



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!



Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

september 2015



Vervangen van
gebitselementen

Ralph Moorman *mannen en buikvet*



SMETVREES



Suikerzoete



fabel

VOORWOORD



Vakantiebuikje?

Je beweegt en let vanaf januari al op je voeding, want dat waren tenslotte de belangrijkste goede voornemens. Maar dan staat de vakantie voor de deur en geef je nog wat extra gas om er in zwemkleding op je best uit te zien.

Tijdens de vakantie krijg je het gevoel van 'nu heb ik vakantie, dus alles mag' en terecht. Erg vervelend is alleen dat zowel je conditie als je gewicht in no-time de verkeerde kant opgaan en je langer dan je vakantie duurt bezig bent om alles weer op de rit te krijgen.

Deze ergernis zou je je zelf kunnen besparen door wel te zondigen, maar niet extreem. Het ideaalplaatje is eigenlijk het hele jaar door letten op wat je eet en drinkt, soms zondigen, maar met mate. De gevolgen van het beetje zondigen zijn dan ook zo weer verdwenen. Je lichaam is je dankbaar. Het is extreem buffelen om bijvoorbeeld veel drank te verwerken. De lever heeft gemiddeld 1,5 uur nodig om een standaardglas alcohol af te breken. De schuldige? Je mond, die laat alles naar binnen wat jij erin stopt, echter de grootste schuldige zit tussen de oren!

Tegenwoordig hoor je het woord 'mindset' regelmatig voorbijkomen.

Het betekent volgens mij niet meer dan vasthouden aan het door jezelf gestelde doel met een heldere focus. Zaken als discipline en doorzettingsvermogen maken het mogelijk de doelen te behalen, dus je 'mind' moet je misschien soms even resetten. Steun van je omgeving, privé of op het werk, kan belangrijk zijn om je 'mindset' vast te kunnen houden.

Vragen hierover kunt u vrijblijvend stellen aan onze specialisten op dit gebied, Marnie Krom en Albert Sonneveld. Op de site www.lijfengezondheid.nl kunt u deze specialisten vinden.

Lees je fit!

Lijf & Gezondheid
Frits Raadsheer, directeur

MEDISCH | ZORG



Weerstand - verkoudheid

Janey Wilke-van der Neut
Directeur / Balans & Co



September, de overgang van de zomer naar de herfst. Het wordt weer kouder en we zijn weer meer binnen. Het is ook de periode waarin de verkoudheid om de hoek komt kijken. De algemeen geaccepteerde verklaring is dat dat komt omdat mensen weer meer op elkaar zitten omdat we meer binnen zijn en daardoor het virus zich beter kan verspreiden. Dit gaat echter niet helemaal op, we werken immers nog in hetzelfde gebouw en juist in de zomer hebben we meer sociaal contact en zijn meer onder de mensen doordat er veel activiteiten georganiseerd worden.

Vanuit de traditioneel Chinese geneeskunde (TCM) wordt op een andere manier naar gekeken naar het optreden van verkoudheid in de herfst. In deze filosofie wordt onder andere gekeken naar de invloed van de seizoenen en de energie van de organen.

De herfst bijvoorbeeld staat in het teken van droogte. Ook al is het vaak nat in de herfst, met droogte wordt bedoeld dat de natuur

verschrompelt en verdort. De blaadjes vallen van de bomen en de natuur bereidt zich voor op de winter, de rustfase. Ook bij ons mensen heeft de droogte invloed, hetgeen zich kan uiten in bijvoorbeeld geïrriteerde slijmvliezen en ogen, droge stoelgang en droge hoest.

In de TCM wordt ook uitgegaan van de energie van onze organen; ieder orgaan heeft zijn eigen energie. De herfst staat ook in het teken van de longenergie en die maakt weer een belangrijk deel uit van de weerstandsenergie. Er wordt in dit seizoen meer gevraagd van de longenergie en die wordt ook beïnvloed door de koude en wind van buiten. En wat meer aangesproken wordt, raakt ook eerder uit balans, waardoor de weerstand af kan nemen. En dan heeft een virus meer vrij spel.

Dus vanuit het TCM gezichtspunt is het optreden van verkoudheid een logisch gevolg van het seizoen en van het afnemen van de weerstand. Je kunt je hier tegen wapenen, door je goed aan te kleden buiten. Ook kun je de droogte inperken door bijvoorbeeld niet veel warm gekruid voedsel te eten. Maar ook de longenergie zelf kun je versterken met bepaalde voedingsmiddelen, kruiden, acupunctuur of oefeningen. En als een virus langskomt, bepaalt hoe je lichaam ermee omgaat, of het de weerstand kan bieden. Zorg goed voor jezelf, dat is een begin. En zo kom je ook goed de herfst weer door.

Janey Wilke-van der Neut
www.balans-co.nl

VOEDING

Mannen en buikvet

Welke man worstelt er niet mee? Het lijkt soms of je alles wat je eet net zo goed op je buik kunt plakken. En wat je ook probeert om af te vallen, het lijkt wel of je overall spiermassa kwijtraakt, terwijl je buikvet gewoon blijft zitten. Hoe vaak zie je niet mannen met vrijwel geen spier in hun kont en een uitpuilende buik. En hoe ouder je wordt, hoe groter dit probleem is. In dit artikel aandacht voor de reden hiervoor en wat er tegen te doen is.



Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelen-technoloog



Als je alleen focust op calorieën zul je vet verliezen, maar de vetverdeling zal niet veranderen. Om de vetverdeling te beïnvloeden moet op de hormoonbalans gefocust worden. Om het vet op je buik eraf te krijgen is het noodzaak om 4 hormonen in balans te krijgen. Het stresshormoon cortisol veroorzaakt deze plaatselijke vetverdeling op je buik. Het wordt daarom ook wel eens een stressbuik genoemd. Er zijn echter drie hormonen die het effect van cortisol juist tegengaan. Dit zijn groeihormoon, testosteron en DHEA.

Het is dus nodig om het katabole (spieraafbraak, vetopslag) hormoon cortisol te remmen, en de anabole (spieropbouw, vetverbranding) hormonen groeihormoon, testosteron en DHEA te boosten. Als je jong bent zijn de anabole hormonen in overvloed aanwezig en zullen deze stoffen het dikmakende effect van cortisol tegengaan. Bij het ouder worden wordt het steeds moeilijker om de strijd tegen het buikje

te winnen. Groeihormoon, testosteron en DHEA worden namelijk lager bij het ouder worden.

Buikvet eraf door...

Cortisol verlagen:

- Stress uit werk en privéleven beperken en goed slapen!
- Niet overtrainen (nooit langer dan een uur en maximaal vier keer per week)
- Stress uit voeding halen: minder suiker, chemische e-nummers, bestrijdingsmiddelen en allergenen/intoleranties (vrijwel altijd in ieder geval zuivel en tarwe)
- Ontspannen! Zoek voor jezelf uit waar je het beste van ontspant, want dit is voor iedereen verschillend.

Groeihormoon boosten:

- Goed slapen, want het meeste groeihormoon wordt aangemaakt tijdens slaap
- Voldoende eiwitten eten (groeihormoon wordt gemaakt van eiwit)
- Niet teveel suikers eten, want als insuline hoog is, kan groeihormoon zijn werk niet doen. Eet dus nooit koolhydraten of suikers voor het slapen gaan.
- Zware krachttraining van maximaal een uur voor de grote spiergroepen boost groeihormoon
- Stress beperken, want stress verlaagt groeihormoon

DHEA en testosteron boosten:

- Zeker niet te weinig verzadigde vetten en omega-9 vetten eten. Deze twee vetsoorten verhogen DHEA en Testosteron, terwijl meer-voudig onverzadigde vetten (vet uit zaden, noten, lijnzaad en vis) de testosteron juist verlagen. DHEA en testosteron worden gemaakt van cholesterol.
- Zware krachttraining voor de grote spiergroepen van maximaal een uur boost testosteron, terwijl lange cardio-trainingen de testosteron juist verlagen.
- Stress beperken, want stress verlaagt testosteron en DHEA
- Zorg ervoor dat je succes hebt! Winnen doet de testosteron stijgen.
- Bij het ouder worden kan op doktersrecept testosterongel smeren een tekort tegengaan.
- Draag niet te strakke onderbroeken, want een temperatuurstijging remt de aanmaak van testosteron door de testikels. Testikels hangen niet voor niets (hoe onhandig ook) buiten het lichaam om warmte af te kunnen geven.
- Verminder de alcoholinname. De naam bier-buik is niet voor niets.
- Eet geen zoethoutbevattende producten, zoals drop.

www.ralphmoorman.com

PAARDENMELKPOEDER IN CAPSULES

Paardenmelk zorgt voor:

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

Bestel op de website



Paardenmelkerij
Zwaagdijk 293
1684 NJ Zwaagdijk

www.paardencentrummoerbeek.nl

VOEDING

Basisch water

We weten allemaal natuurlijk wel dat we meer groentes zouden moeten eten en dat we misschien wel alleen op groente kunnen leven!

Een van de redenen hiervoor is dat groente ons meer basisch maakt. Ofwel we verzuuren minder (snel). Ik las laatst uit een onderzoek dat groente-etters vrolijker zijn (over verzuren gesproken). Water helpt hier ook bij.

Als dit alles nog niet voldoende helpt, zou je meer basisch water kunnen gaan drinken. Er is mineraalwater met een PH van 8.5 te koop in mijn winkel.

En nu is er ook basisch water te koop uit de kraan om zelf te tappen.

Water dat eerst in een apparaat (kangenwater heet dit) gefilterd en dan gesplitst wordt in een deel zuur en een deel basisch water. Doe er je voordeel mee! Het zou kunnen dat je door water 20 minuten te koken hetzelfde effect bereikt. Water dat gesplitst is moet wel afgesloten van zuurstof bewaard worden: het gaat terug naar haar natuurlijke staat. Gezonde groet, Anita Verweij (www.natuurwinkeloverveen.nl)

Colofon



Lees je fit!

Uitgever:

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

Maandelijks als bijlage in onderstaande 120.000 huis aan huis verspreide kranten:

De Heemsteder, de Jutter, de Hofgeest, de Beverwijker, de Heemskerkse Courant, de Castricummer en de Uitgeester 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, Velslerbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek.

Internet:

www.lijfgezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

Advertenties:

Daniëlle van Leeuwen,
danielle@lijfgezondheid.nl, 06-11951223

Redactie:

redactie@lijfgezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

Directie:

Frits Raadsheer
frits@lijfgezondheid.nl
Tel. 06-53951836

Kantoor:

Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-533900, Fax 0255-518875

Verspreiding:

Verspreidnet B.V., Castricum
Tel. 0251-674433
www.verspreidnet.nl

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

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

VOEDING



Sauzen en gezondheid

Allereerst iets dat iedereen in het oog springt, maar dat vooral in de mond gemerkt wordt: niet alle sauzen zijn hetzelfde! De meeste, ongeveer 90% van de sauzen die men in omloop kan vinden, zijn op industriële manier geproduceerd met (minstens!) twee gescheiden verwerkingsfasen. De eerste fase, die van 'conditionering' (wassen, steriliseren en stabiliseren) dient om van de geogste groenten een 'halffabrikaat' te maken. Dit is gewoonlijk een zeer ingrijpende methode. Met dit halffabrikaat kan men sauzen en pastasauzen (tweede fase) maken, zonder de gecompliceerde verwerking van verse groente. Er zijn maar heel weinig producenten die hun sauzen produceren met pas geplukte groenten, zoals ze bij Fattoria La Vialla (biologisch familie landbouwbedrijf) in Toscane doen: natuurlijk gerijpte groenten, op het juiste moment met de hand geplukt en, het allerbelangrijkste, afkomstig van biologische landbouw. Daarnaast moet men, wanneer men vers fruit en groente verwerkt, de kostbare eigenschappen ervan bewaren, ook tijdens de daaropvolgende fasen van het schoonmaken, het koken en het inmaken. Een smakelijke,

verse en geurige saus is niet alleen lekker, maar het is een concentraat van heilzame stoffen: een goede saus is ook gezond.

De sauzen die bovendien alleen met extra-vergine olijfolie bereid worden zijn rijker aan antioxidanten (*). Dit komt overeen met de Toscaanse traditie en met een evenwichtig en gezond eetpatroon.

(* De 'antioxiderende kracht' (uitgevoerd door een verzameling substanties zoals polyfenolen, vitamines en lycopeen, aanwezig in tomaten) is het vermogen om enerzijds de oxidatie, het bederven van de vrucht zelf, te vertragen en anderzijds de heilzame werking tegen vrije radicalen in het menselijk lichaam te bevorderen.

Opmerking over lycopeen - << In tomatensaus (ook de meest traditionele, die lang gekookt wordt) zit een krachtige heilzame substantie, lycopeen, die ons beschermt tegen kanker. >> Uit een artikel van de beroemde Italiaanse oncoloog, professor Umberto Veronesi. Lycopeen zit in rauwe tomaten, maar wanneer de tomaat gekookt wordt, wordt de hoeveelheid lycopeen zelfs verviervoudigd, in tegenstelling tot andere plantaardige antioxiderende componenten, die door het koken veranderen of in hoeveelheid afnemen.

www.lavialla.it



De Groenhoek Uw Groente- en Fruitspecialist

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

Elke dag verse maaltijden!

Smakelijke seizoensgroenten
bomvol vitamines en heerlijk
van smaak, o.a. bietensalade,
herfststamppot, fruitsalades
en groenten voor ovenschotels.

Proef ook onze Biologische
vruchtensappen van de Schulp.



UITERLIJK

Kan deodorant kwaad voor je huid?

