanka. Ze koos ervoor om haar gedachten met betrekking tot pijnbestrijding op papier te zetten. Het duurde anderhalf jaar voordat het eindresultaat er was. Kunnen we met dit boek in de hand voortaan elke vorm van pijn vermijden? „Nee. Laat duidelijk zijn: pijn die veroorzaakt wordt door een ziekte als kanker kan ik niet wegnemen. Het boek geeft aan hoe je

het anders kunt benaderen. Hoe kun je jezelf emotioneel stabiel houden, jezelf sterker maken. Neem nu de coronacrisis. Mensen werden bang en dat leverde veel stress op. Maar door stress gaat je weerstand omlaag en dan wordt de kans op het krijgen van corona juist groter. Als een dokter of therapeut iets zegt, is dat voor veel patiënten een soort heilige graal. De belangrijkste vraag bij elke diagnose is echter waar je zelf invloed op hebt. Als mensen meer overtuigd raken van deze benadering, hebben we uiteindelijk niet meer zoveel zorg nodig. Ieder mens heeft een unieke kracht in zich. Ons lichaam is heel wijs, maar ons bewustzijn omvat daarvan slechts vijf procent.“

Tijd voor de patiënt

In haar eigen praktijk koos Ivanka er bewust voor om zich te specialiseren in de behandeling van schouderklachten. Ook het loslaten van contracten met zorgverzekeraars is een weloverwogen besluit geweest. Ze licht toe: „Het zorgt ervoor dat ik uitgebreid de tijd kan nemen voor een patiënt en alle aandacht voor de klacht heb. Voorheen zag ik in een uur tijd vier patiënten, terwijl ik nu werk op basis van consulten van een uur. Voorheen was ik vaak meer met de administratie voor de zorgverzekeraar bezig dan met de klant. Weliswaar moet men nu soms een deel van de behandeling zelf betalen, maar daar staat wel tegenover dat je de beste zorg en aandacht krijgt die ik kan geven.“ Precies dat laatste wil ze Ivanka ook met haar boek bereiken: „Dit boek is voor iedereen die verder wil kijken dan de anatomische pijn. Het is een educatief boek voor mensen die ergens een overtuiging voelen dat ons lichaam heel wijs is en dat we dat mogen leren begrijpen.“ Het boek 'De kracht van pijn' is bij kantoorboekhandel Laan (Burgemeester Mooijstraat 19, Castricum) en woonwinkel Sondag (Burgemeester Nieuwenhuijsenstraat 16, Limmen) te verkrijgen. Het is daarnaast ook mogelijk om via www.dekrachtvanpijn.nl een exemplaar te bestellen. Voor elk verkocht exemplaar doneert Ivanka een bedrag aan Stichting Het Gehandicapte Kind.

Wil je live meer weten en leren over jouw prachtige lichaam? Ivanka organiseert 'Pijn - Proeverijen'. In een dagdeel neemt ze je mee in de kracht en mogelijkheden van jouw lichaam (up to date datums vind je op de website www.dekrachtvanpijn.nl en www.ivankavanvliet.nl).

De bijgeleverde foto's zijn aangeleverd



Lijf & gezondheid verloot drie exemplaren van het boek 'De kracht van pijn'. Wil je kans maken? Stuur dan een e-mail met 'Winactie De Kracht van pijn' naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in. Via onze digitale nieuwsbrief verloten we nog eens drie exemplaren. Nog geen lid van onze nieuwsbrief? Ga naar www.lijfengezondheid.nl en schrijf je snel in via de button rechts bovenaan (mobiele gebruikers vinden deze optie in het menu).