



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

oktober 2016

KRACHTTRAINING



noodzaak voor mooi,
strak figuur

RECEPT



lekkere zuurkooltaart

*Agressie
en voeding*



GORDON Een goed leven ook met diabetes



Foto: William Rutten

Comfort zone of sneakers?

Ik roep al mijn hele leven, dat ik absoluut nooit sneakers (gympen genaamd in mijn generatie) zal dragen onder kleding, anders dan sportkleding. Ik vind / vond er namelijk van alles van. Ik ben van de hak- en kakschoen. Ik hou van de charmante vrouwelijkheid, van de rokkerige stoffen, van de blazers, de hoeden en de haarlokken.

Marnie Krom



Toen mijn lief, kekke sneakers ging aanschaffen, zei ik tegen hem, 'ik val al mijn hele leven op gedistingeerde mannen met de juiste broeks aan hun voeten. En hij verkoos voor zo'n plastic zool als weekendstapper. Hij vond het vooral prettig in het weekend een sportieve schoen te dragen, in plaats van zijn Spaanse klasse schoen.

Wat zegt dat over mij? Een heleboel kan ik je vertellen. Ik vond het daarom tijd, ook voor mij, om wat royaler te gaan kijken en denken, in deze.

Vroeger kon ik bij wijze van spreken al verliefd worden op iemand die (naar mijn idee) de juiste schoenen droeg. Ik kan veel aan schoenen aflezen en is een soort leuke hobby-tic die ik mij

eigen heb gemaakt. Ik ben 10 jaar een happy single geweest.

Wanneer ik mannen ontmoette kon ik dat innerlijk bij de eerste ontmoeting al voor een stukje kon uitlezen. Ik keek van de ogen naar de schoen. Dat waren mijn belangrigheden in eerste ontmoeting.

In 2002 kwam relatieplanet (datingsite) mijn leven binnen en wilde niet zo'n geeikt profielstukje maar wilde er tussenuit springen. Mijn leven was een salade, en elk ingrediënt, zei op een lollige manier hoe ik in het leven wentelde. Stukjes Buffel mozzarella associeerde ik met witte sokken en gympen, en die hadden absoluut geen ruimte in mijn salade. Ik ging meer voor de knapperige croutons en de caramelkleurige oude kazen. Want had meneer naast zijn mooie kijkers niet de juiste schoen, dan werd hij toch echt afgeserveerd. Maar goed even wat jaren verder in mijn leven heb ik de meest belemmerende overtuiging die ik had als jonge vrouw, uitgewikkeld en uiteindelijk overboord gekiept want, het bracht mij totaal niets.

Ik ging op een andere manier naar mijzelf, maar ook naar mijn omgeving kijken. En ja, dat vergt absoluut wat oefening om die blauwdruk van mijn denken weg te poetsen. Ik praktiseer ook wat ik uitdraag en vind dan ook dat ik royaler en open minded naar mijn eigen denken kan kijken. De voors en de tegens tegenover elkaar kan plaats en dan nog eens kijken naar mijn eigen overtuiging.

Wat levert dat op aan het eind, daar gaat het uiteindelijk over.

Dus laatst heb ik de meest leuke gympen aangeschaft, met ja ja een heuse kakkineus jamboreeklep. Je ziet deze franjeklep ook vaak op golfschoenen. Blijft er toch ietsiepietsie over van mijn kakgedrag. (knipoog)

Met andere woorden, je kan ook kijken of je ergens het midden kan vinden van die zo grootse overtuiging die je hebt. Met een onwennig gevoel stapte ik, op een dag in dit witte schoeisel. En op naar bestemming. Normaliter hakken met spitse Italiaanse neusjes en nu had ik een afgestompt wit vlak die constant mijn aandacht vroeg. Ik had er allerlei negatieve overtuigingen bij. Lomp, niet vrouwelijk, past niet bij mij, kan niet meer qua leeftijd, bla bla bla.

Maar waarom had ik ze dan aangeschaft, daar was toch ook een reden voor? Mij leek het juist ook zo fijn om gewoon lekker met een spijkerbroek een sneaker te dragen. Gedurende die dag had ik behoorlijk wat stappen te zetten letterlijk en figuurlijk.

Maar ik ervaarde al snel dat het wel héél lekker lopen was zo. Ik liep in oud Deventer en met hakken was ik allang blijven hangen of haken tussen de klinkers. Dus het bracht mij op een gegeven moment zoveel plezier dat ik mijn overtuiging van jaren ook heel makkelijk liet varen.

Wel gingen mijn blote voeten om aandacht gillen. Puntje bij paaltje, mijn hielen waren verandert in enorme waterkussens. Een volgende kwestie diende zich aan om nogmaals uit mijn comfort zone te stappen.

Bottomline.

De overtuigingen wat schoeisel betreft zijn bij mij in het geheel weggepoetst en opgelost. Want voor het eerst in mijn leven, ging ik ook nog in de avond, naar een galadiner met waterkussens op mijn hiel en strandlippertjes.

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Beverwijk
www.minddrops.nl



VOORWOORD

Wat is alternatief en wat is regulier?

Veel mensen hebben geen idee wat ze slikken aan medicijnen en al helemaal niet wat dat voor bijwerkingen kan hebben.

Die bijwerkingen krijg je er gratis bij en zijn bij langdurig gebruik zeer schadelijk; kapotte nieren of een zwaar beschadigde lever zijn veel voorkomende gevolgen.

Maar hoe kan dat nou, je slikt iets om te genezen en krijgt er een andere kwaal bij! Lees de bijsluiters maar eens goed en je bent echt genezen.

Reguliere medicijnen genezen niet eens, ze onderdrukken de pijn of andere symptomen, maar de oorzaak blijft. Een extra pil om de bijwerkingen te onderdrukken is standaard zoals bijvoorbeeld een maagbeschermer. Als er een alternatief bestaat voor de pillen die zijn voorgeschreven, zou ik daar ook eens naar kijken. Dat een aantal medicijnen ingenieus uitgedacht is en het werk goed doen moge duidelijk zijn, alleen ze genezen niet.

Voor veel kwalen bestaan alternatieven en ze bestaan pas 3.000 jaar! Kruiden liggen ten grondslag aan de reguliere medicijnen, maar met kruiden kan je niet veel verdienen, je kan er geen patent op krijgen, de productie is complex en tijdrovend. Dat en de enorme bevolkingsgroei zijn een paar redenen waarom er een *alternatief* gevonden moest worden voor onder

andere kruiden, namelijk de reguliere pil met als grootste voordeel de gigantische verdiensten. Dus wat is nu eigenlijk *alternatief*, de reguliere namaakmedicijnen of de natuurlijke kruiden?



Je lichaam kan heel goed omgaan met natuurlijke producten, maar moet alle zeilen bijzetten om de chemisch gemaakte, niet genezende, pillen te verwerken. Voor eerste hulp is alles al gauw okay, maar kijk eens wat verder als je een verzameling medicijnen langdurig moet slikken. Onderzoek de mogelijkheden om te kiezen voor natuurlijke producten en als je deze weet te vinden zal je lichaam je dankbaar zijn. Bijsluiters zijn hier niet nodig.

In dit nummer levert Gordon een bijdrage over de vele mogelijkheden als suikerpatiënt en vertelt Ralph Moorman alles over de verschillende suikers. In deze tijd waar alles om suiker lijkt te draaien, hopen we hiermee wat duidelijkheid te verschaffen. In dit nummer laat ik ook het juiste recept zien voor citroenwater. Kijk eens op het internet wat citroen en bijvoorbeeld gember voor je kunnen betekenen.

Frits Raadsheer

Lees je fit!

VOEDING

De gezondheidsvoordelen van citroen

De gezondheidsvoordelen van citroen zijn alom bekend en worden erkend door zowel gewone mensen, als medische professionals. Dit is de reden waarom heel veel mensen begonnen zijn met het drinken van citroenwater als onderdeel van hun ochtendritueel, gezien er ontdekt werd dat citroenwater de stofwisseling en de energie die nodig is om de dag aan te vatten, stimuleert. Citroen heeft een robuust voedingsprofiel en is rijk aan magnesium, koper, kalium en vitamine C. Een kopje vers citroensap bevat de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine C.

De meeste mensen denken dat de bereiding van citroenwater heel eenvoudig is, zonder te weten dat dit proces kennis van een aantal trucs vereist.

De citroen uitknippen en dit toevoegen aan koud of warm water is niet correct.

De schil is één van de meest voedzame delen van de vrucht en deze wordt uitgesloten bij dit proces! De citroenschil bevat ongeveer 5 tot 10 keer meer vitaminen dan citroensap. Ze zijn ook een uitstekende bron van vezels. De citroenschil voorkomt osteoporose vanwege het hoge calciumgehalte.

De citroenschil vermindert oxidatieve stress met bioflavonoïden.

De citroenschil helpt in de strijd tegen kanker.

Hier volgt hoe je citroenwater op de juiste manier kan klaarmaken.

Recept:

- Neem onbespoten biologische citroenen, om te vermijden dat je pesticiden binnen krijgt.
- Rasp de schil van de citroen en doe de rest in stukken.
- Voeg weinig water toe en meng alles tot een homogeen mengsel in de blender.
- Voeg er nadien naar keuze nog heet of koud water aan toe en zoet met wat honing als het te zuur is.

Bron: www.healthunity.pw


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

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

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

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

Rode Kruis ziekenhuis
Spaarne Gasthuis

Onze aandachtsgebieden zijn:

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

MKA-chirurgen Kennemerland:

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

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

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

VOEDING

Ook met diabetes kun je nog genieten van een goed leven met lekker eten en drinken!

De bekende zanger en entertainer Gordon legt in zijn vlot en informatief geschreven boek 'Ik ben niet van suiker' aan de hand van zelfbedachte recepten uit wat je kunt doen om suikerbommen te omzeilen.