Vera Heydendael
Dermatoloog



Zo rond de middelbare school begon ik last te krijgen van overmatig transpireren. Vroeger dacht ik dat dit normaal was en daarom sprak ik er niet over. De afgelopen jaren ging ik mij er steeds vaker aan ergeren.

Op m'n werk, tijdens het uitgaan of op een festival kon ik m'n armen niet meer even omhoog steken, ik droeg donkerblauwe en zwarte T-shirts vanwege de duidelijke zichtbare zweetplekken en ik moest schone T-shirts meenemen omdat mijn oksels na verloop van tijd drijfnat waren. Dit maakte mij erg onzeker.

Ik heb van alles geprobeerd om dit probleem op te lossen of het ongemak te verminderen. Denk hierbij aan het proberen van allerlei dure anti-transpirant middelen, bloedonderzoeken, speciale kleding en aluminiumchloride, maar niks hielp.

Na wat speur- en leeswerk kwam ik erachter dat er een nieuwe behandeling mogelijk was: De Miradry. Ik was direct begonnen met alles te lezen wat er over te vinden was. Over de behandeling is erg veel te vinden op internet. Vooral de duidelijke YouTube filmpjes en ervaringen van anderen maakten mij enthousiast. Tijdens het intakegesprek raakte

ik volkomen overtuigd dat dit de behandeling is die mij kon verlossen van het overmatige transpireren.

De behandeling

Mijn ervaring: Nadat ik mijn bovenlichaam had ontbloot, desinfecteerde de dermatologe mijn oksels en plakte een soort sjabloon op mijn oksels. Nadat zij deze eraf trok, bleven er een soort dartbordachtig lijnenspel achter. Toen kwam de verdoving, het waren ongeveer 35 injecties per oksel. Het waren kleine onschuldige injecties, waarvan je alleen de eerste paar voelt. Daarna doet de verdoving zijn werk en voel je er bijna niks van. Daarna

volgde de behandeling, op verschillende plaatsen per oksel zoog de Miradry zich 30 seconden vast. Dit was op 95% van de plekken volkomen gevoelloos. Alleen aan de buitenranden gaf dit een aantal keren een warm, branderig gevoel van maximaal 2-3 seconden. Na de behandeling kreeg ik koelpacks, ibuprofen en ben ik naar huis gereden. De dagen erna de hele dag koelpacks onder m'n oksels gedragen. Af en toe kreeg ik last van een beetje branderig gevoel onder mijn oksels wat dan langzaam weer wegtrok. De zwellingen onder mijn armen waren na een 1,5 week over.

Tot nu toe ben ik zeer tevreden over de behandeling. Het zweeten onder mijn oksels was direct na de behandeling verdwenen. Ik heb tot de dag van vandaag niet één keer onder de oksels gezweet. Tijdens het uitgaan, op festivals en zelfs op het strand blijven mijn oksels droog! Deze behandeling beveel ik met volle overtuiging aan voor iedereen die last heeft van overmatig zweeten.

DryClinic

Het team

dr Heydendael
en dr Tóth, dermatologen

Locatie Noord
Spaarne Gasthuis
Telnr: 023 545 3090
Email: info@dryclinic.nl
www.dryclinic.nl
www.facebook.com/dryclinic



PSYCHE

Wanneer dwang uw leven beheerst

Door Fonds Psychische Gezondheid



Iemand met smetvrees is extreem bang voor vuil en besmetting. Dit kan ertoe leiden dat deze persoon de hele dag het huis aan het schoonmaken is of tientallen keren per dag zijn of haar handen wast.

Smetvrees is geen officiële term. De angst die gepaard gaat met smetvrees kan centraal staan bij een obsessieve-compulsieve stoornis (ook wel dwangstoornis genoemd). Iemand met deze stoornis heeft veel last van dwanggedachten en/of dwanghandelingen. Bij smetvrees uit zich dit bijvoorbeeld in obsessief schoonmaken of wassen.

Is het gas wel uit?

Van alle volwassen Nederlanders heeft bijna 1% ooit in het leven een dwangstoornis gehad. Jaarlijks krijgt 0,5% voor het eerst een dwangstoornis. Het is niet bekend hoeveel mensen smetvrees hebben. Iemand met een dwangstoornis kan last hebben van steeds terugkerende gedachten, beelden of neigingen die hij of zij als misplaatst of opdringerig ervaart. Dit kan zich uiten in dwanghandelingen die keer op keer uitgevoerd moeten worden, maar rationeel gezien overbodig zijn. Zo kan iemand bijvoorbeeld vele malen per dag controleren of het gas uit is, omdat deze persoon bang is dat er anders brand uitbreekt. Of iemand wast tientallen keren per dag zijn of haar handen, uit angst voor besmetting met ziekten.

Wanneer een dwangstoornis?

Iedereen heeft wel eens terugkerende handelingen of gedachten, zoals het gevoel dat u moet controleren of de deur wel op slot is, een liedje dat in uw hoofd blijft hangen of het in een bepaalde volgorde leggen van kleding in uw kledingkast. Bij sommige mensen nemen deze gewoonten of handelingen extremere vormen aan. Het kan zijn dat u dan van uzelf dagelijks dezelfde handelingen moet uitvoeren. Het dagelijkse 'moeten' is omgeslagen in ongezonde dwang. Dit kan zo ver gaan dat deze dwang al uw tijd opslokt en u niet meer normaal kunt functioneren. Het kan zijn dat u dan een dwangstoornis hebt.

Met dergelijke dwanghandelingen proberen mensen met een dwangstoornis hun angsten te verminderen. U moet bijvoorbeeld van uzelf alle blauwe auto's tellen die u tegenkomt, omdat u bang bent dat anders een familielid ernstig ziek wordt.

Blootstelling aan angst

Het is niet mogelijk te voorspellen wie een dwangstoornis zal krijgen. Er zijn diverse behandelingen mogelijk, zoals psychotherapie of behandeling met medicijnen. De meest geschikte vorm van psychotherapie is een behandeling waarin u wordt blootgesteld aan de angsten die leiden tot de dwang (exposure), maar zonder dat de dwanghandelingen worden uitgevoerd. Wanneer u situaties waar u bang voor bent leert op te zoeken, draagt dit op de lange termijn bij aan vermindering van uw angsten. Meer over dwang leest u op www.psychischegezondheid.nl/smetvrees

Fonds Psychische Gezondheid is een onafhankelijk goed doel en ontvangt geld van donateurs. Wij zetten ons in voor mensen met psychische problemen en hun naasten. Dit doen wij door voorlichting te geven, een hulplijn aan te bieden en wetenschappelijk onderzoek naar betere behandelmethoden en vernieuwende zorgprojecten voor kwaliteit van leven te subsidiëren.

VOEDING

advertorial

Gezond eten; makkelijker dan ooit!



Gezond eten moet gemakkelijk zijn. Ongezonder eten is op elke straathoek te verkrijgen, maar als je gezond wilt eten, dan sta je al snel een tijd in de keuken. Wij brengen hier verandering in! Wij zorgen ervoor dat je altijd de juiste voeding binnen handbereik hebt. Onze maaltijden zijn vrij van omstreden e-nummers en conserveringsmiddelen. Wij leveren onze maaltijden koelvers en zorgen ervoor dat deze een gekoelde houdbaarheid hebben van ongeveer zeven dagen vanaf het moment van ontvangst. Daarnaast zijn de maaltijden ook in de vriezer te bewaren en blijven dan tot drie maanden houdbaar! Bestel je gezonde maaltijden via www.oxnutrition.com.

ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus
Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

Een nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, indien de zorg wordt geleverd door een door de zorgverzekering gecontracteerde zorgverlener.

Ook voor een nieuwe prothese (of vervangingsprothese) op implantaten, het zogenaamde KLIKgebit, kunt u direct bij ons terecht.

DE O.N.T. LEDEN IN DE REGIO ZIJN:

HEEMSKERK

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

BEVERWIJK

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

HAARLEM SCHALKWIJK

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

MIJDRECHT

Praktijk Jorritsma
Helmstraat 55a
3641 EV Mijdrecht
0297 - 76 91 88
info@praktijkjorritsma.nl
www.praktijkjorritsma.nl

HEEMSKERK

R. Lameris
Nellie van Kolstraat 6
1963 BG Heemskerk
0251-232477
's Avonds tot 21.00 uur
Weekend na telefonische afspraak

HAARLEM

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

AMSTERDAM

Kastelenstraat 112
1082 EJ Amsterdam
info@tppdenhartog.nl
www.tppdenhartog.nl

HAARLEM

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

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

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

WEEKEND-REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777

IJMUIDEN

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

HAARLEM

Parklaan 88,
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.kunstgebiteservice.info



Organisatie van Nederlandse Tandprotheticus

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

VOEDING

Water Solutions in 'De Betere Wereld'

Water-Solutions: De basis van onze gezondheid

In de huidige maatschappij wordt gezondheid op een vreemde manier benaderd. In de moderne geneeskunde wordt meer naar ziekte en de symptomen daarvan gekeken dan dat de gezondheid actief verbeterd wordt. Dat is ook wel logisch, want medici worden nu eenmaal zo opgeleid. Veel mensen vinden in het ziekenhuis echter niet de verbetering in gezondheid die ze zoeken.

Heel veel mensen hebben een tekort aan energie, teveel lichaamsvet (50% van de bevolking) en ook chronische aandoeningen zoals hart- en vaat ziekten, diabetes en kanker vieren hoogtij. Deze afwijkingen van een gezond bestaan komen in toenemende mate voor en de reguliere geneeskunde heeft hier geen antwoord op. De reden is dat voeding en lifestyle verantwoordelijk zijn voor deze problemen. En laten dat nu net twee zaken zijn waar de meeste medici geen verstand van hebben.

Gelukkig is er een trend dat mensen zich hier bewust van worden. Zij nemen zelf het heft in handen en bouwen op hun eigen manier aan hun gezondheid. Maar ook in deze nieuwe gezondheidstrends gaan mensen vaak voorbij aan echte gezondheid door te veel in te zoomen op gezondheidsproblemen. Je kunt voor iedere klacht wel een kruid of een voedingssupplement vinden, maar daarmee is de oorzaak van de klacht in de basis vaak niet genezen. De tijd van snelle oplossingen die niet lang stand houden is van voorbijgaande aard. We worden ons steeds meer bewust van de noodzaak voor langzaam en duurzaam resultaat. Wat is nu de basis van onze gezondheid? Water, gewoon H₂O. Het meest voorkomende stofje op onze planeet en in ons lichaam. We weten bijna allemaal wel dat ons lichaam voor het grootste

gedeelte uit water bestaat en je er elke dag genoeg van binnen moet krijgen. Maar waarom is water dan zo belangrijk?

De functie van water

Water staat vooral bekend als oplosmiddel, maar water is veel meer dan dat. De voornaamste functie van water is vergelijkbaar met de harde schijf van een computer waar informatie in opgeslagen en doorgegeven wordt. Watermoleculen zijn in staat om informatie in het lichaam op te slaan en door te geven. Water heeft geheugen zou je kunnen zeggen, het is een informatiedrager.

Het water in het lichaam stuurt de signalen vanuit de hersenen naar de aan te sturen lichaamsdelen en weer terug. Het is het basiselement waar alle biochemische en bio-elektrische processen in ons lichaam op functioneren. Deze processen spelen de grootste rol bij alle opbouw en herstelprocessen in ons lichaam. Veel meer dan bijvoorbeeld proteïne, vitaminen of mineralen dat doen.

Simpel gezegd is het succes van alle signalen, en daarmee de processen, afhankelijk van de mate waarin ze doorgegeven kunnen worden. De effectiviteit waarmee signalen doorgegeven worden is weer afhankelijk van een goede vochtbalans en de structuur van het water in ons lichaam.



De opneembaarheid van uw drinkwater

Alleen water drinken is niet genoeg om ook daadwerkelijk gehydrateerd te raken. De kwaliteit op chemisch gebied en vooral de moleculaire structuur van het water is veel belangrijker. Deze bepalen namelijk de eigenschappen van het water zoals de opneembaarheid van het water door de cellen van ons lichaam. Het is namelijk niet het water zelf, maar de manier waarop de watermoleculen bij elkaar komen in groepen, ook wel de structuur genoemd, die de eigenschappen van water bepaalt. De structuur van het water is daarmee in grote mate verantwoordelijk voor het feit of wij daadwerkelijk gehydrateerd raken.

Verbeter je gezondheid in de basis.
Drink zuiver & vitaal water!

Begin meteen en download gratis het Vochtbalans Herstel Plan op www.water-solutions.nl Wilt u meer weten over natuurlijk water en de effecten op onze gezondheid of heeft u een vraag? Stuur een email aan: info@water-solutions.nl of bel 0172 576764 / 06 15200514.

Maak kennis met AQUASPORT



Zondag 13 september 2015 | 9.45 - 12.00 uur

Kom en doe mee met de verschillende workshops

**Aquafitness - Aquabootcamp - Aquavitaal
- Aquazumba - Hydrofit - KidsAquaFun**



ONTVANG EEN GRATIS AQUASPORT PROEFLES NAAR KEUZE!

Kuikensweg 84 1945 EP Beverwijk 0251 - 234 363

www.sportfondsenbadbeverwijk.nl

Sportfondsenbad Beverwijk



Mail & Winactie

Wij mogen 1 pakket 'Het beste van Seepje' weggeven!
t.w.v. € 37,95. Mail naar danielle@lijfengezondheid.nl



Laat de natuur je was doen!

Seepje is het 100% plantaardige en fairtrade wasmiddel uit Nepal. Wij wassen onze kleren met behulp van de Sapindus mukorossi-vrucht, superchillen die bij aanraking met water een natuurlijke vorm van zeep afstaan. Samen met jou willen wij de wereld schoner en mooier wassen! Want wanneer jij je kleren met Seepje wast zorgen we samen voor natuurbehoud in Nepal. Ook verbeteren we daar direct de werk- en leefomstandigheden! En dan hebben de waskanjers van Siza, mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking, ook nog een onmisbare rol in het Seepje productieproces.



UITERLIJK

Ben je bekend met retinol?



Je weet wel, dat krachtige anti-ageing ingrediënt dat fijne lijntjes en rimpels zichtbaar gladder strijkt, onzuiverheden op afstand houdt, textuur en teint verbetert en je huid ongelofelijk laat stralen? Deze absolute ster onder de actives presteert nu beter dan ooit!

Het wetenschappelijk erkende ingrediënt retinol behoorde al tot de top der actieve werkstoffen, maar werd onlangs door het ervaren LOOKX Research & Development team naar een nog hoger niveau getild. LOOKX ontwikkelde een revolutionair nieuw retinol complex gebaseerd op stamcellen van onder meer de coffea plant en direct liftende ingrediënten: Retinol 2ndG (second generation).

De LOOKX Retinol 2ndG producten behoren tot de krachtigste high performance huidverzorgingssystemen op de huidige cosmetica-markt en vormen een one way ticket naar een

stevigere, stralende huid. Het award winnende Schoonheidscentrum Annabelle, dat in de regio maar ook ver daar buiten bekend staat als gespecialiseerd instituut voor huidverbetering en anti ageing, is een van de eerste salons in Nederland die de unieke zeer resultaat gerichte behandeling aanbiedt en is daar heel trots op: „Iedereen wil er toch graag fris, vitaal en gezond uit zien, deze unieke behandeling vermindert pigmentvlekjes, vale tint, geeft de huid meer stevigheid en volume en direct minder lijntjes en rimpels. Het fijne aan deze behandeling, vergeleken met andere anti ageing behandelingen, is dat hij zeer huidvriendelijk is, met natuurlijke ingrediënten wordt uitgevoerd en ook geen schadelijke en chemische stoffen bevat. Iets wat veel vrouwen en mannen tegenwoordig belangrijk vinden. Het is ook een ideale behandeling voor mannen en vrouwen die te maken hebben met veel stress, roken, een niet gebalanceerd voedingspatroon, verminderde nachtrust, enzovoort. Het is een echte oppepper“, aldus Ans van Bavinckhoven.

“Grote DOELTREFFENDHEID, zichtbare anti-ageing RESULTATEN; jouw bondgenoot voor een aanzienlijk jonger ogende huid!”

Benefits

Werkt zichtbaar verstevigend en liftend
Geeft de huid haar volume terug
Verzacht lijntjes en rimpels

Herstelt zonschade

- Verbetert de huidtextuur en maakt de huid zacht en glad
- Bevordert een egale, stralende teint
- Vermindert onzuiver- en oneffenheden

Direct een jongere uitstraling en voelbaar resultaat? Boek nu The Retinol2ndG effect treatment! Deze revolutionaire anti-ageing kuur geeft meer en sneller resultaat, werkt zichtbaar verstevigend en liftend door het vernieuwde retinol-complex: LOOKX Retinol2ndG (second generation). De huid krijgt haar volume terug, wordt zachter en egalier. Lijntjes en rimpels worden verzacht en oneffenheden verminderd. Een one way ticket naar een stevigere, stralende huid. Probeer en ervaar direct het verschil!

Nieuw! LOOKX Retinol2ndG Revolutionaire anti-ageing

Deze kuur is bijzonder geschikt voor de veeleisende huid, verouderende, grauwe of vermoeide huid, rokershuid en huid met pigmentatiestoornissen. Vraag uw huidexpert om advies! Kijk op www.schoonheidscentrum-annabelle.nl of neem telefonisch (023 5384090) of per e-mail (info@schoonheidscentrum-annabelle.nl) contact op.

Annabelle
SCHOONHEIDSCENTRUM

De peuk erin!

Stoptober: vanaf 10 oktober 28 dagen stoppen met roken. Doe mee!

Wilt u stoppen met roken, maar ziet u er tegenop? Maandag 14 september van ca. 15.00 tot 17.00 uur staat de ‘Stoptober Camper’ voor het Rode Kruis Ziekenhuis. RKZ-Rookstopcoaches en een longarts

moedigen mensen ter plekke aan mee te doen met Stoptober én geven tips om te slagen, ook na oktober. www.stoptober.nl

DE PEUK D'R IN!



Blijvend stoppen?

De RKZ Rookstoppoli begeleidt mensen op deskundige wijze bij stoppen met roken. Waarom stoppen via de Rookstoppoli? Uw slagingskans is 2x zo hoog als elders! Kijk op: www.rkz.nl/rookstoppoli (met een verwijzing worden de kosten vergoed)

Rode Kruis ziekenhuis

De zekerheid van een mooi gebit



Tijdelijk een tijdschriftenbon cadeau bij uw nieuwe kunstgebit!

- Zit uw kunstgebit los?
- Is uw kunstgebit meer dan 5 jaar oud?
- Gebruikt u kleefmiddelen?
- Heeft u last van uw kunstgebit?
- Wilt u informatie over een klikgebit?

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

REUVERS
Tandprothetische praktijk

Bezoekadres:
Van Egmondstraat 7
1901 BA Castricum
www.tandprotheticusreusers.nl

10 opvallende vragen over vitamine D

Verdwijnt vitamine D als ik een douche neem?

In de zomer hoor je veel over vitamine D. En dat is helemaal niet zo gek, als je weet dat de zomer dé periode is waarin je lichaam deze zonnevitamine aanmaakt. Maar kun je er ook teveel van aanmaken en als ik me insmeer, maak ik dan wel vitamine D aan? We beantwoorden de 10 meest verrassende vragen!

Suzan Tuinier
Voedingsdeskundige



1. Waarom is vitamine D belangrijk?

Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden en bevordert de opname van de mineralen calcium en fosfor in het lichaam. En die mineralen heb je ook weer nodig, bijvoorbeeld voor diezelfde botten. Vitamine D helpt ook je weerstand op peil te houden en draagt bij aan een goede werking van de spieren.

2. Hoe zorg ik dat ik voldoende vitamine D binnenkrijg?

Vitamine D komt voor in je voeding. Vooral vette vis (zoals zalm, haring en makreel) is rijk aan vitamine D. Eieren bevatten redelijk wat vitamine D, melk en melkproducten nauwelijks. Aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten wordt vitamine D toegevoegd. Ongeveer een derde deel van de hoeveelheid vitamine D die je op dag nodig hebt, haal je daar uit, als je tenminste gezond en gevarieerd eet. De rest maakt je lichaam zelf, door zonlicht dat op je huid schijnt.

3. Waarom maak je in de zomer meer vitamine D aan?

Je lichaam maakt vitamine D in de huid aan onder invloed van zonlicht. In de zomer ben je meer en vaker buiten en schijnt de zon meer en krachtiger dan in de winter.

4. Maak je lichaam ook vitamine D aan als het bewolkt is?

Ook bij bewolkt weer maakt je lichaam vitamine D aan, maar je moet dan wel wat langer en vaker buiten komen. Overigens hebben we in Nederland 1500 tot 1650 zonuren per jaar (afhankelijk van waar je woont). Genoeg gelegenheid voor je vitamine D zonnekuurtje dus.

5. Heeft het smeren van zonnebrandcrème invloed op de aanmaak van vitamine D?

Ja, als je zonnebrandcrème gebruikt kan je huid minder vitamine D maken. Zonnebrandcrème beschermt je tegen schadelijke UV-B straling. Maar het is precies diezelfde UV-B straling waaruit je huid vitamine D maakt. Het is dus ook niet goed om helemaal geen zonlicht op je huid te krijgen. Maar tussen helemaal geen zon en héél veel zon zit natuurlijk een groot verschil, en meer dan een halfuurtje zon heb je voor je dagelijkse dosis vitamine D niet nodig. Ga daarom op zonnige dagen tussen twaalf en drie uur niet lang in de volle zon en smeer wel met een zonnebrandcrème.

6. Moet ik in de zomer extra vitamine D slikken?

Als je per dag een half uur buiten komt met je handen en hoofd onbedekt dan is dat niet nodig. Maar er zijn uitzonderingen:

- Alle kinderen tot hun vierde verjaardag
- Zwangere vrouwen
- Iedereen met een donkere of getinte huid
- Vrouwen boven de 50 jaar

Deze groepen hebben elke dag 10 microgram extra vitamine D nodig. Iedereen boven de 70 jaar heeft zelfs 20 microgram per dag extra nodig. Ook in de zomer. Dat komt omdat ze meer vitamine D nodig hebben dan dat ze kunnen aanmaken uit zonlicht of binnenkrijgen via de voeding.

7. Mensen met een donkere of getinte huid moet extra vitamine D slikken. Ik ben in de zomer altijd bruiner, moet ik dan ook extra vitamine D slikken?

Met een donkere of getinte huid bedoelen een huid is die niet verbrandt voor hij bruin wordt. Vaak zijn deze mensen bijvoorbeeld van Zuid-

Europese, Aziatische, Midden-Oostelijke, Indiase, Indonesische of Afrikaanse afkomst. Ook als je huidtype vergelijkbaar is met deze huidtypen, is het verstandig om een supplement te gebruiken.

8. Verdwijnt vitamine D als ik een douche neem?

Vitamine D wordt aangemaakt in de huid. Je spoelt de vitamine D er dus niet af als je gaat douchen. Grappig is wel dat verschillende dieren vitamine D binnenkrijgen door aan hun vacht te likken. Op hun vacht zit huidvet waar vitamine D inzit.

9. Kan ik door veel zonnen teveel vitamine D binnenkrijgen?

Nee, dat kan niet. Je lichaam kan de aanmaak uit van vitamine D uit zonlicht namelijk goed reguleren.

10. Kun je uit voeding of supplementen teveel vitamine D binnenkrijgen?

In theorie kan dit wel, maar nadelige effecten als gevolg van een overmaat aan vitamine D zijn zeer zeldzaam. De Gezondheidsraad houdt een veilige bovengrens aan, zoals vastgesteld door de EFSA (de Europese voedselveiligheidsautoriteit):

baby's tot 1 jaar:	25 mcg
kinderen van 1 t/m 10 jaar:	50 mcg
11 jaar en ouder:	100 mcg

Voor volwassenen is dat bijvoorbeeld ongeveer een kilo zalm per dag. Dit betekent niet dat er direct een probleem ontstaat wanneer je de bovengrens een keer overschrijdt. Dat gebeurt alleen bij een langdurige (te) hoge inname. Bron: www.vitamine-info.nl



RECEPT

Moussaka met tzatziki

Ingrediënten (uit Beebox):

- 1 stuk aubergine
- 3 stuk tomatomaat
- 400 gram aardappelen (alliance)
- 200 gram rundergehakt
- 1 stuk gele ui
- 1 stuk komkommer
- 2 el griekse yoghurt
- 75 gram geraspte kaas
- 0.5 stuk eieren

Zelf toevoegen :

- 70 gram blikje tomatenpuree
- 150 ml water
- 2 tenen knoflook
- 0.5 tl oregano
- 2 el olie om in te bakken
- zout en peper

Vorbereiding (15 minuten)

Verwarm de oven voor op 180°C. Was en snijd de aubergine en de tomaat in dunne plakjes. Leg de aubergine op een stuk keukenpapier en bestrooi royaal met zout. Laat minimaal tien minuten liggen. Breng water aan de kook voor de aardappelen. Was en snijd de aardappelen (of champignons) in dunne plakjes. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn.

Bereiding (45 min)

1. Kook de aardappelen in 10 minuten beetgaar. Als je dit gerecht koolhydraatarm klaarmaakt bak je – in plaats van de aardappelen – de kastanjechampignons kort in een scheutje olie gaar.
2. Dep ondertussen de aubergines droog en grill ze met een klein beetje olie in een grillpan (of bakpan) op een hoog vuur tot de plakken zacht en bruin gekleurd zijn. Leg ze even opzij tot nader gebruik.
3. Maak je dit gerecht met vlees? Verhit dan nu een bakpan zonder olie en rul hierin het gehakt bruin. Voeg zodra het gehakt enigszins bruin kleurt de ui en de



helft van de knoflook toe en bak nog vijf minuten mee. Voeg vervolgens de tomatenpuree en het water toe en breng op smaak met peper, zout en oregano. Breng de saus aan de kook en laat vijf minuten zachtjes pruttelen. Eet je geen vlees, maak dan de saus van tomaat, ui en knoflook.

4. Giet ondertussen – zodra ze gaar zijn – de aardappelen af en laat even uitstomen.
5. Vul nu de ovenschotel en werk daarbij in laagjes. Leg eerst een laagje aardappelschijfjes op de bodem van de schaal. Schep hier vervolgens een deel van de tomaten-gehaktsaus overheen.
6. Schik daarover een laag aubergineplakjes en tomatenplakjes. Nu weer een laag aardappelschijfjes. Dan saus en dan weer de aubergine. Herhaal deze stappen tot de hele schotel gevuld is.
7. Klop de helft van de Griekse yoghurt los met een ei, peper en zout en schenk het over de schotel. Bestrooi met geraspte kaas en zet de moussaka ongeveer 30 minuten in het midden van de oven tot de saus bubbelt en de bovenlaag lichtbruin is geworden.

8. Terwijl de moussaka in de oven staat maak je de tzatziki. Hiervoor schil je de komkommer. Snijd in de lengte doormidden en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Rasp de komkommer in een ruime kom en roer er de andere helft van de Griekse yoghurt door. Voeg de rest van de gehakte knoflook toe en breng op smaak met peper en zout.