Waarom een receptenboek?

Op de vraag waarom Gordon naast zijn vele zang- en TV-activiteiten het belangrijk vindt een boek met suikervrije recepten op de markt te brengen, gaat hij er eens goed voor zitten. 'Ik ben vanaf mijn 35ste diabetespatiënt. Mijn hele leven vecht ik al tegen overgewicht. Soms kan ik dat lange tijd volhouden, maar door de hectiek van al mijn activiteiten val ik vaak weer terug in 'slechte' gewoontes en eetpatronen. Dit heeft natuurlijk meteen effect op mijn gezondheid. Natuurlijk ben ik niet de enige die deze ziekte heeft en dagelijks worstelt met de vraag wat ik wel kan eten of drinken. Daarom leek het mij een goed idee om een boek te maken met suikervrije recepten. In mijn Blushing zaken in Blaricum en Amsterdam staat een deel van deze recepten op het menu.

Een gezond leven met zo min mogelijk suiker

Er is steeds meer aandacht voor gezond eten en drinken. In grote lijnen weten we heus wel dat een schaal bitterballen, een gevulde koek of 's avonds even flink aan het bier en de wijn niet echt bevorderlijk is voor onze gezondheid. Minder bekend is dat er een enorme hoeveelheid suiker wordt gestopt in allerlei producten die we regelmatig gebruiken zoals bijvoorbeeld ketchup, snoep, frisdrank, brood, diepvriesproducten, sauzen en vleeswaren. Gordon: 'Ik durf wel te stellen dat suiker het gif is van vandaag. Suiker verstoort allerlei processen in je brein en lichaam. Mensen die veel suiker eten voelen zich vaak moe en futloos. Diabetes wordt, ook onder jonge mensen, een steeds groter probleem.'

Hoe af te kicken van al dat zoet?

'Wees niet te streng voor jezelf en blijf genieten van lekker eten. Probeer wat meer te variëren: soms gedroogd fruit (natuurlijke suikers), soms honing, kokossuiker, palmsuiker of (zelfgemaakte) ahornsiroop. Eet gezond en vooral vers, zo min mogelijk kant-en-klaar en uit zakjes. En... beweeg wat meer! Voeding is 75%, beweging 25%. Bewuster eten, maar natuurlijk mag je af en toe ook genieten van een lekkere boterham met hagelslag!'



Foto: William Rutten

Actieprijs

Gordon's receptenboek 'Ik ben niet van suiker' met gerechten, tips en ideeën voor een gezond leef- en eetpatroon is t/m 21 december 2016 in de boekhandel verkrijgbaar voor een speciale actieprijs van € 17,50 (normale prijs € 24,95).

Mail & win actie – Boek IK BEN NIET VAN SUIKER t.w.v. € 17,95

We mogen 5 x een boek verloten! Meedoen?

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin

In dit vlot en informatief geschreven receptenboek legt zanger/entertainer Gordon aan de hand van zelfbedachte recepten uit wat je kunt doen om suikerbommen te omzeilen.

'Veel mensen worstelen hun leven lang al met hun gewicht. Minder eten, meer bewegen. Daar kun je het mee doen. Natuurlijk is dat waar, maar over suiker als grote boosdoener wordt meestal niet gesproken. Onze bewerkte voeding van tegenwoordig bevat gewoon heel veel suiker. In de supermarkt zetten die stiekeme suikers je vaak op een dwaalspoor. Slik niet alles voor zoete koek, veranderen kun je zelf. Ik strijd mijn hele leven al tegen overgewicht, soms met succes en

ook vaak weer terugvallend in oude 'slechte' gewoontes en eetpatronen. Sinds mijn 35ste ben ik diabetespatiënt. Dit receptenboek bevat gerechten, ideeën, tips and tricks voor een stabiel en gezond leef- en eetpatroon. Zonder suikerzoete misleiding, weggestopt in een product. Gezonde gerechten dus, simpel en lekker, voor jezelf, voor familie en vrienden. Zonder te veel poespas, gewoon puur en bewust eten. Gooi vooroordelen overboord, durf het aan en start een leven met gezondheid in balans. Blozend welteverstaan!'

X Gordon

ISBN 978-90-824177-0-8 € 24,95 www.splintmedia.nl

BEWEGEN

Zo houd jij je sportmotivatie vast!

Iedereen die al wat langer naar de sportschool gaat, kan het beamen: Het is niet altijd even makkelijk om je motivatie vast te houden. Dat is heel begrijpelijk aangezien je fitnessdoelen vaak lange termijn zijn. Neem bijvoorbeeld die 15 kg afvallen, of dat wasbordje op je buik. Het is moeilijk om die doelen voor een langere periode helder op je netvlies te houden. Er is in de psychologie veel onderzoek gedaan naar wat mensen nu motiveert. Wat blijkt is dat hier niet één antwoord op is, maar dit per sporter verschilt. Wat beweegt mensen nu echt hun doelen te bereiken?

De 6 soorten motivatie

Er zijn zes typen motivatie te onderscheiden, of eigenlijk zes 'drivers'. Dit zijn globaal de dingen die mensen bewegen hun doelen te bereiken. Echter, mensen verschillen in welke drivers het belangrijkste voor ze zijn, en dus het effectiefst. Zo zijn er mensen die vooral gedreven worden door prestatie, door hun verlangen om vooruitgang te boeken en dit te kunnen laten zien aan anderen. Anderen worden gemotiveerd door het verlangen naar persoonlijke groei. Weer anderen worden juist sociaal gemotiveerd: door anderen. Ook kunnen mensen gemotiveerd worden door zogenaamde incentives, oftewel beloningen. Ook angst en macht kunnen mensen bewegen. Maar hoe doe je hier je voordeel mee tijdens het sporten?

Wat werkt voor jou het beste?

Daar moet je achter zien te komen! Denk je bijvoorbeeld dat je gevoelig bent voor beloningen? Maak dan je fitnesservaring een stuk leuker en opwindender door een beloning voor jezelf in te stellen, al dan niet financieel. Doe dit bijvoorbeeld door jezelf met 5 euro te belonen elke keer dat je gaat sporten. Als je dit vier keer per week doet heb je aan het einde van het jaar 1000 euro en kun je jezelf trakteren op een welverdiende vakantie!

Tips om gemotiveerd te blijven

Veel mensen worden sociaal gemotiveerd. Geldt dit ook voor jou denk je? Doe dan eens een groepsles. Samen sporten is én gezelliger én effectiever omdat je veel gemotiveerder bent om resultaat neer te zetten. De verbondenheid die je binnen een team of club ervaart is een sterke motivator om je grenzen te verleggen.

Ook helpt het enorm om te sporten onder begeleiding van een coach. Dan pak je meerdere typen motivatie tegelijkertijd! Als extra motivatie krijg je tot eind oktober de 13e maand sporten cadeau bij een jaar lidmaatschap van Work Out Velsen. Daar heb je altijd levende trainers rondlopen om jou te motiveren! Zien we jou daar?



WORK OUT
SPORTS HEALTH SQUASH

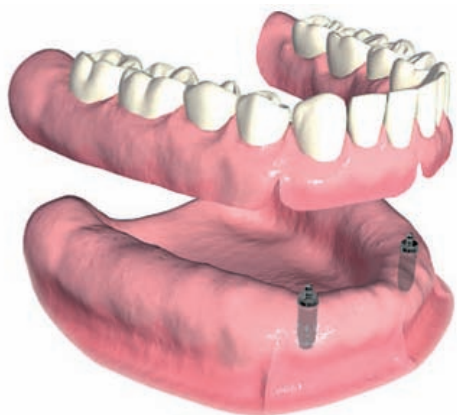
Kanaalstraat 10 IJmuiden,
tel. 0255-540 470,
www.workoutvelsen.nl

MEDISCH | ZORG

Een implantaat, iets voor u...?

Kliniek Noordzee
TANDHEELKUNDE ORTHODONTIE

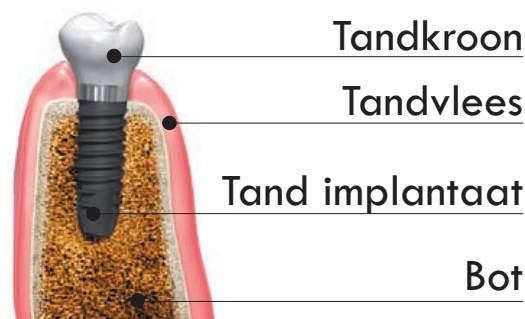
Gebitsproblemen schaden het zelfvertrouwen; gezonde tanden en een gaaf gebit, geven mensen een verzorgde, vriendelijke uitstraling en vitaliteit. De sociale gevolgen van gebitsproblemen worden nogal eens onderschat. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat gezonde tanden grote invloed hebben op ons welzijn. Gezonde tanden en kiezen zijn niet alleen belangrijk voor ons uiterlijk en sociale welzijn, maar ook van essentieel belang voor onze gezondheid en opname van voeding. Gebitsproblemen leiden in de praktijk maar al te vaak tot gezondheidsklachten.



Wanneer tanden of kiezen verloren zijn gegaan, is het mogelijk om te kiezen voor een implantaat. Ook wanneer het kaakbeen zoveel is geslonken dat een gebitsprothese los in de mond ligt, kan voor deze oplossing gekozen worden.

Een enkele ontbrekende tand of kies kan op deze wijze worden vervangen door een kunst-exemplaar. Ook is van belang dat het tandvlees rondom de nog aanwezige eigen tanden en kiezen gezond is. Een mondinspectie en een analyse van röntgenfoto's door de behandelaar kunnen hierover meestal voldoende duidelijkheid geven. Allereerst wordt het implantaat in het bot geplaatst. Een aantal maanden later, wordt op het ingegroeide implantaat een kroon gezet, waardoor de kauwfunctie en het aangezicht hersteld is.