Menusuggestie:

Maak zelf een bechamelsaus. Voor 4 personen: smelt 30 gram boter in een pan en voeg hieraan 30 gram bloem toe. Blijf roeren totdat de bloem is opgenomen en de 'roux' lichtbruin kleurt. Draai het vuur helemaal laag. Voeg 400 ml melk scheutje voor scheutje toe en blijf roeren zodat er geen klontjes ontstaan. Laat – al roerend – gaar worden, de saus wordt vanzelf dikker. Proef en breng op smaak met peper, zout, nootmuskaat en geraspte kaas. Schenk de bechamelsaus over de ovenschotel voordat deze de oven in gaat.

www.beebox.nl

ALLE MENU'S ZIJN GEZOND & LEKKER


BUFFETTEN
PALEIS

*Dagverse maaltijden
al 15 jaar lang en
tevens ook glutenvrije
maaltijden.*

*Eerste
maaltijd
GRATIS!*

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

Fantastisch uitzicht en bijna alles glutenvrij verkrijgbaar!

CAFÉ

RESTAURANT

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

PSYCHE

Gezond verstand vervuיל je zelf

Het lijkt eigenlijk heel simpel wanneer je zegt, "Gebruik je gezonde verstand". Het is blijkbaar niet zo simpel om het daadwerkelijk ook zo te doen. Zoals ik zelf al jaren zeg, "ga naar de wortel". Ga naar de basis, ga naar het ontstaan van wat is en van daaruit kan je dikwijls herleiden waar het probleem is gaan wortelen.

Marnie Krom
Mindcoach



Maandagavond was de 21-jarige Bohan Slat wederom in het nieuws en trok mijn aandacht. Deze jongeman is in 2014 bekroond met de titel, Champion of the Earth en inmiddels is zijn passie, 'The Ocean Cleanup' uitgeroepen als Design of the Year, door het Londen Design Museum. Met deze feiten werd hij meteen wereldberoemd. Wat zijn jonge brein denkt en verwezenlijkt is ingenieus, formidabel en bijzonder. Aantal jaren geleden heeft hij op de middelbare school een profielwerkstuk geschreven over een nieuwe techniek om de oceaan op te schonen. Inmiddels heeft hij via crowdfunding en de 2,2 miljoen dollar die hij daarmee binnen harkte de gelegenheid gekregen om zijn gedachten en profielwerkstuk handen en voeten te geven. Net retour met een vloot van 30 schepen vanuit de Stille Oceaan om onderzoek te doen hoe ernstig het is met het afval wat in de wateren doobert. Hij denkt in 2020 een verschil te maken en te starten met het opschonen van...

Vervuilen van onze wereld

Niet alleen grote stukken plastic hebben de hoofdrol maar wat ook vooral verontrustend is, is dat er ook minuscule stukjes plastic in het water dwarrelen die worden gezien als "giftige pillen".

De oppervlakte van het plastic schijnt waterafstotend te zijn maar zuigt wel de vette vervuiling op. Deze "giftige pillen" worden weer verorbert door de kleine visjes.

Deze kleine visjes zijn uiteraard weer brandstof voor de grote vissen zoals de tonijn, kabeljauw, tong, etc.

Uiteindelijk komt deze tonijn weer op jouw bord met het idee dat je een zalige verse tonijn op gaat peuzelen.

Maar wat eet jij eigenlijk? En wat dacht je alleen van visolie dat gebruikt wordt als voedingssupplementen?

Heb jij er wel eens op die manier over nagedacht, of gaat er nu een lampje branden?

We vervuilen onze eigen wereld waarin we leven. We zijn ons nog niet voldoende bewust van wat dit voor de toekomst betekent.

Nu is er een systeem bedacht door Bohan Slat die een oplossing biedt.

Maar beter is het om het bij de wortel aan te pakken. Vanaf de basis hier op de juiste manier mee om te gaan door niet dat afval in onze wateren te deponeren bijvoorbeeld.

Bevuilen van ons eigen denken

Zo ook vervuilen we ons eigen denken met negativiteit. Daar zijn we vooral ontzettend goed in.

Gedachten die gaan over onze teleurstellingen in het leven, onze irritaties, maar ook onze emoties, onze zorgen, ons oordelen en onze ervaringen.

We herkennen het allemaal. Is het niet nu, dan is het morgen. Van minuscule tot huizenhoog. Het leeft jou in plaats van dat jij het leven leeft. Dit heeft een enorm effect op ons geestelijk en lichamenlijk welzijn. De hele dag door gaat er van alles in dat koppie rond waar we ons totaal niet voldoende bewust van zijn.

Wel bewust van het feit dat je krankjorum wordt van je eigen denken. Maar niet bewust

van het feit dat je er op een gezonde manier mee om kan gaan.

Je blijft maar denken, herhalen, binnenstebuiten, achterstevoren.

Het denkt en het vindt en het vindt en het denkt. Daar in je denkwereld heb je waarschijnlijk de meeste kilometers gemaakt in je hele leven.

Opschonen

We zijn er ons niet voldoende bewust van dat we hier iets mee kunnen. Wij kunnen namelijk zelf de controle nemen over de beweging hierin.

En aansluitend ervaar je dat wanneer je ruimte neemt voor hetgeen je bezig houdt, je de vrijheid krijgt om op een andere manier naar je gedachten te kijken.

Als je met gezond verstand denkt, dan zijn we er toch wel over uit dat wij niet willen dat onze wereld vervuilt en dat wij ons zelf vervuilen.

De wortel van dit probleem ligt echter bij jou. Wij kunnen als we met gezond verstand denken er voor zorgen dat we het schoon houden.

Zowel in jouw denkwereld als de wereld waar in je leeft.

Wanneer dit schrijven jou iets positiefs brengt zal dat voor een ander wellicht ook zo zijn. Deel dan jouw enthousiasme en dit artikel. En een reactie zou helemaal leuk zijn.

www.minddrops.nl



Hoofdpijn?

Michel Bakkum
Fysiotherapeut/
Fysiotherapie Zeeweg



De laatste jaren zien we in de praktijk een toenemend aantal patiënten met hoofdpijklachten. De oorzaak van die hoofdpijn is vaak onduidelijk en wordt dan toegeschreven aan stress en spierspanning.

In een tijd waarin men veelvuldig achter de PC zit of bijvoorbeeld zwaar werk in de zorg doet, is dat ook wel logisch te verklaren. Deze activiteiten zorgen voor een forse toename van de spanning in de spieren van nek/hals en hoofd. De hoofdpijn die door spierspanning veroorzaakt wordt, varieert van af en toe een keer hoofdpijn, tot hoofdpijn die bijna dagelijks het hele leven beheerst. Die laatste categorie is vaak dagelijks afhankelijk van pijnstillers en zelfs dan is er vaak nog hoofdpijn of er is sprake van vervelende bijver-

schijnselen van die medicijnen. Toch is de langdurige hoofdpijn vaak goed te behandelen als de oorzaak inderdaad in de spierspanning zit.

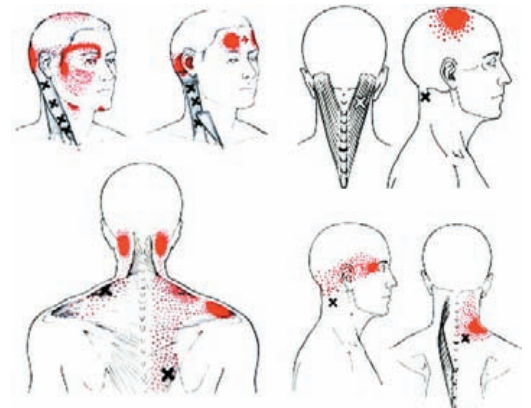
Hoofdpijn komt in vele verschijningsvormen voor; stekend, bonkend, zeurend en door het hele hoofd heen. Vaak past dat voor ons bij een bepaalde spier. Elke spier kent namelijk zijn eigen unieke pijn en uitstraling. Door middel van Dry Needling, het met een heel dun naaldje aanprikken van spierknopen(triggerpoints), kunnen we die spieren snel en goed ontspannen. De hoofdpijn verdwijnt of vermindert dan snel en vaak houdt het effect lang aan. Maar een behandeling bij Fysiotherapie Zeeweg bestaat niet alleen uit Dry Needling. Daarnaast zullen we dan ook kijken naar de beweeglijkheid van de nek, schouders en kaken en dan zal de behandeling daarop aangepast worden. Bij veel stress zijn vaak ook ontspanningsoefeningen geïndiceerd.

Kaakpijn

Een klacht waarbij je niet snel aan de fysiotherapeut denkt, is kaakpijn. Kaakklachten, vaak gepaard gaand met hoofdpijn, komen echter veelvuldig voor, bijvoorbeeld na een lange zit in de tandartsstoel waarbij de mond voor langere tijd geopend moet blijven. Pijnklachten die daarbij ontstaan zijn aange-

zichts pijn, kaak/kiespijn en oorpijn. Ook oorsuizen wordt vaak genoemd als symptoom bij kaakklachten, maar zelfs ook wazig zien en het gevoel alsof de holtes vol zitten zonder dat dat echt zo is. Opvallend genoeg blijken deze klachten nog wel eens voort te komen uit Triggerpoints in de kaak- en schedelspiieren en zijn zeer goed te behandelen d.m.v. Dry Needling.

Heeft u langere tijd hoofd- en/of kaakpijn en lukt het maar niet om er vanaf te komen, dan zou deze behandelmethodede wellicht uitkomst kunnen bieden. U kunt dan contact opnemen met Fysiotherapie Zeeweg (telefoonnummer 0255 521401 / 0255 511668) of kijk op www.fysiotherapiezeeweg.nl voor uitgebreide informatie.



道 *Tao Dao* Acupunctuur



Acupunctuur bij menstruatiestoornissen

Menstruatiestoornissen zijn een maandelijks terugkerend probleem. Menstruatiestoornissen kunnen zich uiten in een onregelmatige menstruatiecyclus; dan weer te vroeg, dan weer te laat. Ze gaan vaak gepaard met het hebben van overmatig bloedverlies, weinig bloedverlies, of het uitblijven van de menstruatie zonder dat er sprake is van zwangerschap of klachten van slijm bij de menstruatie.

Daarnaast kunnen bijkomende klachten van bijvoorbeeld hoofdpijn of PMS zich voordoen.

Soms wordt er geen oorzaak gevonden van de menstruatiestoornis en wordt geadviseerd de menstruatiecyclus te reguleren met hormoonpreparaten in de vorm van de anticonceptiepil of het plaatsen van een spiraaltje. Dit is onderdrukking van het probleem en geen directe oplossing. De menstruatiecyclus is vergelijkbaar met de monade, het yin en yang symbool dat staat voor geleidelijke overgang van yin naar yang en van yang naar yin. Er is een voortdurende cyclische beweging, die harmonieus verloopt als er een evenwicht is tussen yin en yang. Met acupunctuur kunnen uw menstruatieproblemen worden behandeld. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Annemarie Visser Tao Dao Acupunctuur.

(telefoon: 06 42851717 / e-mail: taodao@hotmail.com)
www.acupunctuur-annemarie.nl

BEWEGING



**Kom ook sporten
bij Work Out!**

De meest complete sportschool van de regio

- Personal training
- Squash
- Cardio
- Vario
- Kinesis
- Sauna en Stoomcabine
- Fitnessapparatuur
- Sportvoeding
- Bedrijfsfitness
- Groepslessen

WORK OUT

SPORTS HEALTH SQUASH

Kanaalstraat 10, IJmuiden
tel. 0255 54 04 70
info@workoutvelsen.nl
www.workoutvelsen.nl



Suikerzoete fabel: natuurlijke zoetmiddelen zijn gezond

Steeds meer mensen laten suiker staan en kiezen voor natuurlijke suikervervangers zoals fructose, honing, oersuiker, kokosbloesemsuiker, palmsuiker, agavesiroop of ahornsiroop. Ook graanstroepen zoals rijststroop en moutstroop zijn favoriet. In m'n praktijk hoor ik regelmatig allerlei alternatieven voorbij komen voor (geraffineerde) suiker. Want natuurlijke zoetmiddelen zijn toch gezond?!

Bij baby's is zoet al de meest favoriete smaak. We houden van zoet en suiker, maar in hoeverre is het gezond? In de natuurgeneeskunde is bekend dat jarenlang overmatig gebruiken van (geraffineerde) suiker bijdraagt aan tal van beschavingsziekten zoals hart- en vaatziekten, chronische ontstekingen, chronische vermoeidheid, astma en allergie. Maar ook aan osteoporose (botontkalking) en diabetes type 2. Daarnaast kan suiker bij mensen met hypoglykemie of een suikerintolerantie klachten geven als trillerigheid, licht worden in het hoofd, een gejaagd gevoel (sugar-rush), insulinepieken en (valse) honger. Een suikervrije voeding kan verlichting bieden bij deze klachten.

Koolhydraten heb je nodig!

De meeste mensen denken als ze het woord 'koolhydraten' horen aan suiker. Het klopt dat 'gewone' suiker een koolhydraat is, maar niet alle koolhydraten zijn suiker. Koolhydraten heb je nodig; ze dienen als energie opslag, spelen een rol in de stofwisseling, maken deel uit van ons DNA en RNA en vervullen een rol in herkenningprocessen in het lichaam doordat veel suikers gekoppeld zijn aan eiwitten en

vetten. Het is de kunst om te kiezen voor het juiste soort koolhydraat.