Bij een losliggend kunstgebit kunnen er ook implantaten geplaatst worden. Er worden twee of vier implantaten geplaatst, waarop het zogenaamde 'klikgebit' op vastgeklikt wordt. Dit biedt een veel groter draagcomfort dan een reguliere,



losse prothese. Veelal is een aanvraag bij de verzekering voldoende voor een machtiging, waardoor de kosten van het hele traject grotendeels door uw verzekeraar gedekt worden. Dit alles kan voor u geregeld worden bij Kliniek Noordzee te IJmuiden.

Omdat veel mensen vragen hebben over het aanbrengen van implantaten, wordt hierover op dinsdag 8 november 2016 (18:00 - 20:00 uur) een informatiebijeenkomst georganiseerd. Op deze avond zal een presentatie gehouden worden en de tandarts-implantoloog en zijn assistentes zullen aanwezig zijn om vragen van de bezoekers te beantwoorden. Kijk op www.klinieknordzee.nl voor meer informatie of bel tel. 0255-512219.

Colofon

 Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Uitgever:

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

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

de Jutter de Castricummer

de Hofgeest Uitgeester
courant

de Beverwijker de Heemsteder

Heemskerkse
courant

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

Internet:

www.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.

www.lijfgezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid



MEDISCH | ZORG

Over de toekomst van de zorg

Paul Buitenhuis



Wanneer we spreken over de toekomst van de zorg ben ik er van overtuigd dat we al midden in die toekomst zitten al hebben veel mensen dat nog niet in de gaten. Zowel patiënten als zorgverleners denken veelal nog in oude patronen maar de werkelijkheid, mede onder invloed van de digitale revolutie, verandert heel snel.

Dit wordt in belangrijke mate bepaald door de houdbaarheid van medische kennis, die steeds korter wordt, en de intrede van nieuwe digitale mogelijkheden waardoor patiënten de regie nemen over hun eigen zorgproces. Dat heeft uiteraard ook weer enorme invloed op de traditionele arts-patient relatie. Was het dertig jaar geleden zo dat je als afgestudeerd arts zeker 15 jaar voort kon met de kennis die je verworven had, is het nu zo dat wat vandaag wetenschappelijk gepubliceerd wordt, morgen verouderd kan zijn. Baanbrekende inzichten in ontstaan van ziektes en in nieuwe diagnostiek volgen elkaar steeds sneller op en het overzicht over alle mogelijkheden is nauwelijks meer te verkrijgen. Deze ontwikkeling heeft voor en nadelen. Met behulp van internet kunnen nu internationaal de resultaten van een bepaalde, gestandaardiseerde behandeling worden bestudeerd. Een andere ontwikkeling is de kunstmatige intelligentie op basis van grote hoeveelheden medische data, waarvan de supercomputer Watson van IBM een voorbeeld is. Zo'n supercomputer heeft toegang tot analyses vanuit een vrijwel ongelimiteerde bron van medische gegevens en zal een vast onderdeel worden van het diagnoseproces. Deze systemen komen beschikbaar voor zowel de arts als de patiënt. Dit leidt er toe dat centra die zich toeleggen op een bepaalde behandeling met kop en schouders kunnen uitsteken boven de normale ziekenhuizen waar specialisten nog allerlei verschillende behandelingen doen.

Er ontstaat nu al een tweedeling in de medische wereld, één die progressief is, ontwikkelingen omarmt die patiënten in staat stelt om zelf hun ziekte te monitoren via apps en bewaking op afstand en een die geen oog heeft voor de veranderingen en ook geen toegang heeft tot die kennis. Meer en meer zullen de artsen van de nieuwe generatie naar elkaar doorverwijzen omdat ze wel over de kennis maar niet over de specifieke kunde beschikken om een bepaald soort behandeling uit te voeren. Dit alles optimaal in samenspraak met de patient die uiteraard ook steeds meer via internet geïnformeerd wordt en die samen met de arts de beste beslissing kan nemen voor zijn persoonlijke situatie. Het nadeel van deze superspecialisatie is dat het overzicht over alle mogelijkheden lastig is en dat de patient ver weg moet om in het juiste centrum te komen. Huisartsen zullen meer en meer een belangrijke rol in dat proces gaan spelen omdat zij voor een belangrijk deel tussen patient en uitvoerende zorg staan en het hele veld van mogelijkheden kunnen overzien wanneer ze ook de beschreven ontwikkeling zullen volgen. Ook zullen er steeds meer artsen medisch coach worden om daadwerkelijk een patient te begeleiden in het doolhof van vele mogelijkheden. Uit onderzoeken blijkt dat een vaste arts-coach meer vertrouwen in behandeling geeft en uiteindelijk ook betere resultaten ervan.

OVER DE AUTEUR

Paul Buitenhuis • Medical coach
Castricum
www.medicalcoaching.nl

15 oktober a.s. Demodag Douchewc's bij Ton Scholten in Uitgeest

Je wast je handen toch ook met water?

Met de komst van de douchewc's in Nederland behoort het reinigen met toilet papier tot het verleden. In zuidelijke landen en Azië is het heel gebruikelijk na de toiletgang het onderlichaam te reinigen met schoon water. In Nederland zijn wij gewend onze handen te wassen na de toiletgang met water en zeep, maar vergeten we het onderlichaam. Dat is eigenlijk raar, want daar komt de bron van alle bacteriën tijdens de toiletgang vandaan.

Vroeger had je een apart bidet nodig voor dergelijke reiniging, maar nu is er een 2 in 1 versie in de vorm van de fraaie douchewc.

Wie eenmaal kennis heeft gemaakt met de pure en schone reiniging door het zachte en warme water, wil gegarandeerd niets anders meer.

In de showroom van Ton Scholten Tegels & Sanitair in Uitgeest is de douchewc van Geberit geïnstalleerd zodat u deze uitgebreid en vrijblijvend kunt testen.

Het warme water spoelt het onderlichaam hygiënisch schoon na gebruik van het toilet, dit geeft een fris en schoon gevoel en voorkomt een geïrriteerde huid. Dit is zeker van belang voor mensen met een gevoelige huid of problemen met het darmkanaal. De kracht van de waterstraal is instelbaar, zodat deze naar wens kan worden afgestemd.

De ladydouche is speciaal voor de dames ontwikkeld in verband met de hygiëne rond o.a. de maandelijkse

se ongemakken en zorgt altijd voor een fris en schoon gevoel.

Om gemak en hygiëne te waarborgen wordt de douchearm voor en na elk gebruik met schoon water en desinfectie gereinigd. Hierdoor is het te allen tijde gegarandeerd hygiënisch.

De Geberit Mera is, naast een strak design voorzien van geurafzuiging, fohnfunctie, lady-douche, verwarmde zitting, de klep van de bril gaat automatisch open etc.

Ben u benieuwd naar deze weldaad van hygiëne kom dan gerust langs voor vrijblijvend advies en probeer de douchewc desgewenst uit.

Op zaterdag 15 oktober a.s. 11.00 – 16.00 uur is er een speciale demodag van de douchewc. Voor iedere bezoeker is er een leuke attentie, en kans op een geheel verzorgde overnachting in een leuk boetiekhotel in het midden van Nederland.



Ton Scholten Tegels & Sanitair, Westerwerf 2, Uitgeest,
T 0251-319101, E. info@tonscholten.nl
W. www.tonscholten.nl/geberit-aquaclean-douchewc

MEDISCH | ZORG

Osteopaat Gaby Sol:

Het herstellen van de natuurlijke beweging in het lichaam



In ons lichaam is vrijwel alles constant in beweging. Door een verkeerde houding, een val of een operatie, maar ook door stress, kan een storing ontstaan in die beweeglijkheid. Dit kan leiden tot klachten, die vaak niet direct zijn te herleiden tot de daadwerkelijke oorzaak. Gaby Sol is osteopaat en werkt in Praktijk De Lente. Haar behandelingen zijn gericht op het herstellen van de natuurlijke beweging, waardoor klachten vaak snel verdwijnen.

Ons lichaam is te vergelijken met een geavanceerde machine. Een storing op de ene plek kan van grote invloed zijn op het functioneren van een ander deel van het lichaam. Zo kan iemand bijvoorbeeld last hebben van zijn knie, terwijl de oorzaak een niet goed bewegende darm is. Gaby Sol: „Osteopathie gebaseerd op het

zelfgenezend vermogen van lichaam. Eerst onderzoek ik het hele lichaam, om te zien waar sprake is van bewegingsverlies. De structuren waar beweging verloren is, ga ik met elkaar testen. Zo vind ik een antwoord op de vraag welke structuur als eerste heeft gezorgd voor bewegingsverlies. Daarna volgt behandeling van die plek. Ons lichaam weet zelf hoe het moet bewegen, het zoekt vanzelf naar economie, comfort en evenwicht. Als je het lichaam laat voelen hoe het moet bewegen, dan pakt het lichaam vanzelf die beweging weer op.“ Lichamelijke klachten, zoals pijn in de knieën, rugpijn of darmklachten, kunnen op deze manier verholpen worden. Maar ook wanneer iemand altijd last heeft van stress, kan dat veroorzaakt worden door een bewegingsstoring. In twee of drie behandelingen moet er resultaat zichtbaar zijn. Omdat het enige tijd duurt voordat bindweefsel zich herstelt, wordt de volgende behandeling meestal pas na vier tot zes weken uitgevoerd. Doorgaans zijn vijf tot zes behandelingen voldoende, tenzij iemand een chronische aandoening heeft.

Praktijk de Lente
Complementaire geneeswijzen
www.praktijkdelente.nl



Vaak gaat het overigens niet eens om een aandoening, wanneer iemand zich door een osteopaat laat onderzoeken. Gaby Sol: „Men kiest steeds vaker voor een preventief onderzoek. Mensen willen daarmee voorkomen dat er klachten ontstaan. Tijdens een consult ga ik ook coachend te werk, omdat lichamelijke en mentale klachten elkaar beïnvloeden.“ Kijk op www.osteopathie-heemstede.nl voor meer informatie.



VOEDING

Studiecapaciteit, agressie, intelligentie en voeding

Frank Jonkers



Het nieuwe schooljaar is weer gestart. Er heerst verontrusting op scholen, zo heb ik vernomen. Op schoolpleinen, maar ook daarbuiten, komt agressie steeds vaker voor. Kinderen lijken ook wel steeds vaker en langer ziek en hebben concentratieproblemen, andere gedragsproblemen en problemen met leren. Ook hoofdpijn en buikpijn komen bij kinderen te vaak voor. Hoe kan dat?



Onderzoek

Agressief gedrag is te wijten aan voedingstekorten. Ook leerproblemen, studiecapaciteit en intelligentie zijn te beïnvloeden met voeding. Zowel positief als negatief. Alles heeft te maken met de hersenstofwisseling. Storingen hierin kunnen zorgen voor agressief gedrag, leerstoornissen en achterstand. Dat is dan ook exact het probleem van de voeding van vandaag de dag.

"In 2002 haalde onderzoeker dr. Bernard Gesch van de Universiteit van Oxford de voorpagina's met een opmerkelijk experiment in een Britse jeugdgevangenis. Van ruim tweehonderd jonge gedetineerden slikte het grootste deel dagelijks een multivitamine met mineralen en vier capsules met vetzuren. De overige gevangenen kregen een placebo. In de eerste groep nam het gewelddadig gedrag sterk af. Het aantal ernstige overtredingen, inclusief geweldsdelicten, daalde met bijna 40%. Een paar jaar later werd een identieke onderzoeksopzet met wat kleine aanpassingen herhaald binnen het Nederlandse gevangeniswezen."

Voedingsgewoonten van onze nieuwe generatie: de jeugd

Snoep, ongezonde tussendoortjes zoals snacks en frituur behoren tot het dagelijkse voedsel. Dit wordt dan weggespoeld met grote hoeveelheden suiker-, fosfor- en mogelijke ook cafeïnerijke dranken zoals cola, energydrinks en dergelijke. Het lichaam heeft juist tijdens de jeugd jaren behoefte aan voedzame, vitamine- en mineralenrijke voeding om de groeisput te kunnen bijhouden.

道

Tao Dao
Acupunctuur



Acupunctuur en hooikoorts

De herfst- en winterperiode zijn ideaal om hooikoortsklachten te behandelen met acupunctuur. Hooikoorts is een yange klacht en komt tot uiting tijdens de yange jaargetijden; voorjaar en zomer. Hooikoorts wordt veroorzaakt door een verstoorde leverenergie welke

zich het best laat behandelen in de yinne jaargetijden; herfst en winter. Belt u gerust voor meer informatie! Of bekijk de blog van de website.

(telefoon: 06 42851717 / e-mail: taodao@hotmail.com)
www.acupunctuur-annemarie.nl
Wulverderlaan 65A, Santpoort-Noord

Praktijk voor Mesologie Tineke van Roon

Op een natuurlijke wijze
beter in je vel



Mesologie®,

- Voor chronische klachten, maar ook ter controle.
- Kijkt naar de hele persoon, niet alleen naar de klacht.
- Integreert reguliere medische kennis met kennis van orthomoleculaire voedingsleer, homeopathie, Chinese geneeskunde en Ayur Veda.

Oude Parklaan 111, Bakkum

Tel.: 06-18740363

Mail: info@mesologiecastricum.nl

www.mesologiecastricum.nl

Alarmerende feiten:

- Slechts 1 tot 2% van de kinderen vanaf 7 jaar eet voldoende groente!
- Maximaal 14% van de volwassenen eet voldoende groente
- Maximaal 26% van de bevolking eet voldoende fruit
- 95-99% van de bevolking krijgt te veel transvetzuren binnen (ziekmakers)
- Een groot deel van de bevolking heeft een tekort aan omega-3 vetzuren uit vis
- Jongeren kiezen vaker voor melkproducten, suiker, snoep, koek en gebak.

Ook al denken we gezond te eten

Het valt niet mee tegenwoordig. Ook al denken we gezond te eten, we komen voedingsstoffen tekort in deze maatschappij. Zo denken we dat brood en zuivel gezond is en dat onze kinderen dit vooral nodig hebben om op te kunnen groeien. Maar steeds meer kinderen, en ook volwassenen, hebben te maken met voedingsallergieën en intoleranties. Vooral voor zuivel, gluten en ei. Gluten zijn de plakeiwitten in granen zoals tarwe, spelt, rogge, gerst, en kamut. Granen, suiker, transvetten en zuivel dragen in heel veel gevallen bij in het veroorzaken van lichamelijke en psychische klachten. Klachten die worden veroorzaakt door chronische ontstekingen in het lichaam. Ontstekingen die we niet zien, maar er wel zijn.

Darmen als tweede brein

Onze darmen zijn ons tweede brein. Onze darmen communiceren met ons brein. Dat is inmiddels wetenschappelijk al lange tijd aangetoond. Verstoringen in de darmen zorgen dus ook direct voor verstoringen in ons brein, onze hersenen. Slechte voeding zorgt o.a. voor een slechte conditie van de darmen en daardoor voor problemen in onze hersenen.

Directe gevolgen en gevolgen op latere leeftijd

Het lichaam is iets onvoorstelbaar moois dat in staat is dit gedurende een bepaalde tijd nog op te vangen voordat het defecten gaat vertonen. Die zullen zich op latere leeftijd gaan uiten in de vorm van (chronische) ziekten. De jeugd investeert dus in ongezondheid door deel te nemen aan deze activiteiten. Gevolgen op korte termijn zijn er ook. Denk aan leerproblemen, leerachterstand, sociale storingen zoals ADHD, autisme, psychische problemen, concentratiestoornissen enzovoort.

Jong geleerd, oud gedaan?

Het is dus raadzaam uw kind al zo vroeg mogelijk te begeleiden met het overbrengen van de juiste kennis over voeding en de rol daarvan met betrekking tot de gezondheid. Als ouder hebben we de taak om dit zo goed mogelijk te doen. Maar dan moeten we daarvan zelf wel goed op de hoogte zijn en het goede voorbeeld geven.

Tot slot

Goede voeding is geen hype. Het is de basis van ieder levend organisme. Voeding kan zowel opbouwen als afbreken. Wat kiest u?

Ik wens u een hele goede gezondheid toe.

Bronnen: vakliteratuur, www.pubmed.gov, "Kerngezond – Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes"

OVER DE AUTEUR

Frank Jonkers • BodySwitch – Praktijken voor integrale geneeskunde
Orthomoleculair geneeskundige, medisch onderzoeker en auteur van o.a. "Kerngezond – Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes". Heemskerk
www.bodyswitch.nl

VOEDING**Basisch water/Kangenwater**

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 verzuren minder (snel). Ik las laatst uit een onderzoek dat groente-eters 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



Natuurwinkel
Overveen

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), Bloemendaalseweg 228 • 2051 GM Overveen • T: 023 5250764

ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI

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

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

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

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

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

HAARLEM

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

HOOFDDORP*

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

SANTPOORT ZUID*

Bloemendaalsestraat-
weg 89
2082 GC Santpoort Zuid
023 - 537 99 28

MIJDRECHT*

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

HAARLEM

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

HEEMSKERK

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

Weekend na
telefonische afspraak

HAARLEM

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

BEVERWIJK

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

HAARLEM*

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

HEEMSTEDE*

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295
www.tpvvanhooff.nl

***WEEKEND-
REPARATIESERVICE:**

06 1777 6 777
HEEMSKERK
R.M. Snijder
G. van Assendelftstraat 25b
1964 NJ Heemskerk
0251-237590



Organisatie
van Nederlandse
Tandprotheticus

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



MEDISCH | ZORG

Gratis gezondheidscheck van hoegezondbenik.nu groot succes!

Op zondag 18 september was het voor het eerst mogelijk om een gratis multidisciplinaire gezondheidscheck uit te laten voeren op Golfbaan Spaarnwoude in Velsen Zuid. Voorafgaand aan de gezondheidscheck van Hoegezondbenik.nu bleek er al grote interesse te zijn voor dit initiatief. Binnen 1 week was het maximaal aantal inschrijvingen bereikt, waardoor de organisatie genoodzaakt was om de inschrijvingen voor deze dag stop te zetten. De medische specialisten hebben maar liefst 150 deelnemers gescreend op hun gezondheid, betreffende cardiologie (HartKliniek Nederland), orthopedie (Beter Gezond), dermatologie (Dermicis), dietiek (NutriCentrum), voetspecialisme en fysiotherapie (Fysiotherapie Spaarndam).

“Dit wilde ik altijd al doen”

De voornaamste reden voor inschrijving is dat de deelnemer “altijd al een gezondheidscheck wilde doen”, blijkt uit de enquête. Omdat de gezondheidscheck gratis en dichtbij is, wordt de drempel om een gezondheidscheck te laten uitvoeren verlaagd, wat vernieuwend is in de huidige zorgsector. Daarnaast geven de deelnemers aan dat het multidisciplinaire aspect zorgt voor veel tijdswinst. “Onze missie is om een beweging in gang te zetten waarbij de nadruk komt te liggen op preventie in de gezondheidszorg. Eigenlijk is het vreemd dat we jaarlijks naar de tandarts gaan ter controle, en dat we onze auto een beurt geven, maar we controleren nooit ons eigen lichaam. Het is -populair gezegd- een APK voor je lichaam. Er zijn vele ernstige ziektegevallen die hiermee voorkomen kunnen worden” aldus oprichters Sacha Goossens en Sander Wichers. Het percentage doorverwijzingen naar de huisarts lag op 24%.