Snelle- en langzame koolhydraten

Er zijn verschillende soorten koolhydraten. Van snelle koolhydraten tot langzame (complexe) koolhydraten. Witmeelproducten, koekjes en snoep zitten vol snelle koolhydraten. Deze koolhydraten laten de bloedsuikerspiegel (zoals de naam al zegt) snel stijgen, waarbij er relatief veel insuline vrij wordt gemaakt. Dit worden ook wel de zogenaamde 'insulinepieken' genoemd. Complexe koolhydraten zitten in groenten, volkorenproducten, peulvruchten en noten. Ze zijn gunstiger voor de gezondheid, vanwege hun minder snel stijgende effect op de bloedsuikerspiegel (ze geven minder insulinepieken). Daarnaast bevatten ze verschillende B vitamines en ook vezels die op hun beurt weer voor verzadiging, een goede darmwerking en een goed darmmilieu zorgen.

Glycemische Index

De term 'Glycemische Index' (GI) geeft de mate weer waarin een voedingsmiddel de bloedsuikerspiegel laat stijgen. Je eet vaak meerdere voedingsmiddelen per eetmoment. De

'Glycemische Lading' geeft het effect weer van meerdere koolhydraat bevattende voedingsmiddelen binnen één maaltijd op de bloedsuikerspiegel.

Omzetting van (natuurlijk) suiker geeft tekorten

Bijna elk natuurlijk zoetmiddel bestaat uit glucose en/of fructose. Natuurlijke zoetmiddelen leveren net als (geraffineerde) suiker geen eiwitten, essentiële vetten of vitamines. De lage gehalten aan mineralen die ze wel bevatten, dragen niet echt veel bij aan het lichaam. Bij de omzetting van (natuurlijk) suiker worden micronutriënten zoals vitamines, mineralen en sporelementen aan het lichaam onttrokken. Bij langdurig gebruik worden deze bouwstoffen vaak verbruikt en kunnen er tekorten in het lichaam ontstaan.

Suiker eten bij trillerig gevoel: geen lange termijn oplossing

Glucose kan direct vanuit de dunne darm door het bloed worden opgenomen. Het hoeft dus niet eerst te worden omgezet. Dextrose is de natuurlijke vorm van glucose en wordt ook wel 'druivensuiker' genoemd. Vaak wordt er gezegd dat je een suikerklontje, dextrose of een snoepje moet eten als je je trillerig of licht in je hoofd voelt. Op deze manier krijg je zeer snel energie, maar op de lange termijn is het beter voor je gezondheid om bijvoorbeeld zes keer per dag (kleinere) maaltijden te eten met een lage GL. Als je ongeveer om de twee à drie uur iets eet, houd je de bloedsuikerspiegel min of meer constant. De bloedsuikerspiegel fluctueert altijd, maar door op die manier te eten, voorkom je hoge pieken en diepe dalen van de bloedsuikerspiegel én insulinepieken. Je kunt hierdoor minder last krijgen van klachten die gekoppeld zijn aan een sterk schommelende bloedsuikerspiegel.

Zoet verstandig; kies stevia, erythritol of yacónsiroop

Waar kun je suiker dan wel mee vervangen? Stevia, erythritol en yacónsiroop zijn mooie voorbeelden. Let op dat je het blad gebruikt van de subtropische plant *Stevia Rebaudiana* Bertoni. Erythritol is een polyol (suikeralcohol), niet geraffineerd en heeft geen enkel effect op de bloedsuiker- en insulinespiegel. Yacónsiroop bevat fructooligosacchariden (FOS) die je dikke darmbacteriën voeden en heeft een lage GI. Natuurlijke suikers klinken heel gezond, maar kunnen een negatief effect hebben op je gezondheid. Vooral bij veelvuldig gebruik. Zoet dus verstandig!

www.combivitaal.nl



commando truien • schippers truien • bomberjacks • werkbroeken • werkjassen • flanelle overhemden • shirts • sweaters •

werkklassen • flanelle overhemden • shirts • sweaters • softshell jassen • spijkerbroeken • spijkerbroeken altijd 2e broek 5- korting, keuze uit 10 modellen •

softshell jassen • spijkerbroeken • spijkerbroeken altijd 2e broek 5- korting, keuze uit 10 modellen • overalls • werkschoenen • schippersjassen • regenpakken •

WIJ ZIJN OPEN OP:

ma.	13.00 - 17.30 uur
di. t/m vr.	09.30 - 17.30 uur
za.	09.30 - 17.00 uur

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

ARMY GOODS BV • klein- en groothandel

BACO



**ZOEK OP BACO
ARMY GOODS!**

KROMHOUTSTRAAT 38-40 IJMUIDEN • TEL. 0255-511612

BORDEN VOLGEN RICHTING IJMUIDEN AAN ZEE • RUIM 1000 M² WINKELPLEZIER

* zetfouten en prijswijzigingen voorbehouden www.baco-army-goods.nl



LET OP! VANAF 1 OKTOBER ZIJN WIJ DONDERDAGAVOND GESLOTEN

WEER BINNEN!

Onze Gri Sport wandel- en vrijetijdschoenen, prima geschikt voor een lange wandeling of gewoon om lekker de hond uit te laten. De schoenen hebben een heerlijk voetbed en een stevige zool en zijn water afstotend.



De winterjassen 'druppelen' weer binnen

en aan het weer te zien is dat maar goed ook! Onze Kjelvik collectie is er natuurlijk ook weer bij. Wind- en waterdichte jassen voor heren en dames vanaf €79,95
Veel modellen tot maat 5XL



NIEUW BINNEN!

Airsoft/tactical kleding met o.a. broeken, shirts, jassen, vesten, bodywarmers, petjes, helmen, gezichtsbeschermers, brillen, handschoenen en dit alles in diverse soorten en maten.



Ook onze Giga winterjassen zijn weer binnen

Mooie dikgevoerde en waterafstotende jassen, verkrijgbaar tot en met maat 50 voor de dames en tot maat 4XL voor de heren.



regenbroeken • regenjassen • regenponcho's • regenlaarzen • legerkisten • enz. enz. • schippers truien • bomberjacks •

UITERLIJK

Vervangen van gebitselementen

Gebitselementen kunnen helaas verloren gaan door tandbederf (cariës), kaakbot-gerelateerde problematiek (parodontitis) of als gevolg van een trauma (bijv. val op het aangezicht). Verlies van tanden en/of kiezen wordt om meerdere redenen als vervelend ervaren, mensen kunnen bijvoorbeeld een verminderde kauwfunctie ervaren, maar niet zelden kan het ook een gevoel van onzekerheid of zelfs schaamte teweegbrengen.

Bart van den Bergh
MKA-chirurg



Missende gebitselementen kunnen op diverse wijze worden vervangen, waardoor de verminderde kauwfunctie en het gevoel van onzekerheid/schaamte kan worden opgelost. Enerzijds kan gedacht worden aan zogenaamde 'uitneembare voorzieningen'. Denk hierbij aan een gedeeltelijk plaatje (gemaakt van kunststoffen), een frameprothese, of volledige gebitsprothese. Een veel gehoord nadeel hiervan is dat mensen geen uitneembare voorziening willen hebben of hier moeilijk aan kunnen wennen. Dan bestaat er een voorkeur voor een 'vaste' oplossing. Het plaatsen van vaste kronen en/of bruggen kan dan een beter alternatief voor een uitneembare voorziening zijn. Dit zogenaamde kroon- en brugwerk kan geplaatst worden op eigen tanden die zodanig beslepen worden dat er een soort 'huls' over de resterende tand of kies kan worden geschoven. Het nadeel hiervan kan soms zijn dat het slijpen van gezond glazuur van gave tanden of kiezen noodzakelijk is. In deze gevallen kunnen tandwortelimplantaten een uitkomst bieden.

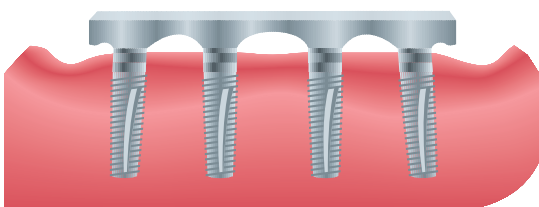
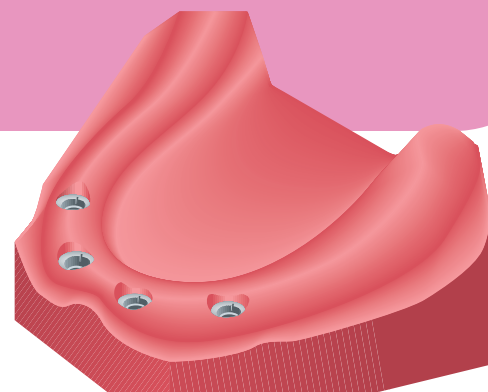
Tandwortelimplantaten zijn in de jaren 70-80 van de vorige eeuw ontwikkeld. Het voornaamste doel was om een adequate en voorspelbare vervanging voor verloren gegane gebitselementen te creëren. In de beginjaren was dit doel moeilijk bereikbaar, onder andere omdat de eerste implantaten nog niet de juiste vormgeving hadden, maar ook omdat in de mondholte van nature bacteriën voorkomen, die een succes van een implantaat in de weg zaten. Inmiddels is er ruim 40 jaar ervaring en aan de vormgeving van implantaten dusdanig veel veranderd dat tandwortelimplantaten nu een betrouwbare en sterke oplossing zijn om gebitselementen te vervangen. Een tandwortelimplantaat is gemaakt van nagenoeg 100% titanium, dat door het lichaam zeer goed geaccepteerd wordt. Allergische reacties tegen dit

inerte materiaal zijn dan ook niet bekend.

Tandwortelimplantaten kunnen voor twee doeleinden gebruikt worden. Enerzijds kunnen ze gebruikt worden voor zogenaamd kroon- en brugwerk. Een tandwortelimplantaat fungeert dan als een pijler in het bot waarop vervolgens een kroon of een brug kan worden bevestigd. Dit is dan als aanvulling op de resterende eigen gebitselementen om zo de tandboog of -bogen weer aan te vullen.

De andere toepassing is om de stevigheid van gebitsprothesen in onder- en/of bovenkaak te verbeteren. Een veel gehoorde klacht is dat gebitsprothesen dermate los zitten dat goed kauwen niet mogelijk is. Een oplossing is dan om in de onder- en/of bovenkaak meerdere implantaten te plaatsen, waarop vervolgens de gebitsprothesen bevestigd kunnen worden. Een implantaat in dit geval dient dan niet om een verloren gegane tand en/of kies te vervangen, maar heeft de functie om volledige gebitsprothesen te fixeren, waardoor veel stevigheid verkregen wordt en het gebit niet 'zwemt' in de mond. Een veelgebruikte term hiervoor is ook wel het 'klikgebit'.

Het plaatsen van een implantaat is in veel gevallen voorspelbaar en betrouwbaar, indien geplaatst door een Mond-, Kaak-, en Aangezichtschirurg (MKA-chirurg, vroeger kaakchirurg genoemd) of gespecialiseerde tandarts. Wel dient aan diverse voorwaarden voldaan te zijn om een implantaat te plaatsen. Afgezien van een goede mondhygiëne, is het noodzakelijk om voldoende kaakbot te hebben. In de bovenkaak kan dit soms lastig zijn in verband met de aanwezigheid van de kaakholte, in de onderkaak daarentegen ligt een gevoels-



zenuw die goede plaatsing van een implantaat soms bemoeilijkt. Indien aan deze voorwaarden niet is voldaan, bestaan er diverse opties om uiteindelijk toch een implantaat te kunnen plaatsen. Het is heel belangrijk om deze aspecten voor het aangaan van een behandeling goed te laten beoordelen. De eigen tandarts kan gevraagd worden naar de mogelijkheid van het plaatsen van een implantaat, maar een vrijblijvend consult bij een MKA-chirurg (of gespecialiseerde tandarts) kan ook zeer nuttig zijn om de eigen mondsituatie goed te laten beoordelen en de mogelijkheid voor het plaatsen van implantaten te bespreken. Van belang is in ieder geval dat een implantaat geplaatst wordt door iemand met ervaring en expertise. De kans op succes en tevredenheid is dan het grootst.



Gewichtstoename na borstkanker

Vrouwen die de strijd tegen borstkanker hebben overwonnen, krijgen daarna sneller te maken met een toename van het lichaamsgewicht dan leeftijdsgenoten voor wie de ziekte geen rol heeft gespeeld. Dat blijkt uit onderzoek van de John Hopkins Bloomberg School of Public Health. Het was al bekend dat er na het overwinnen van kanker sprake was van een gewichtstoename, maar toen was nog niet duidelijk of die toename zich ook voordeed bij leeftijdsgenoten die geen kanker hadden gehad. De onderzoekers wilden uitsluiten dat de toename van het lichaamsgewicht toe te schrijven was aan de overgang van de leeftijd in het algemeen.

De gegevens van 303 vrouwen die borstkanker hadden overwonnen werden voor het onderzoek vergeleken met de gegevens van 307 leeftijdsgenoten zonder kanker. De gebruikte informatie was afkomstig uit de Breast and Ovarian Surveillance Service Cohort Studie. De onderzoekers hebben de conclusie getrokken dat bij vrouwen met een borstkankerverleden sprake was van gemiddeld 1,7 kilogram meer gewichtstoename dan bij de vrouwen



die geen kanker hadden gehad. Opvallend daarbij is dat het verschil vrijwel verdwenen was bij vrouwen die al meer dan vijf jaar voor het eerste meetmoment met de gevreesde ziekte te maken hadden gehad. Kennelijk is de hogere gewichtstoename alleen aan de orde

in de eerste vijf jaren na het overwinnen van de ziekte. De onderzoekers benadrukken het belang om de patiënten te wijzen op het risico van gewichtstoename, omdat dit coronaire hartziekten, hoge bloeddruk en diabetes type 2 in de hand kan werken.