Ambitie van Hoegezondbenik.nu

Vanwege de overweldigend positieve reacties en de hoge opkomst leeft de ambitie om het concept uit te rollen op meerdere locaties in Nederland. Inschrijven voor de volgende gezondheidscheck kan via www.hoegezondbenik.nu. De nieuwe locatie en datum worden nader bepaald.

RECEPT

Zuurkooltaart

Zuurkool is eigenlijk gewoon witte kool maar het is gefermenteerd door toevoeging van melkzuur bacteriën. Dit fermenteren zorgt ervoor dat de kool heel makkelijk door ons lichaam te verteren is. Het bevat heel veel vitamine C en B en door de goede bacteriën is het ook nog eens prima voor je darmen. Voor het goede zou je eigenlijk een paar keer per dag een plakje zuurkool zo op moeten eten.

Hoe maak je deze Zuurkooltaart

- 1 rode ui
- 1 pak bio zuurkool
- 6 ongezwavelde gedroogde abrikozen
- 100 gram gewelde rozijnen
- 3 theelepels kurkuma
- 5 plakjes bio katenspek
- 2 eetlepels vlozaad. Dit is een bindmiddel en wordt ook wel Psyllium vezels genoemd.

Heb je geen vlozaad in huis wat ik me zo maar kan voorstellen, dan kun je een ander bindmiddel gebruiken zoals arrowroot of misschien maizena.

Warm de oven voor op 160 graden. Bak in wat roomboter of kokosolie de ui met de rozijnen, katenspek en de fijngesneden abrikozen. Doe er de kurkuma bij. Knijp de zuurkool uit en snij deze lekker fijn. Bak de zuurkool ook eventjes mee en doe als laatste het vlozaad erbij. Vervolgens leg je onderin een kleine taartvorm een velletje bakpapier. Doe het mengsel hierin en druk het geheel goed aan. Een half uurtje bakken in de oven en hij is klaar!

www.healthyjeltje.com



Daniëlle Meijer



Lijf & gezondheid

AFHAALPUNTEN

Alkmaar

Primera
Bruna
Bruna
Ako
Gemeentehuis
Sigarenmagazijn
Bibliotheek
Bibliotheek
Aldewereld Tabak
Wijkcentrum

Magdalenastraat 17a
Van Ostadelaan 266
Europaplein 63
Stationsweg 43c
Malle Gatsplein 10
Muiderwaard 406
Laan van Straatsburg 2
Ouddorperplein 13
Vondelstraat 1
Ruusbroechhof 97

Heiloo

Viva Zorggroep De Loet
Viva Zorggroep Overkerck

De Loet 1
De Omloop 22

Verloskundige Praktijk
Tandzorg Heiloo
Oosthok Wijkvereniging
Boekhandel de Schrijverij
Boekhandel de Schrijverij
Sportcafe Vennewater
Grand Cafe Herberg Jan
Brasserie in 't groen
Tally-Ho
Sporthuis de Helling
AH
Ekoplaza
Vomar
Brasserie Veldt
Vishanel Volendam
Tromp Kaashuis
Annet Haar
Hema
Moen Opticien Heiloo
De Theeklipper
Dekatuin
Bibliotheek
Fysiopartner.nl
Leestafel to Kees Burger
Studio Heel je hart

De Standwal 22
De Strandwal 22
Groote Olven 18
Heerenweg 199
Het Hoekstuk 4
Het Zevenhuizen 48
Kennemerstraatweg 97
Lage Laan 8
Raadhuisstraat 13
Raadhuisweg 14
Rosendaal 95
Stationsplein 28
Stationsplein 34
t Loo 1
t Loo 18
t Loo 23
t Loo 35
t Loo 36
t Loo 49
t Loo 68
Vennewatersweg 15
Westerweg 250
Westerweg 389a
Winkelcentrum T Loo
Marij nstein 178

Fysio Heiloo
Ria Penders Di' tistenpraktijk
Buurthuis het Trefpunt
Aristo Zorg

Haarlem

Kompas Lector
Timmy Tabak
Oud Schoten
Primera
Ako Haarlem
Buurthuis Ringvaart
Dock Haarlem
Bibliotheek
Primera

Overveen

Stach Food

Bloemendaal

Bloemendaals Reformhuis
Caf de Rusthoek

Castricum

Moen Opticien Castricum

Slimpad 16a
Bergeonstraat 34
Abraham du Bashof 2
Stationsweg 87a

Marsmanplein 11
Rijksstraatweg 108
Schoterweg 43
Santpoorterstraat 62
Stationsplein
Floris v. Adrichemlaan 98
Laan van Berlin 1
Fie Carelsenplein 2
Leonardo da Vinci 2

Zandvoortepad 1

Korte Kleverlaan 46
Bloemendaalseweg 141

Geesterduin 37

MEDISCH | ZORG

Geen kalkaanslag, verlichting van huidproblemen"

Bijna elk gezinslid bij de familie Van Vossen kampte met een huidprobleem. Totdat er een AquaCell werd aangeschaft, die alle kalk uit het water filtert. Kalkvrij water geneest geen eczeem, maar het geeft vaak zó'n verbetering dat mensen er dolgelukkig mee zijn. "Wij in elk geval wel", zegt Wim van Vossen. Leuke bijkomstigheid: het huis blijft ook nog eens helemaal vrij van kalkaanslag.

Dat zacht water de symptomen kan verlichten, daar hadden ze al vaker van gehoord. Maar op vakantie in Zwitserland hadden ze het ook gevoeld; het water daar is van nature heel zacht en alle gezinsleden hadden er veel minder last van een rode huid en jeuk.

Zacht water bleek balsem voor de huid

"Mijn zus heeft ook een AquaCell", zegt Van Vossen, "en die is er heel enthousiast over. Ik heb het water bij haar geprobeerd en dat is écht zacht. Letterlijk: alsof er een beetje crème in zit. En wat we inmiddels zelf thuis hebben ervaren: de koffie is véél lekkerder!"

Jaren terug hadden ze de stap al willen maken. "Maar om eerlijk te zijn: het kwam toen niet uit. Het was zakelijk gezien een heel zware tijd voor ons." Nog steeds vindt hij de prijs een 'pittig bedrag' maar hij noemt de uitgave van ruim 2000

euro 'heel verantwoord'. Het gezin heeft er boven verwachting veel profijt van.

Eczeem is minder of zelfs verdwenen

Het effect van het zachte water op de huid was verbluffend. "Ons jongste dochtertje moest altijd helemaal met teerzalf worden ingesmeerd en dan een speciaal pakje aan. Altijd jeuk, altijd krabben. Maar sinds de AquaCell is het eczeem op haar rug verdwenen."

Bij Wim van Vossen zelf zijn de eczeemplekken nog steeds wel zichtbaar, maar het vurige karakter ervan is verdwenen. "Ik noem het een geweldige verbetering." Bij zijn echtgenote en een andere dochter is het eczeem zo goed als weg. "Dit is pure winst."

Mooi meegenomen: geen kalkaanslag meer

En oh ja: er is natuurlijk nog meer winst. De meeste mensen schaffen een AquaCell aan om van



Wim van Vossen en zijn dochter Evelien proosten op zacht water

kalkaanslag verlost te zijn. Geen doffe badkamer-tegels en douchewanden meer, geen aangekoekte kranen en waterkokers.

"Je hoeft inderdaad veel minder schoon te maken en hebt geen ergernis meer over dat steeds terugkerende kalkprobleem", stelt Van Vossen vast.

MEER INFORMATIE?

 **AQUACell.NL**
 **088 98 99 100** 



sauna de Waterkokers

Niet verrassend dus dat saunabezoekers het reduceren van stress aanhalen als één van de voornaamste redenen voor een bezoek aan de sauna!

Opgietsessies in de nieuwe buitensauna van Sauna de Waterkokers

Warmte is goed voor het lichaam, kleuren zijn goed voor de gemoeds-toestand. Een opgietsessie in ons Helarium combineert deze voordelen. Het is daarom een zeer bijzondere sauna ervaring. De sauna is een hete luchtbad. Met de temperatuur en luchtvochtigheid kan gespeeld worden. Zoals de Finnen destijds al hadden opgemerkt, geeft een scheut water op hete stenen van de kachel een hitte-shot. Hiermee verspreiden de hete waterdeeltjes zich zeer snel door de ruimte, om vervolgens op de huid van de aanwezigen neer te slaan. Het effect is dat de huid extra hard begint te zweten. De hitte wordt als weldaad ontvangen. Rondom dit effect zijn diverse rituelen met, onder andere, kruiden, vruchten en handdoek-zwaaien bedacht en uitgevoerd. Door de luchtverplaatsingen die zo ontstaan, verspreiden geuren en temperaturen zich nog eens extra, wat een heerlijke, ontspannende sensatie teweegbrengt. De opgietsessie, ook wel Löyly genoemd, zorgt ervoor dat de spieren zich ontspannen, de bloedcirculatie wordt gestimuleerd en de huid wordt gereinigd.

www.saunadewaterkokers.nl

Om stress en vermoeidheid te verdrijven is een bezoek aan Sauna de Waterkokers in Heemskerk zeker aan te raden!

U komt tot rust en u voelt zich als herboren. In feite krijgt uw lichaam een training. U ververst vochtreserves, bouwt weerstand op en u geeft uzelf een flinke dosis rust en ontspanning.

Ontdek onze vernieuwde sauna

- Vanaf 11.00 uur ontvangst met koffie of thee en iets lekkers
- Gebruik van sauna & thermen tot 23.00 uur
- Hot stone (rug-, nek- en schouder) massage
- Rond 13.00 uur een heerlijke lunch
- Zonnebank
- Kruidenbad met een keuze uit 4 etherische oliën

Actie
Arrangement
€ 39,95

Oktober Do

Spetterend plezier in de herfstvakantie!