Dé Zwemles specialist

- nu ook uursles op donderdag 18.00 - 19.00 uur
- 2 x 45 minuten les - nu bellen, snel starten
- mogelijkheid tot extra les en inhaalles
- vaste planning voor meezwemmen en kijken
- privésles op maat, max 3 per groepje
- al zwemles gehad, kom voorzswemmen!
- planning turbo zomervakantie 2016 bekend

SportPlaza Groenendaal Heemstede

Sportparklaan 16, 2103 VT Heemstede - Telefoon: 023- 529 20 72
www.sportplazagroenendaal.nl - infogroenendaal@sportplaza.nl

INFORMATIEAVOND

Rode Kruis ziekenhuis

Informatieavonden 2015

In september:

- Donderdag 17: 'Longrevalidatie'
- Dinsdag 22: 'Hoe bevalt het?'
- Dinsdag 29: 'Mijn beenmerg maakt teveel cellen...wat nu?'

In oktober:

- Woensdag 14: Informatiemarkt over orgaan- en weefseldonatie van 17.00 tot 20.00 uur
- Donderdag 15: 'Oorsuizen'
- Dinsdag 20: 'Hoe bevalt het?'
- Woensdag 28: 'Grenzen aan handelen en behandelen' over palliatieve zorg

Voor wie: Patiënten en alle andere belangstellenden

Locatie: Restaurant (op de 2^e etage)
Rode Kruis Ziekenhuis, Vondellaan 13 te Beverwijk

Zie voor aanvangstijden en meer info op www.rkz.nl

Graag aanmelden: Aanmelden kan via het aanmeldingsformulier op de website of telefonisch: 0251- 265111 (Patiëntenservicebureau)

Toegang is gratis

PSYCHE

Zin in seks? Partner niet?

In dit artikel een aantal tips om je man/partner weer van die kast af te laten springen. Neem van ons aan dat dat gebeurt op alle leeftijden.

Gebruik je fantasie

Opwinding en verlangens beginnen in het hoofd. Door een erotische gedachte of door het fantaseren wordt, het seksuele systeem geactiveerd en word je opgewonden. Als je al wat langer een relatie hebt, zijn er meer seksuele prikkels nodig om opgewonden te raken. Dan wordt pas echt het fantaseren belangrijk. Opwinding heb je zelf in handen.

Trek aandacht

Begin eens om geen ondergoed te dragen als je thuis bent. En maak dat op de een of andere manier duidelijk. Maak hem gek met kleine opmerkingen, houd het speels. Het is het gewoon doen en denk er bij de eerste keer niet over na. Volgens de verhalen is het SUPER spannend om dit te doen of zoek inspiratie en laat je in vervoering brengen. Kijk samen naar een erotische film. Verval niet in routine want dan kunnen je gedachten de vrije loop nemen, dan zit er geen passie en liefde in. Verplaats je in elkaar, neem de tijd. Ben je al langer getrouwd of heb je een langere relatie dan weet je wel wat de ander leuk/lekker vindt.

Heb je geen zin in seks? Maak zin

Doe soms je partner een plezier als hij zin heeft in seks. Vaak krijgt je vanzelf wel weer zin. Natuurlijk moet je niet tegen je zin vrien. Het is bijna hetzelfde als je geen trek hebt in eten en het wordt je voorgeschoteld dan krijg je wel in ene trek. Door de liefde te bedrijven, maakt je lichaam testosteron aan, waardoor je automatisch zin krijgt.

Praat met je partner

Vaak durf je niet te zeggen wat je lekker vindt. Voor degene die zich hierin herkent, kom op, weg met die schaamte. Durf te voelen en te leven.

Ruim je irritaties op

Als wij vrouwen geïrriteerd zijn of we ergeren ons aan onze partner dan hebben wij zeker geen zin in seks. Dus zorg dat je alles uitspreekt voordat je naar bed gaat.

Zorg dat die routine weg is

Zorg dat je variatie hebt in je seksleven, doe niet altijd hetzelfde. Maak het spannend, wees creatief, een beetje onzekerheid hoort erbij. Daag jezelf uit om verrassend te zijn. Vrij

eens op een andere plek. Weleens van Tantra gehoord? Dat is een leer die kan bijdragen aan meer liefdevolle en ontspannen seks. Uit onderzoek blijkt dat we meer genieten van seks als men 'de schaamte voorbij' is. Met name het niet durven praten over seks, de angst voor experimenteren en het niet kunnen of willen verplaatsen in de belevingswereld van de partner hebben een negatieve invloed op seksueel gebied.

Mijn advies is dus: maak van vrijen een feestje. Hoe vaak je zo'n feestje bouwt, dat doet niet ter zake. Maar praat er met elkaar over, maak er werk van en houd het boeiend en gevarieerd.

Zorg voor ontspanning

Geen stress, dat is slecht voor je seksleven. Als iemand lange tijd onder stress gebukt gaat, veroorzaakt dit een verhoogde endorfinespiegel in het lichaam. Dit heeft een bewezen negatieve invloed op 'de zin in seks'. Ontspanning daarentegen heeft het omgekeerde effect. Door ontspanning daalt de hartslag en komt seksuele opwinding op gang. Daarom hebben de meeste stellen meer zin in seks tijdens hun vakantie. Dus plan een paar keer per jaar een ontspannen en romantisch weekendje weg.

Erectieproblemen? Pak ze aan

Mannen krijgen vaak met het ouder worden problemen met hun erectie. Dat hoeft helemaal geen probleem te zijn. Realiseer je dat een man bij het ouder worden meer seksuele prikkelingen nodig heeft om opgewonden te raken om een stevige erectie te krijgen. Als beiden daar rekening mee houden en hier extra aandacht aan besteden dan ontstaat een goede erectie in de meeste gevallen vanzelf. Er zijn leuke en hele toegankelijke speeltjes verkrijgbaar die kunnen helpen bij het verkrijgen en behouden van een erectie. Zoals bijvoorbeeld een penisring of een die vibreert en ons extra laat genieten.

Voel je mooi

We leven in een cultuur waarin de media ons de hele dag beelden toont van jeugd gekoppeld aan schoonheid. Dat is niet altijd bevorderlijk voor het gevoel van aantrekkelijkheid en kan ervoor zorgen dat seksuele verlangens afnemen. Uit onderzoek blijkt dat de mate waarin

iemand zichzelf aantrekkelijk vindt direct verband houdt met de mate waarin hij/zij kan genieten van seks.

Tuurlijk, het lichaam verandert als je ouder wordt, maar dat zegt helemaal niks over de begerenswaardigheid. Wees niet kritisch over jezelf. Negeer de druk van televisie, tijdschriften en social media en wees blij met je lichaam in elke fase van je leven. Blijf aandacht besteden aan je uiterlijk. En dames, draag gewoon leuke sexy lingerie en nachtkleding.

Zorg goed voor je lichaam en je gezondheid

Ziekte is een van de grootste vijanden van seks. Een slechte gezondheid kan een gepassioneerde liefdesleven flink in de weg staan. Als er problemen met de gezondheid zijn, moeten die 'gemanaged' worden. Dus volg de orders van je arts gewoon op en zorg voor aanpassingen in je levensstijl die nodig zijn voor een goede gezondheid.

Afslanken, beweging, goed eten en niet teveel alcohol drinken, zullen niet alleen je gezondheid verbeteren, het zal ook je seksleven een geweldige impuls geven. En een goed seksleven is ook weer goed voor je gezondheid.

Zet zelf is de eerste stap

Veel mensen zijn geneigd om op de ander te wachten als de seks niet meer is zoals in het begin van hun relatie. Uitspraken als: 'Als hij/zij nou wat meer aandacht aan mij zou besteden, dan zouden we geen probleem hebben'. Of: 'als hij/zij wat vaker zou willen vrijen, meer zijn/haar best zou doen, romantischer zou zijn, dan zou ons seksleven veel beter zijn'.

Maar wat veel mensen vergeten, is dat ze zelf misschien ook niet meer zo romantisch, liefdevol of verleidelijk zijn als aan het begin van hun relatie. De enige oplossing om oude patronen te doorbreken en nieuwe, verfrissende te creëren, is door zelf de eerste stap te zetten.

Gebrek aan 'zin' kan bijvoorbeeld liggen aan medicatie. Dan kan het overgaan op andere medicijnen enorm helpen. Er zijn namelijk nogal wat libidomordenaars onder de medicijnen. Kortom... experimenteer, lach en maak gekkigheid!

BRON: www.femna40.nl



MEDISCH | ZORG

Veranderingen in de zorg Zorgbalans legt uit

Sinds 1 januari 2015 is de zorgwetgeving in Nederland behoorlijk veranderd. Samen met zorgorganisatie Zorgbalans bekijken we de veranderingen.

Wat is er precies veranderd in de zorg in Nederland?

Sinds 1 januari 2015 vervangen drie nieuwe wetten de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ): de Wlz, Wmo en Zvw. Door deze wetwijziging regelen en vergoeden de gemeenten en de zorgverzekeraars een deel van de zorg die via de rijksoverheid liep.

Wie regelt welke zorg?

De zwaarste, langdurige zorg voor mensen die 24 uur per dag zorg nodig hebben, vergoedt het zorgkantoor van de rijksoverheid via de Wet langdurige zorg (Wlz). Het gaat dan om zorg in instellingen en intensieve zorg thuis.

De gemeente regelt via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) de jeugdhulp, ondersteuning van mantelzorgers, opvang en begeleiding van thuiswonende ouderen, chronisch

zieken en gehandicapten. Denk bijvoorbeeld aan begeleiding bij dementie en dagopvang. Ook kortdurend verblijf in een instelling valt hieronder. Huishoudelijke hulp is al sinds 2014 verantwoordelijkheid van de gemeente. De zorgverzekeraars vergoeden medische, verpleegkundige zorg en de persoonlijke verzorging thuis via de Zorgverzekeringswet (Zvw).

Wat merken mensen die zorg nodig hebben van de veranderingen?

Laten we beginnen met wat er niet is veranderd: als je zorg of ondersteuning nodig hebt, dan is die er. Wat er wel is veranderd, is de instantie die de zorg regelt en betaalt. Als cliënt of patiënt merk je hier over het algemeen weinig van: achter de schermen wordt de vergoeding geregeld. Wel kan je eigen bijdrage veranderen. Dat kan ook positief uitpakken. Voor verpleegkundige zorg thuis bijvoorbeeld, betaal je geen eigen bijdrage meer. Die zorg zit nu namelijk in het basispakket van ieders zorgverzekering. Wat mensen bij de thuiszorg merken van de nieuwe zorgwetgeving is dat er altijd eerst gevraagd wordt wat ze zelf kunnen regelen met de mensen om hen heen. Bij Zorgbalans zien we dat mensen soms schrikken van zo'n vraag. Als ze ervaren dat we ze altijd helpen bij zorg die ze echt nodig hebben, dan zijn ze gerustgesteld. De wijkverpleegkundige heeft een grotere rol heeft gekregen bij de zorg en ondersteuning thuis en in de buurt. De wijkverpleegkundigen



van de Thuiszorg Buurtteams van Zorgbalans kunnen voor de gemeenten en zorgverzekeraars bepalen hoeveel zorg en ondersteuning iemand nodig heeft en die dan dezelfde dag regelen. Dat werk heel prettig voor cliënten, omdat de zorg snel start als het nodig is en ze zelf niet met verschillende instanties hoeven te contacten. De wijkverpleegkundige komt bij de mensen thuis en overlegt met de huisarts en andere zorgverleners.

Direct zorg regelen?

De medewerkers van de Zorgcentrale van Zorgbalans geven informatie en advies over alle mogelijkheden voor zorg en ondersteuning in de regio Kennemerland. Zij zijn 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar via: 023 - 8 918 918 en info@zorgbalans.nl.

Meer weten?

www.waarkrijgikmijnzorg.nl, www.hoeverandertmijnzorg.nl, www.dezorgverandertmee.nl, Informatiepunt langdurige zorg en jeugd: 0800 - 0126.



**Vanaf
€79,- p.p.**

3 dagen volop ontspannen bij Fletcher Hotels

Toe aan een paar dagen ertussenuit? Lekker winkelen in een bruisende stad, volledig tot rust komen in het Wellness Center en lekker borrelen op het terras? Speciaal voor u hebben wij drie Fletcher hotels geselecteerd waar u drie dagen onbezorgd kunt genieten. Deze hotels beschikken over een eigen Wellness Center om even helemaal tot rust te komen en zijn ook nog eens gelegen nabij bruisende steden. Boek nu en geniet van drie heerlijke dagen weg!

3-daags Arrangement

- Ontvangst met gezonde smoothie
- 2 x overnachting
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet

- 1 x heerlijk hoofdgerecht op de dag van aankomst
- 1 dag toegang tot Wellness Center van het hotel
- 10% korting op een beautybehandeling naar keuze
- Informatiepakketje van de omgeving inclusief
- fiets- en wandelroutes
- Gratis WiFi
- Gratis parkeren

Dit arrangement is geldig t/m 29-02-2016 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer. De prijs is exclusief reserveringskosten (€5 per boeking), eventuele tax and handling fee en

weekendtoeslag bij verblijf op vrijdag- en/of zaterdag (€5 p.p.p.n.).

Hotel-Restaurant Trivium ****

Etten-Leur, Noord-Brabant

Dit mooie hotel is gelegen nabij het stadscentrum van Etten-Leur waar genoeg te beleven is. Het eigen Beauty en Wellness Trivium beschikt over sauna's, infraroodbeamers, Turks stoombad, afkoelzwembad, massagesalon, relaxruimte en turbo-bruiner. Uitgebreid winkelen, kan in Breda of Rosada Fashion Outlet in Roosendaal.