Ma-, Di-, Do-, en Vrijdag van 13.00 – 15.00 uur
Woensdag van 13.30 – 15.00 uur

Entree: € 4,00 (t/m 15 jaar) * | Vanaf 16 jaar: € 4,40
*Kinderen met een geldige lespas van het Sportfondsenbad **GRATIS!**
Kuikensweg 84 1945 EP Beverwijk 0251 - 234 363

www.sportfondsenbadbeverwijk.nl

Sportfondsenbad Beverwijk



De herst is begonnen

Ga zelf aan de slag en bak dit seizoen zelf lekkernijen met de kant-en-klare bakproducten van Korenmolen de Zandhaas zoals: meergranenbroodmix, maisbroodmix, pannenkoekenmeel.

Naast de eigen producten verkopen wij meel- en bakproducten van derden. Voorbeelden hiervan zijn sojameel, rijstmeel of teffmeel en ingrediënten als gist, krenten en rozijnen, dessem, bakpoeder en vele andere.

Wüstelaan 83 Santpoort-Noord 023 539 1793
www.molendezandhaas.nl
Geopend op do, vrij, zat van 10.00 - 17.00 uur

KORENMOLEN
DE ZANDHAAS
SANTPOORT

Lekker hè... de herfst! Elke dag is het weer iets vroeger donker.
Heerlijk samen wandelen in het herfstbos met al haar fraaie natuurlijke kleurentherapie!
In de herfstvakantie kan je bijvoorbeeld gaan zwemmen in het Sportfondsenbad en 's avonds samen met de kids Healthy & Bougondisch kokkerellen.
Wij zijn er klaar voor.

THERE'S NO PLACE **LIKE** *home made* **BROWNIES**

Bereidingstijd:
30 minuten
(zonder baktijd)
Ingrediënten
voor 10 stuks:



Brownie:

100 gram ongezouten roomboter
1 ei
125 gram dadels (geweld)
35 gram cacaopoeder
50 gram amandelmeel
1 theelepel bakpoeder
mespuntje zout
50 gram courgette

Topping:

35 gram ongezouten roomboter
60 gram dadels (geweld)
50 milliliter kokosmelk
25 milliliter espresso
30 gram cacaopoeder

Bereiding:

Voor de brownie: Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een ovenschaal in met een beetje boter en plaats op de bodem een stuk bakpapier. Smelt de roomboter zachtjes in een pan en voeg het ei toe. Zorg dat de boter niet te heet is anders stolt het ei! Voeg de inhoud van de pan in een keukenmachine en doe daar de geweekte en ontpitte dadels bij. Meng het geheel goed fijn. Doe de cacaopoeder in een andere kom en voeg het amandelmeel, het bakpoeder en het zout toe. Voeg nu het dadelmengsel erbij. Snij de courgette, pureer in de blender en roer door het beslag. Schenk het beslag in de ovenschaal en bak in 30 minuten af. Na 30 minuten zet je de oven uit en laat je de deur op een kier staan. Laat de brownie ongeveer 30 minuten in de oven afkoelen. Voor de topping smelt je de boter zachtjes in de pan. Voeg de dadels, kokosmelk, gesmolten roomboter en espresso samen in de keukenmachine en meng tot een stevig mengsel. Doe de cacaopoeder in een aparte mengkom en voeg hierbij het dadelmengsel, roer goed door elkaar. Smeer de topping uit over de brownie en zet in de koelkast. Als de topping gestold is kan de brownie aangesneden worden.

Wist je dat...

cacao goed is voor je hart? Het verlaagt namelijk je cholesterol en lichaamsvetpercentage. Dat betekent inderdaad dat je er door afvalt! Chocola met een hoog cacaopercentage is niet alleen erg lekker, maar dus ook gezond. (Mits het natuurlijk wel met mate genuttigd wordt.)

Tip

Snel dadels wellen? Giet in een kom gekookt water en in 10 minuten zijn je dadels lekker zacht (geweld)!

Voedingswaarde p.p. per stuk

Energie 200 Kcal. Koolhydraten 8 gram. Eiwitten 3 gram. Verzadigd vet 9 gram. Onverzadigd vet 7 gram. Voedingsvezels 3 gram. Zout 0 gram.

ogstmaand

Gouden melk: een heerlijk verwarmend en heilzaam drankje

ALTIJDENSERVICES
B
BOL

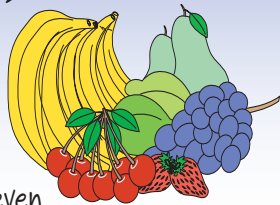
Primeurshop Bol

Groenten- en Fruitspecialisten

Hagelingerweg 1, 2071 CA Santpoort-Noord
Telefoon 023 - 537 83 25

Eet u vitaal met de lekkerste en gezondste groenten- en fruitproducten van Primeurshop Bol.

Altijd gevarieerd en lekker vers, zodat u al uw benodigde vitamines, mineralen en antioxidanten op de smakelijkste manier tot u krijgt voor een gezond en energievul leven.



In India drinken ze dit drankje al eeuwen. Dit ayurvedische recept delen wij graag met jullie. Er worden vele therapeutische werkingen aan toegekend omdat Kurkuma, geelwortel, de helende 'magische wortel' het belangrijkste ingrediënt is! Curcumine is een stof die o.a. zorgt voor ontgiftiging van het lichaam. Het kan zelfs zware metalen uit het lichaam verwijderen...! 'Curcumine' werkt als krachtige anti-oxidant, vooral op de lever, die vaak heftig wordt belast door zware metalen die in ons moderne voedsel voorkomen, en in de lucht die we inademen. Drink deze heerlijke warme drank 's morgens op een nuchtere maag of 's avonds voor het slapen gaan.



Recept:

1 theelepel Kurkuma
1/4e kopje water
1 kopje amandel/kokosmelk

1 eetlepel amandelolie/kokosolie
1-2 theelepel honing
Snuifje kaneel en zwarte peper

VOEDING

De consument vraagt steeds meer om gemak. Daarom levert Beebox nu ook op maandag!



Er zijn in de afgelopen jaren weinig andere sectoren geweest waar zoveel is veranderd, als in de retailsector. Zowel on- als offline innoveren concepten in een rap tempo. En de consument krijgt steeds meer controle over dit proces.

De trends die in 2016 de boventoon voeren zijn volgens de kenners:

- ✓ Consument gaat voor gemak
- ✓ Mobiele telefoon als primair communicatiemiddel
- ✓ Het belang van conversatie op social media
- ✓ Duurzaam, diervriendelijk en gezond vindt de consument belangrijk

Concepten zoals de maaltijdboxen en levering op dezelfde dag of op zelfgekozen tijdstippen, zijn goede voorbeelden van deze trends. Beebox heeft zich de afgelopen drie jaar hierin verder verdiept en ontwikkeld en bouwt aan een community van loyale en gezonde leden. Onze boeren werken biologisch en bio-dynamisch. Ze streven dus naar een gezonde bodem en gebruiken bij de teelt geen bestrijdingsmiddelen en kunstmest, welke slecht zijn voor de natuur en onze gezondheid. De boeren met vee werken zo diervriendelijk mogelijk en gebruiken geen preventieve antibiotica of andere middelen



die slecht zijn voor de gezondheid. De consument geeft aan dit belangrijk te vinden en probeert weer betere keuzes hierin te maken. Wij denken dat transparantie daarin heel belangrijk is en mensen kan helpen in het maken van deze keuzes. Als consument wil je namelijk makkelijk kunnen achterhalen waar het product vandaan komt en hoe het is geteeld of geproduceerd. Wil je hierover ook meer weten? Neem dan contact met ons op esther.gijze@beebox.nl en marieke.kalverda@beebox.nl

www.beebox.nl

MEDISCH ZORG



Praktijk Wijckerborgh voor acupunctuur

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

Behandelingen:

- ✓ Acupunctuur
- ✓ Dry needling
- ✓ Laser acupunctuur (NIEUW!)
- ✓ Cupping
- ✓ Sport blessures

- ✓ Behandeling aan huis
- ✓ Overgangsklachten
- ✓ Burn-out klachten
- ✓ Stress gerelateerde klachten
- ✓ Chronische pijnklachten
- ✓ Migraine

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

www.wijckerborgh.nl • info@wijckerborgh.nl
TO251 222025



MEDISCH | ZORG



Wat is het Syndroom van Klinefelter?

De aandoening is erg onbekend
Het Syndroom van Klinefelter (SvK) ook wel Klinefeltersyndroom genoemd, is een geslachtsgebonden chromosoomafwijking die alleen bij jongens en mannen voorkomt.

Gewoonlijk heeft een mens in totaal 46 chromosomen, waarvan 2 geslachtschromosomen. Jongens en mannen hebben karyotype 46-XY. Meisjes en vrouwen hebben karyotype 46-XX. Jongens en mannen met SvK hebben naast een Y-chromosoom meerdere X-chromosomen. Dit wordt aangeduid als 47-XXY, of 48-XXXXY, of 49-XXXXXY, enz. Het is ook mogelijk dat men een combinatie heeft. Een deel van de lichaamscellen heeft dan bijvoorbeeld 46-XY en een ander deel heeft bijvoorbeeld 47-XXY. Dit noemt men het mozaïek Klinefelter Syndroom. Het syndroom kent dus meerdere varianten. Van alle varianten komt 47-XXY het meeste voor.

Het SvK komt veel voor

Naar schatting 1 op 600 à 700 jongens worden geboren met deze chromosoomaandoening. Het is daarmee de meest voorkomende chromosoomaandoening. Desondanks is de aandoening erg onbekend. 'Syndroom' betekent een verzameling van meerdere symptomen. Het Syndroom van Klinefelter kent een enorme variëteit aan symptomen die zich voor kunnen doen. De ernst van de symptomen kan ook enorm verschillen tussen jongens en mannen met het syndroom. De enige manier om de diagnose te stellen is door het verrichten van een chromosoomonderzoek. In Nederland begint men daar pas aan als er al een vermoeden bestaat. Dit vraagt van artsen en specialisten kennis over SvK, de mogelijke symptomen en vooral de combinatie daarvan. Helaas ontbreekt het hen hier nog vaak aan. Het Klinefelter Syndroom is dus niet echt zichtbaar en vaak wordt de diagnose gemist.