€79,-
p.p.

Hotel-Restaurant Stadspark ****

Bergen op Zoom, Noord-Brabant

Dit luxe hotel beschikt over een culinair restaurant, mooi terras, sfeervolle brasserie met lounge en uitgebreid Wellness Center Fonteyn Thermen. Het hotel ligt nabij de Belgische grens waardoor een uitstapje Antwerpen gemakkelijk te maken is en op 30 minuten rijden bent u aan de Zeeuwse kust.

€89,-
p.p.

Hotel-Restaurant De Hunzebergen ****

Exloo, Drenthe

Dit luxe hotel biedt je zowel binnen als buiten uitstekende ontspanningsmogelijkheden. Zo is er een culinair restaurant, 4 bowlingbanen, een Beauty en Wellness Center met sauna, solarium, Turks stoombad en zwembaden en een tennisbaan. Voor een dagje winkelen, kunt u uitwijken naar het bruisende Emmen.

€99,-
p.p.

Meer informatie of boeken?

Ga naar www.fletcher.nl/gezondheid of bel 0347 - 750 430



VOEDING

Allergisch voor rood vlees door tekenbeet

Het is volop zomer en dus wordt weer regelmatig gewaarschuwd voor teken. Wie te maken krijgt met een beet van deze kleine diertjes kan daarvan zeer vervelende gevolgen ondervinden, vooral wanneer de beet niet tijdig wordt ontdekt. De ziekte van Lyme kan zich in dat geval manifesteren, met zeer ernstige gevolgen. Veel minder bekend is echter dat een tekenbeet ook een allergie voor rood vlees kan bewerkstelligen.

Een teek is een klein bruin-zwart spinachtig insect. Het dier is slechts één tot drie millimeter groot en kan niet springen of vliegen. Teken leven vooral in struiken en hoog gras, in bossen, heide, duinen, parken en tuinen. Ze houden van een vochtige omgeving en zijn vooral actief van maart tot oktober. Vandaar dat juist in de zomerperiode de meeste tekenbeten voorkomen, we trekken er immers zelf massaal op uit naar de gebieden waar teken graag verblijven. Naar schatting een miljoen keer leidt dat tot een tekenbeet. Wanneer de teek direct wordt verwijderd, is er meestal niets aan de hand. Een besmetting kan dan worden voorkomen en als er al sprake is van een besmetting is die, bij tijdige ontdekking, goed te behandelen met antibiotica.

Enkele jaren geleden werd pas ontdekt dat een beet van de zogenoemde Lone star teek een voedselallergie kan veroorzaken. In Nederland hoeven we ons hierover vooralsnog geen zorgen te maken, want het diertje bevindt zich in de Verenigde Staten. De teek kwam aanvan-

kelijk alleen in het zuidwesten van de Verenigde Staten voor, maar heeft zich inmiddels ook naar het oosten en andere delen van Amerika verspreid. De agressieve teek is te herkennen aan een witte stip of ster op de rug. Toch blijft waakzaamheid aanbevolen, want ook in landen als Frankrijk, Duitsland, Spanje, Japan, Korea en Australië zijn gevallen van voedselallergie na een tekenbeet gemeld, de kans is dus groot dat ook andere teken hetzelfde probleem kunnen veroorzaken.

Wat is nu de oorzaak van deze voedselallergie, die met name het eten van rood vlees bemoeilijkt? De Lone star teek draagt een suikerverbinding bij zich, genaamd alfa-gal. Na een beet van de teek ontwikkelt het lichaam antistoffen tegen deze stof. Maar juist dat alfa-gal zit ook in rood vlees. Dit zorgt ervoor dat er na het eten van rood vlees ook een afweerreactie in ons lichaam ontstaat. Soms blijft het bij wat jeuk en bulten, maar er kan ook een levensbedreigende anafylactische shock optreden. Overigens kan het soms wel tot een aantal uren na de inname van rood vlees duren voordat deze klachten zich manifesteren. Het is ook nog niet duidelijk of de klachten van blijvende aard zijn.

Zelf een tekenbeet opgelopen? Op deze pagina van de Rijksoverheid staat precies hoe je moet handelen om deze parasiet op de juiste manier te verwijderen: http://www.rivm.nl/Onderwerpen/T/Tekenbeten_en_lyme/Een_tekenbeet/Verwijderen_van_een_tek

Voel je fit / voel je vitaal

5 JAAR IN BEWEGING!

Dat vieren we met onze leden.

Word ook lid en ontvang:

- 1 maand gratis training
- geen inschrijfgeld
- de eerste 25 aanmeldingen krijgen een sporttas + bidon

Deze aanbieding geldt tot 1 oktober 2015.



SPECIAL HEALTH
BEWEGE & TRAININGSCENTRUM

Een kleinschalig, rustig en gezellig beweeg & trainingscentrum, geschikt voor iedereen die veilig en verantwoord wil bewegen/trainen.

Wat bieden wij?

- Bewegefit alle leeftijden vanaf 8 jaar
- Fitness
- Sport specifieke trainingen
- Afslank programma
- Jeugdfit
- 50+ programma's
- Lage rug programma
- Nek/schouder programma
- Diabetes
- Copd
- Bedrijfsfitness
- Personal training
- Mental coach
- (Sport)massage
- Pedicure
- Zonnebank / infrarood sauna
- Collectiviteitskortingen
- Zelfverdediging

Nieuwsgierig geworden?

Kom gerust langs of neem een gratis proefles (op afspraak). Bezoek onze website voor meer informatie zoals openingstijden en prijzen e.d.



Crocusstraat 1e, 2071 NW Santpoort-Noord
Tel. (023) 537 38 90 • info@specialhealth.nl

Het is nooit te laat om aan uw gezondheid te werken!

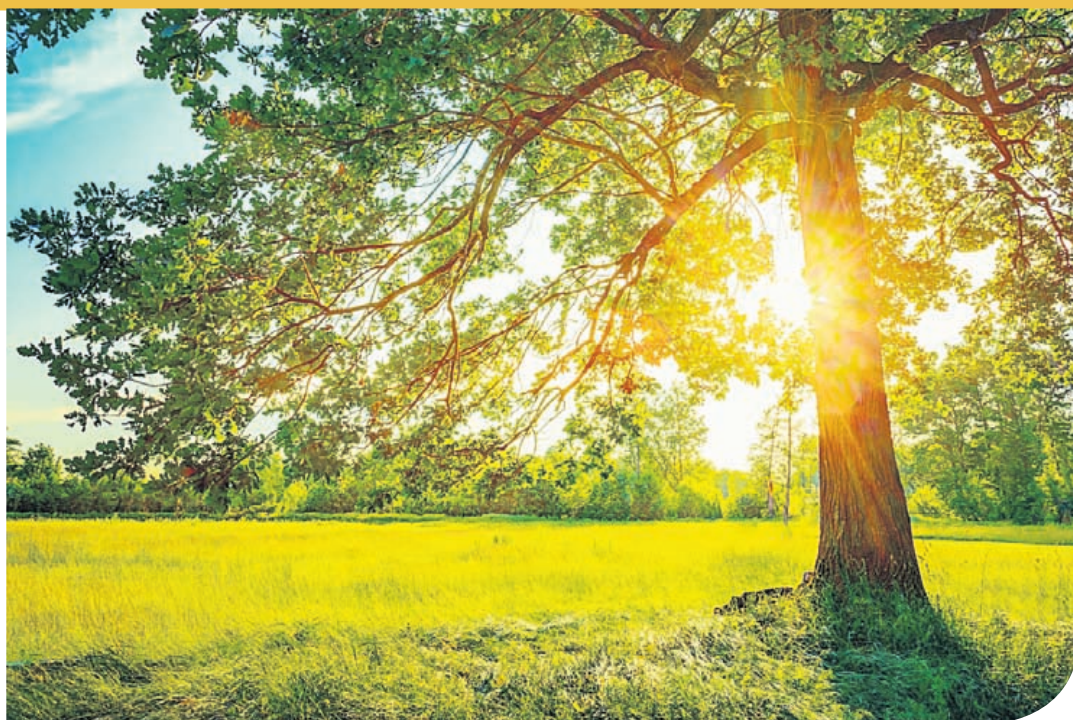
www.specialhealth.nl

PSYCHE

Daglicht goed voor nachtrust

Wie overdag voldoende aan direct daglicht wordt blootgesteld, heeft 's avonds minder problemen om in slaap te vallen. Ook de kwaliteit van de slaap en de duur ervan verbeteren aanmerkelijk wanneer men overdag voldoende daglicht krijgt. Deze conclusies hebben Amerikaanse onderzoekers getrokken uit gegevens over de levensstijl van een groep kantoor-medewerkers.

Van de 49 onderzochte personen hadden er 27 een werkplek zonder ramen of een bureau dat ver van een raam af stond. De overige 22 kregen dagelijks meer daglicht. De 49 proefpersonen kregen een vragenlijst, maar moesten ook enige tijd een armband dragen die registreerde hoe vaak en hoe lang ze aan direct daglicht werden blootgesteld. Door middel van de armband werden ook de slaap en de bewegingen gemeten. De resultaten waren opvallend; werknemers met overdag voldoende daglicht op de werkplek bleken gemiddeld 46 minuten per nacht langer te slapen dan hun collega's zon-



der daglicht. Ze bleken daarnaast ook meer te bewegen, beter te slapen en zich fitter te voelen. Werken in een lichte omgeving zorgt ervoor dat onze biologische klok goed afgesteld

blijft, waardoor het natuurlijke ritme in stand wordt gehouden. Dat bevordert de gezondheid. De onderzoeksresultaten werden gepubliceerd in het Journal of Clinical Sleep Medicine.

RECEPT

Amandel-perentaart

Je hebt nodig:

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

Extra's:

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

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius.
- Klop de eieren met de kardemom, de honing, de boter, het zout en de kaneel schuimig.
- Schep de gemalen abrikozen er door samen met het amandelmeel en de baking soda.
- Schud de peer even om met 1-2 el kokosmeel, hierdoor zakken de stukjes keer minder snel naar de bodem.
- Schep de peer snel door het beslag en schep het in de cake- of taartvorm.



- Rasp een appel en verdeel deze over de bovenkant van de taart.
- Bak de taart ongeveer 35-45 min. in de oven.
- Check of een satéprikker droog uit de taart komt.

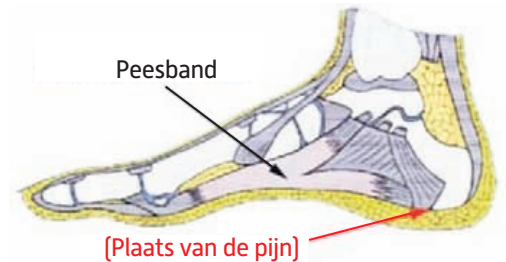
Dit recept is uit het nieuwe kookboek 'OERsterk Eten: Pure voeding voor geluk en gezondheid' van drs. Richard de Leth & Jolanda Dorenbos.



Pijn onder voet na de zomer?

Shockwave bij hielspoor klachten helpt!

Het einde van de zomer nadert en de slippers worden weer vervuld voor de gewone schoen. Het dagen achtereen lopen op slippers is vaak een oorzaak voor voetzoolklachten. 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. Na de zomer melden zich dan ook veel mensen bij de fysiotherapeut met klachten aan de hiel. Dit worden hielspoorklachten genoemd.



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. Shockwavetherapie 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, achillespees, kniepees of schouderklachten veelal succesvol behandeld.

www.fysiodriehuis.nl, tel: 0255-516367
Email: info@fysiodriehuis.nl



Maar 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

MEDISCH ZORG

Praktijk Wijckerborgh voor acupunctuur

De behandelingen zijn efficiënt en effectief.
Er zijn duidelijke evaluatie momenten en open communicatie naar de patiënt.

Behandelingen:

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

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

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



Praktijk Wijckerborgh

Info avonden september:

📅 Dinsdag 22 sept. | 📅 Dinsdag 29 sept.
Spataderen | **Huidkanker**

Van 19.00 tot ongeveer 20.30 uur in Centrum Oosterwal, Comeniusstraat 3 te Alkmaar. Meer informatie of aanmelden via 072 515 77 44 of www.centrum-oosterwal.nl

Meld u nu aan via de site of per tel.

centrum oosterwal
dé huid- en spataderspecialisten

Gebakken snoekbaarsfilet met lauwwarme mango-bleekselderij-linzensalade

Portie
voor 2 personen

Bereidingstijd
40 minuten

Eigenschap
zonder noten

Calorieën
ca. 340 kcal per persoon



#marleyspooning

Laat ons zien wat je gemaakt hebt op Twitter, Facebook & Instagram!

Tafelverhaal

Tijd voor vis, en wat voor vis! De snoekbaarsfilet leeft in zoet of brak water. Laatstgenoemde heeft niets te maken met een flinke kater; het houdt in dat het water aan de zoute kant is omdat het zich bevindt in het overgangsgebied tussen zoet water en de zoute zee. Deze kanjer zwemt het liefst rond in natuurtroebel water, omdat hij hierin de meeste kans heeft om een prooi te vangen. De verrassende lauwwarme salade met mango, bleekselderij, wortels en linzen die we erbij serveren is er eentje om te onthouden: niet alledaags, wel heel erg lekker. Snel je schort ombinden dus, en koken maar!