Symptomen

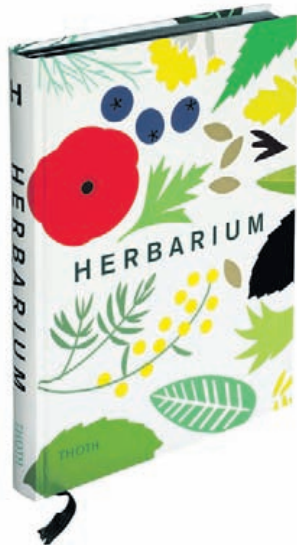
Jongens en mannen met SvK zien er in wezen niet anders uit dan andere jongens en mannen, maar ondervinden vaak wel veel last van de aandoening. Zo kunnen jongens en mannen met SvK problemen hebben met p.e. praten, schrijven, concentreren, geheugen, coördinatie, en het voornaamste: het niet in staat kunnen zijn te vertellen wat men wil vertellen. Dat laatste is heel frustrerend. Het IQ is normaal, men begrijpt wat er gezegd wordt en kan alles normaal beredeneren, alleen lukt het vaak niet om te zeggen wat men denkt of om een verhaal te vertellen. Jongens en mannen met dit syndroom worden en voelen zich vaak niet begrepen.

Andere symptomen die op kunnen treden, zijn het tekort aan het mannelijke hormoon testosteron (wat botontkalking kan veroorzaken), borstvorming, onvruchtbaarheid en vermoeidheid. Op hun beurt kunnen deze symptomen weer tot allerlei andere lichamelijke en psychische klachten leiden. Vroege diagnose is daar-om erg belangrijk.

www.klinefelter.nl

VOEDING

Kruiden steeds grotere rol in voedingspatroon



Kruiden spelen in het huidige voedingspatroon, met steeds meer aandacht voor gezondheid en natuurlijke herkomst, een steeds grotere rol. De kruiden die ons voedsel karakter geven en lichamelijke en geestelijke kwalen te bestrijden, zijn vanaf nu na te zoeken in de frisse en inspirerende nieuwe uitgave HERBARIUM, vanaf oktober bij Uitgeverij THOTH.

De geschiedenis, de kweek- en gebruiksmogelijkheden, tips en ideeën op het gebied van koken en welzijn: ze zijn te vinden in dit boek. De schitterende grafische illustraties bij elk van de 100 kruiden maken het tot een feest om door te bladeren, na te zoeken, inspiratie op te doen. En uiteindelijk: aan de slag

Prijs € 24,95 - ISBN 978 90 6868 7101

Verkrijgbaar bij de boekhandel of via www.thoth.nl

Mail & winactie: 3 x boek Herbarium t.w.v. € 24,95

Kruiden hebben alles te maken met de kwaliteit van leven, van het verrijken van ons voedsel tot de behandeling van ziekten. Kruiden geven ons voedsel karakter en helpen ons kwalen te bestrijden, zowel geestelijk als lichamenlijk.

In HERBARIUM komen de geschiedenis en de kweek- en gebruiksmogelijkheden van 100 kruiden aan de orde (van culinair tot medicinaal), verrijkt met talrijke tips en ideeën op het gebied van koken en welzijn. Bij ieder kruid staat een schitterende tekening en elk onderwerp bevat informatie over de botanische naam, plaats van herkomst, variëteiten, het kweken en bewaren en de beste zaai- en oogsttijden. www.thoth.nl



Meedoen? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

MEDISCH | ZORG

Tekenbeet opgelopen? Test jezelf op de Ziekte van Lyme

Het zomerseizoen ligt alweer enige tijd achter ons. Veel mensen hebben zich in de afgelopen maanden in de natuur begeven en kunnen ongemerkt een tekenbeet opgelopen hebben. Dit overkomt jaarlijks ongeveer 1,2 miljoen Nederlanders. Soms is een tekenbeet goed te zien, omdat zich een rode plek of een rode ring vormt rond de plek waar de teek heeft gebeten. Dat is echter lang niet altijd zo. Check-U is gespecialiseerd in bloedonderzoek en biedt een speciale tekenkast aan, die duidelijkheid geeft over de eventuele aanwezigheid van antistoffen.

De bacterie, die teken met zich meedragen, kan zich al na enkele dagen door ons lichaam verspreiden. Deze bacterie, genaamd *Borrelia burgdorferi*, is de veroorzaker van de Ziekte van Lyme. Wanneer deze ziek-

te zich manifesteert, dient zo spoedig mogelijk een antibioticakuur te worden toegepast, om verdere problemen te voorkomen. Wanneer de ziekte niet tijdig ontdekt wordt, kan dit desastreuze gevolgen hebben. Ontstekingen, gezichtsverlamming, hersenvliesontsteking, gewrichtsontsteking en zelfs hartfalen kunnen door de ziekte worden veroorzaakt. Het probleem bij de Ziekte van Lyme is bovendien dat veel symptomen ook andere oorzaken kunnen hebben. Wist u dat er maar liefst vijftig verschijnselen zijn die hieraan gerelateerd zijn? Huiduitslag, haaruitval en onverklaarbare koorts of rillingen zijn daarvoorbeelden van, maar ook ernstige vermoeidheid, zwellingen van klieren, kortademigheid, veel hoesten of pijn in de gewrichten kan door de Ziekte van Lyme veroorzaakt worden.

De tekenkast van Check-U wordt uitgevoerd in een ziekenhuis- of huisartsenlaboratorium. Er wordt getest op twee antistoffen, te weten IgM en IgG. Deze antistoffen vormen zich pas een aantal weken nadat de infectie heeft plaatsgevonden (IgM na minimaal drie

weken, IgG na minimaal zes weken). Daarom heeft een test pas zin wanneer deze tenminste drie weken na de mogelijke infectie wordt uitgevoerd. De test wordt gezien als goed tot zeer betrouwbaar, alleen te vroeg testen na besmetting geeft soms fout-negatieven. Meestal is de uitslag twee tot vijf dagen na afname bekend. Hiervoor kan men telefonisch contact opnemen met de klantenservice van Check-U. Op de locaties van Check-U in Amersfoort, Baarn en Soest kan deze test niet worden uitgevoerd. Meer weten? Kijk op www.testjegezondheid.nl voor uitgebreide informatie.



check u
testjegezondheid.nl ✓

FLETCHER  HOTELS

4 Exclusieve Fit en Gezond Workshops

Fit en Gezond Workshop incl. gezonde lunch

€69
P.P.

Wil je jezelf laten inspireren en motiveren om een gezondere leefstijl aan te nemen en ben je nieuwsgierig naar de tips om dit te verwezenlijken? Dan zijn de Fit en Gezond Workshops bij Fletcher Hotels echt iets voor jou! Bekende sprekers Vivian Reijs en Erik-Alexander Richter hebben een speciaal dagprogramma voor je samengesteld inclusief gezonde lunch.

WORKSHOPTICKETS

Ontvangst 10.30 uur Aanvang 10.45 uur	
• Ticket incl. gezonde lunch	€ 69 p.p.
• Ticket incl. gezonde lunch en diner	€ 99 p.p.
• Ticket incl. gezonde lunch, diner en overnachting met ontbijt	€139 p.p.

PROGRAMMA WORKSHOP

10.30 uur:	Ontvangst met gezonde smoothie
11.00 uur:	Welkomstwoord door Monica Moreno
11.15 uur:	Presentatie Gezonder, blijer en slanker door Vivian Reijs
12.30 uur:	Gezonde verantwoorde lunch
13.30 uur:	Presentatie Voeding in relatie tot gezondheid door Erik-Alexander Richter
15.00 uur:	Presentatie Beauty door Vivian Reijs
16.00 uur:	Afsluiting door Monica Moreno

Wees er snel bij en koop nu uw workshoptickets!

• Zondag 30 oktober in Leidschendam (ZH) • Zondag 6 november in Wageningen (GD)
• Zondag 20 november in Zeegse (DR) • Zondag 11 december in 's-Hertogenbosch-Rosmalen (NB)

Meer informatie of reserveren? WWW.FLETCHER.NL/FIT of bel +31(0)347 - 750 430



VOEDING

Spoedcursus suikervrij eten! Zijn natuursuikers geen suikers?

Onbewerkte voeding zonder toegevoegde suikers wint aan populariteit. Het is goed nieuws dat steeds meer mensen bewust worden van het belang van suikerreductie (en soms al helemaal suikervrij eten) en het stabiel houden van de bloedsuiker.

Ralph Moorman



Het is zeker niet makkelijk. Suiker zorgt namelijk voor een zoete smaak die we ons hele leven al kennen en waarderen. Maar dat is nog niet alles. Als we suiker gaan bewerken draagt het ook bij aan mondgevoel, geur en kleur. Daarnaast geeft de combinatie suiker-vet-zout een tijdelijk gelukkig gevoel. Als je hier vanaf wil komen dan is het van belang om alle producten met een zoete smaak sterk te verminderen. Zowel de producten met en zonder calorieën.

Het misverstand over natuurlijke suikers

Nu blijken er nogal wat misverstanden te bestaan over suikers. Veel mensen, waaronder ook foodies en boekenschrijvers denken dat "natuurlijke suikers" zoals honing, agavesiroop, en kokosbloemsuiker een totaal ander effect op het lichaam hebben dan de witte kristalsuikers of fructosestroepen in levensmiddelen.

Hier spelen veel bedrijven slim op in en leiden zo de consument om de tuin. Ook natuurwinkels hebben hier nogal eens een handje van. Vaak worden flinke hoeveelheden natuurlijke suikers gebruikt in populaire recepten in boeken, en op social media met als slogan "gezond zonder toegevoegde suikers". Zo wordt alsnog de zoetbehoefte gestild en de verslaving in stand gehouden. In de meeste gevallen hou je jezelf gewoon voor de gek.