Onze wijntip

Pinot Grigio

Ingrediënten:

ginger	15 gram
knoflook	1 teen
snoekbaarsfilet met huid	360 gram
Linzen (Begula, bij voorkeur)	150 gram
mango	1 stuks
sjalot	2 stuks
bleekselderij	140 gram
wortel	160 gram
witte balsamicoazijn	10 milliliter
lichte sojasaus	10 milliliter
bosui	40 gram
plantaardige olie	
zwarte peper	
zout	



1 Linzen koken

600ml water in een middelgrote kookpan aan de kook brengen en de linzen op matig vuur ca. 15-20min beetgaar koken. Daarna het water afgieten en de linzen weer in de pan doen.



2 Marinade voorbereiden

In de tussentijd de witte balsamico azijn samen met de sojasaus en 4el water in een kleine schaal vermengen en opzij zetten. Eindjes van de bosui verwijderen, wassen, in dunne ringetjes snijden en in een schaal doen.



3 Groenten voorbereiden

Wortel, ginger en sjalotten schillen en in fijne blokjes snijden. De bleekselderij wassen en klein snijden. Knoflook pellen en fijnhakken.



4 Mango voorbereiden

De mango met een dunschiller of klein mesje schillen, het vruchtvlees van alle kanten van de kern lossnijden en in ca. 2cm grote blokjes snijden. In een schaal opzij zetten.



5 Salade bereiden

2el plantaardige olie op matig vuur in een grote pan verhitten, gesneden groenten uit stap 3 voor 5min glazig aanfruitsen tot ze beetgaar zijn. Dan linzen toevoegen, van vuur nemen, marinade erdoor roeren, mango en bosui toevoegen en met zout en peper op smaak brengen.



6 Vis bakken

2el plantaardige olie in een middelgrote pan op matig vuur verhitten. Visfilets zouten en met de huidzijde naar onderen voor ca. 4min aanbraden tot deze knapperig is, draaien en 2-3min verder bakken, tot de vis gaar is. Lauwwarme linzensalade naast de vis opmaken.

Koken was nog
nooit zo makkelijk!

Verse ingrediënten en
lekkere recepten wekelijks
bij jou thuisbezorgd?

www.marleyspoon.nl

BEWEGEN

Sporten blijft een dingetje

Vroeger al. Ik ben er niet van. Ik was goed in smoesjes verzinnen om onder het sporten uit te komen en nu nog steeds. Sportsport, de arme sportmeester de heer Schinkel had dan voor iedere vakantie alle toestellen, klauterrekken, matten en acrobaatartikelen in de sportzaal gezet. Iedereen blij! Hij stond dan met een fluitje bij de start van het parcours en ik zei dan als ik aan de beurt was: 'Verzin maar alvast een straf want ik heet geen Laura Renz of Boltini, ik ga dit niet doen.' Vervolgens liep hij weg.

Het trauma dat ik had, is denk ik begonnen bij de zwemles. Bibberend op een achterlijke vroege tijd op zaterdagochtend aan de kant. Duikende kinderen 'jij ook Laura' en dan stond er zo een kenau met een stok met een haak. Horror! Ik heb ook nog op tennis gezeten. Duo prive les uitgedost in een Steffi Graf outfit ging ik iedere woensdag trouw naar les. Totdat de trainer zei: 'Kijk Laura, doe het zo als Hugo, hij heeft de perfecte backhand en service'. Dat zei hij 3 maal en toen ze ik: 'Weet je wat... geef Hugo lekker voortaan alleen les' en ben weggegaan. In mijn tijd was korfbal in. Na 1 les was het al klaar. Als ik de bal had, stonden ze met hun armen wijd voor mij. Wegens agressief gedrag moest ik maar niet meer komen. Weet je wat het gekke is, ik kijk bijna alle sporten op tv van Olympische spelen tot en met de Champions League en van WK tot EK. Ik houd ervan.

Van alles geprobeerd

In de loop der jaren heb ik best wel wat geprobeerd. Laatst heb ik nog een poging gedaan op de sportschool. Ik heb natuurlijk meteen een halfjaar abonnement afgesloten en daar ging ik in vol ornaat (zeg maar als pc meisje van 42 met de nieuwste Nikes en bijpassende outfit de sportschool in). Kom op, kom op, kom op nou, sprak ik mijzelf toe.

Nieuwe poging

Bij binnenkomst zag ik iedereen druk bezig en recht vooruitkijkend zag ik een man van 6 miljoen verlekkerend kijken naar zichzelf, terwijl hij naar zoals ik het kon inschatten een te zware halter omhoog hield en deze naar beneden tilde.

Hij glimlachte naar mij. Mijn reactie was dat ik naar achteren keek, want Hulk Hogan zal toch wel niet glimlachen naar mij. Goed, ik koos voor de wat ik dacht het meest gemakkelijke toestel, een krukje met daarboven een draad met handvat. Zo één die ook boven je heb hangen als je in het ziekenhuis ligt. Ik ga zitten en kijk omhoog. Trek aan het hand-

vat en ik schiet me daar een partij scheef de lucht in. Ik leek wel een aapje. Blijkt het dat degene die voor mij was vergeten was de 100 kilo halters eraf te hebben gehaald. Terwijl ik als een idioot in een rare positie zit, komt Hulk Hogan aangesnel: 'He wijffie ik hellup je effe'.

Hij haalt de halters eraf en vervangt deze naar een gewicht geschikt voor mijn lijf. Hij gaat op zijn hurken zitten en kijkt mij in de ogen en zegt: 'Nieuw'? Ik zeg: 'Ja net gekocht... Nike.' Hij zegt: 'Nee jij! Ben jij nieuw hier?' 'Ik?', o ja, ja ik ben nieuw.'

Ik kijk hem aan en zie dat de zweetdruppels via zijn voorhoofd langs zijn gezicht via zijn kin lekken op mijn Nike broekje. Ik kijk ernaar en denk jakkes. Hij zegt: 'Goed van je, sporten is heerlijk, je krijgt er een boost van. Het is in het begin wat zwaar maar daarna voel je je heerlijk. Na afloopt siddert je lichaam en denk je yes'. Ik kijk hem aan en wil dan eigenlijk zeggen: 'Weet ik wel' maar ik zeg niks, tenslotte ga ik binnenkort trouwen.

Ik antwoord: 'Dank je Arnold.' Hij zegt: 'Ik heet Kees'. Ik zeg: 'Dank je Kees, ik ga mijn best doen.' Na 10 keer aan het touwtje getrokken te hebben, denk ik veilig te kiezen voor de loopband. Ik sta op de loopband en net op tijd denk ik, laat ik wijdbeens op de zijkanten naast de loopband op het ijzer gaan staan, want bij het aanzetten bleek deze nog op standje 10 te staan.

Na een kwartiertje was ik heel trots dat ik op standje 4 kon lopen. Er komen intussen 2 bloedmooie meisjes met korte broekjes naast me staan, muziek in de oortjes en ruikend naar bloemetjes. Ze installeren zich en starten op standje 8. En dan zit er toch iets in de mens dat denkt, fuck dat kan ik ook, wat nu standje 4 hup we gaan naar standje 8, kak ik doe 9.

Na 15 minuten stap ik van de loopband af. Ik tril ontzetten en kreeg de band ook niet uit. Dus ben ik al hardlopend afgestapt. Als een kreupel paard wat op hol geslagen is, droop ik af en liep als een soort quasimodo richting de kleedruimte. Kees loopt mij tegemoet en zegt: 'Lekker he!' 'Heerlijk,' zeg ik.

De dagen erna kon ik niet meer lopen. Mijn rechterarm doet nog steeds raar als ik omhoog wijs. Marcel zegt: 'Wijs dan niet omhoog'. Maar



goed, na ooit een vriendje gehad te hebben die alle calorieën telde en bijna iedere dag sportte, is het een verademing om Marcel al 6 jaar, als mijn liefde naast mij te hebben. We genieten van het leven, hapje drankje en geen commentaar na een koekje en zeggen dat dat 100 kilocalorieën zijn.

Nieuwe aankopen

Wij gaan genietend het leven door maar ja dan krijg je toch af en toe dat je denkt en nu moet ik toch iets doen. Marcel heeft dat ook soms en dat uit zich in het volgende. Hij kijkt zo', 1 a 2 maal per jaar naar koop tv. Hij ziet dan waarschijnlijk een lekker wijf op een apparaat zitten en koopt dan een erodinamisch apparaat waarbij ze zeggen dat je na 2 maanden kunt solliciteren als badmeester.

Een week later heb ik dan weer een nieuw sporttoestel in huis, waar wij dan 2 weken vol opgaan, dat zwakt dan na 14 dagen af en vervolgens fungeert het als kapstok.

Dit keer was het de abdoer met dvd. Aangezien wij in de slaapkamer een tv/dvd/audioset hebben staan met 36 afstandsbedieningen was ik al moe eer de dvd aanstond. Maar goed het begin was er. 's Avonds bij het naar bed gaan Marcel binnenkomt met thee en een schoteltje pure chocolade (dat mag), de afstandsbediening pakt en vervolgens de tv niet meer aankrijgt. Na veel gehannis staat de tv dan eindelijk op Humberto... RTL Late night.

Lachend stap ik in bed. 'Niet meer aan de afstandsbediening zitten', zegt Marcel en 'wil je een half uurtje privéles van mij'? Ik zeg: 'Met of zonder dvd.' 'Zonder natuurlijk'.

De volgende ochtend word ik wakker van het licht door de kier van het gordijn, kijk naar de abdoer en zie er allerlei kleine kledingstukjes aan hangen. De abdoer is inmiddels ook alweer een kapstok geworden.

Bron: Laura Cousin en www.femna40.nl

VOEDING

Kent u de functie van eiwitten in ons lichaam?

Zit er voldoende eiwit in uw voeding?

Dr. Gábor Leinkei
Cum laude diploma behaald
in geneeskunde



Hoofddoelen van voeding

Er zijn drie hoofddoelstellingen waarom we voedingsstoffen tot ons nemen:

1. Om ons lichaam van de noodzakelijke bouwstoffen te voorzien.
2. Om ons lichaam energie te geven om de voedingsstoffen te verteren.
3. Om ons lichaam voldoende hulpstoffen te geven die onontbeerlijk zijn voor de dagelijkse evenwichtige werking van ons lichaam.

Jammer genoeg...

Jammer genoeg krijgen die drie hoofddoelen nog maar een kleine rol toebedeeld bij het plannen en samenstellen van onze voeding. Tegenwoordig zijn vooral genot (wat is lekker), gemak en financiële overwegingen (wat is goedkoop) belangrijk. Daardoor verdwijnen bepaalde voedingsstoffen naar de achtergrond.

Voedingsstoffen die onmisbaar zijn om onze gezondheid te handhaven en het versnelde verouderingsproces een halt toe te roepen.

Van eersterangs belang!

Een voorbeeld van een voedingsstof die we te weinig tot ons nemen, maar heel belangrijk is, zijn de eiwitten.

Van eersterangs belang

Het is heel treffend dat de term voor eiwitten van Griekse oorsprong is. Eiwit = proteïne. Proteïne komt van het Griekse "protosz", wat van de uitdrukking "van eersterangs belang" komt. De eiwitten zijn na water het talrijkst aanwezig in ons lichaam.

Eiwitten vervullen veel functies!

Bekende bronnen van eiwitten:

- Bepaalde vleessoorten en vis
- Eieren
- Kazen
- Kwark

Deze producten bevatten, afhankelijk van hun kwaliteit, 15-20-25% eiwitten.

Eiwitten vervullen heel wat functies in ons lichaam. Ik geef enkele voorbeelden.

De rol van eiwitten

- Eiwitten vormen het flexibele, sterke net dat



Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen en energiebronnen voor het lichaam

als geraamte voor onze spieren, huid, gewrichten, kraakbeen, pezen, beenderen, tanden en aders fungeert.

- Het functioneren van onze spieren wordt door de eiwitten gewaarborgd. De eiwitten vormen de spierweefsels die in staat zijn samen te trekken.
- De voeding die we consumeren kan alleen verteerd worden, wanneer ons lichaam de eiwitsoorten kan produceren die we verteringsenzymen noemen.
- Alle duizenden bouw-, afbraak-, ombouwprocessen die gelijktijdig in ons lichaam plaatsvinden, vereisen eveneens veel eiwitten. Die eiwitten noemen we ook wel enzymen.
- Bepaalde eiwitten die het functioneren van ons lichaam garanderen, noemen we hormonen.
- Ook de antilichamen die ons beschermen tegen bacteriën en virussen, bestaan uit eiwitten.
- Ons lichaam kan eiwitten omvormen tot stoffen die zorgen voor de opbouw van ons lichaam en ons van energie voorzien. Zo kunnen ze omgevormd worden tot bepaalde vetten of zoveel suiker als we maar nodig hebben.
- Eiwitten zijn op zich ook al een volwaardige energiebron die, zelfs wanneer we ze in grote

mate consumeren, niet voor ongewenste extra kilo's zorgen.

Continue afbraak en opbouw

Eiwitten zijn geen lang leven beschoren in een lichaam.

Sommige eiwitten zijn gedurende 24 uur actief, worden dan afgebroken en worden dan opnieuw opgebouwd.

Bepaalde eiwitsoorten kunnen wekenlang in het lichaam blijven. Maar zelfs dan gaat het slechts om weken!

Voorzie lichaam rijkelijk van eiwit

Wanneer we naar de voeding van de mens kijken, dan zien we in het algemeen – zowel bij volwassenen als bij kinderen – een gebrek aan eiwitten.

Toch is het van levensgroot belang dat we ons lichaam rijkelijk van deze onmisbare bouwstoffen en uitstekende energiebronnen voorzien. Gelukkig bestaan er tegenwoordig al melkzuur proteïnen en andere producten die heel lekker zijn, ook door kinderen smaakvol gevonden worden, en die ons en onze kinderen in grote mate voorzien van de zogenaamde volwaardige eiwitten.

www.drlenkei.nl