Besef: Concentraten en extracten uit de natuur zijn geen complete voedingsbronnen meer. Vaak gaat het erom vooral de suikers zoveel mogelijk te concentreren waardoor vele gezonde stoffen verloren gaan. Van een natuurlijke context is dus geen sprake meer. De gehalten van de gezonde stoffen is vaak te verwaarlozen.

En uiteraard is de ene suikervorm minder bewerkt dan de andere, en in sommige "natuursuikers" zitten nog een aantal interes-

sante stofjes. Maar besef dat deze leuke stofjes meestal in veel grotere hoeveelheden in andere voedingsbronnen te vinden zijn die de bloedsuiker niet zo verstoren en veel gezonder zijn. Het gaat mij om het effect van de suikers aan zich en niet alles er omheen, want vaak wegen de voordelen niet op tegen de nadelen.

Om dit beter te kunnen begrijpen zal ik de verschillende suikers behandelen. Met daarbij als aantekening: Smokkelen doen we allemaal en de 80-20 regel is er niet voor niets, maar het is wel belangrijk voor een goede balans om te weten wanneer je smokkelt. Als je insuline-resistent bent of diabetes hebt wordt het NOG belangrijker bewust te zijn van de verschillende soorten suikers.

Glucose

Pure glucose laat de bloedsuiker het allersnelst stijgen. Suikers die vrijwel uit pure glucose bestaan herken je aan de namen dextrose, druivensuiker, dadelstroop, moutstroop, rijstsiroop, maltodextrine. Deze suikers worden gebruikt om de bloedsuiker zo snel mogelijk aan te vullen na een zware sportinspanning en zware bloedsuikerdips.

Wanneer er geen urgente reden is om de bloedsuiker zo snel mogelijk aan te vullen zijn deze suikers een onverstandige keuze. De bloedsuiker loopt snel hoog op (vooral wanneer je insuline resistent bent, wat een groot deel van Nederland is) en hoge bloedsuikerpieken zijn schadelijk vanwege het proces van glycatie. Maar dat is nog niet alles. Bij veel mensen valt de bloedsuiker na deze piek in een dip en tijdens deze dip kun je je lusteloos tot depressief voelen. Vaak wordt in een bloedsuikerdip meteen weer voor iets zoets gekozen en zo kom je in een soort negatieve spiraal.

Fructose

Suikers die rijk zijn aan fructose laten de bloedsuiker veel minder snel stijgen, omdat de fructose in de lever eerst omgezet moet worden in glucose en dit kost tijd. Suikers die rijk zijn aan fructose zijn fructosestroop, maisstroop (55g/100g), agavesiroop (>80g/100g), lentesiroop (55g/100g) en veel fruitconcentraten.

Je zou denken dat fructoserijke suiker een stuk gezonder zijn hierdoor, maar dat valt helaas

tegen. Bij een te hoge calorie inname, wat voor veel mensen geldt, kan deze fructose makkelijk in de lever als vet opgeslagen worden (bekend als NAFLD, oftewel non-alcoholic fatty liver disease).

Fructose belast dus de alvleesklier minder dan glucose, maar de lever des te meer. Daarnaast is fructose gevoeliger voor glycatie dan glucose en smaakt fructose zoeter dan glucose. Ook van een voordeel bij diabetes is geen sprake omdat de leverwerking dan ontzettend belangrijk is.

Tafelsuiker of sucrose

De normale tafelsuiker bestaat uit sucrose. Sucrose bestaat voor de ene helft uit glucose en de andere helft uit fructose. De bloedsuiker zal dus langzamer verstoord worden dan bij pure glucose en sneller dan pure fructose. Voorbeelden van suiker die rijk zijn aan sucrose zijn tafelsuiker, kokosbloemsuiker, palmsuiker, ahornsiroop (maple sirup), basterdsuiker, riet-suiker, bietsuiker, oerzoet, tarwestroop, smeltstroop, vijgenstroop en de meeste honingsoorten (m.u.v. lentesiroop, zie fructose).

Bijzondere gevallen:

Fruit of gedroogd fruit

Fruit of gedroogd fruit heeft mijn voorkeur als zoetmiddel. Uiteraard bevat dit ook gewoon suiker, maar alle andere voedingsstoffen zijn nog aanwezig in tegenstelling tot de meeste andere zoetmiddelen.

Besef daarbij echter wel dat gedroogd fruit veel zoeter is. Als je een hand rozijnen eet of toevoegt staat dat voor een tros druiven ter vergelijking.

Binnen fruitsoorten is de samenstelling verschillend. Zo heeft de ene fruitsoort meer fructose in zich en de ander meer glucose. Een groot voordeel van fruit is dat het vezels bevat wat de bloedsuikerstijging vertraagt. Hoe snel een bepaalde fruitsoort de bloedsuiker verstoort hangt af van het vezel-, water-, glucose- en fructosegehalte en daarnaast de mate van rijpheid. Als je echter fruitsap gaat gebruiken als zoetmiddel dan mis je deze vezels en gebruik je eigenlijk bijna puur suikerwater.

Honing

De meeste discussie is er eigenlijk altijd over honing. Het klopt dat bijenproducten interessante stoffen in zich kunnen hebben. Zo wordt koudgeslingerde honing (Manuka) gebruikt om wonden sneller te laten helen en om helicobacterinfecties te bestrijden van de slokdarm. Hier zitten heilzame enzymen in. Deze werking van honing is inderdaad bekend,

maar besef dat die eigenlijk vooral een uitwendige werking is. Zo gauw de honing in de maag en de rest van het verteringstraject terecht komen worden deze enzymen voor een groot deel afgebroken. Dan blijven alleen de suikers over. Honing is vaak fructoserijk afhankelijk van het proces, de tijd van het jaar en de soort honing.

Yaconsiroop

Yaconsiroop staat bekend als een zoetmiddel dat rijk is aan fructo-oligosaccharides (FOS). Dit is een suikersoort die de bloedsuiker nauwelijks verstoort en kan dienen als prebiotica om de goede darmbacteriën te voeden. Dit maakt de siroop populair.

Waar echter zelden over gesproken wordt is dat deze stroop 35% uit gewone fructose bestaat en de zoetkracht een stuk minder is dan de meeste suikersoorten. Zodoende is de kans groot dat je er meer van gaat gebruiken in recepten en dat je uiteindelijk net zoveel suiker binnenkrijgt.

Bij deze zoetsoort zie ik wel een substantieel verschil. De eerste onderzoeken laten wat positief effect zien [1,2]. Zouden de voordelen dan hier wel opwegen tegen de nadelen? Besef dat je ook hier niet van de zoete smaak afkickt.

Stevia

Stevia verstoort de bloedsuiker niet en levert vrijwel geen calorieën. Dit geldt echter alleen voor de onbewerkte groene stevia, terwijl de meeste witte Stevia preparaten het zwaar bewerkte stevioside bevat vermengt met maltodextrine (glucose). Groene stevia zou op zich een mooie zoet-ervanger kunnen zijn, als er niet de bittere nasmaak aan zat. De geïsoleerde stof stevioside (steviolglycoside) in de witte stevia vind ik een onnodig experiment met onze gezondheid, waar we weinig van weten en ervaring mee hebben in tegenstelling tot de gedroogde Stevia plant.

Kokosbloesem- en palmsuiker

Over kokosbloesem- en palmsuiker doen de meest wilde verhalen de ronde. Zo staat internet vol met promotie dat deze suikersoorten niet fructoserijk zijn maar toch de bloedsuiker langzaam verstoren. Zo zou de glycemische index (maat voor snelheid van bloedsui-

kerstijging) 35 zijn, terwijl sucrose (tafelsuiker) een waarde van 60 heeft. Dit is vreemd, omdat deze suikersoorten voor 90 procent uit sucrose bestaan.

Goed onderzoek ontbreekt. De opnamesnelheid van de suikers kan geremd worden door vezels en/of vetten, maar die zitten er vrijwel niet in. Deze geclaimde waarde kunnen we dus naar het rijk der fabelen verwijzen en zal vlak tegen die van sucrose aanliggen.

Lucuma poeder

Lucuma poeder is gevriesdroogd lucuma fruit. Lucuma heeft een lichtzoete smaak en bevat naast suiker zeker voedingswaarde. Het effect op de bloedsuiker is vergelijkbaar met dat van gedroogd fruit, maar dan is er meer water onttrokken wat het nóg geconcentreerder maakt.

Natuur identieke + niet natuurlijke zoetmiddelen

Natuur identieke zoetmiddelen die de bloedsuiker niet verstoren zijn ook op de Nederlandse markt verkrijgbaar. Voorbeeld hiervan zijn erythritol, xylitol, isomalt, maltitol. Deze stoffen komen voor in de natuur maar zijn vaak synthetisch gemaakt (m.u.v. erythritol). Dit wil niet zeggen dat je deze stoffen zo van een boom schraapt, dus in de natuur komt je ze geïsoleerd nooit tegen. Dit zie ik zelf als een experiment met de gezondheid en dus ben ik er geen voorstander van.

Ook zijn er allerlei niet-natuurlijke zoetmiddelen die vrijwel geen calorieën bevatten en de bloedsuiker niet verstoren. Voorbeelden hiervan zijn aspartaam, acesulfaam, cyclamaat, tagatose en sucralose.

Zoals je weet ben ik hier al helemaal geen voorstander van omdat we bij dit experiment weinig weten over de lange termijneffecten en de invloed op bijvoorbeeld de darmflora.

Wil jij echt afkicken van zoete smaken en suikervrij eten?

Als je echt minder zoet wil gaan eten dan is het verstandig de zoete smaken zoveel mogelijk te weren. Of de zoete smaak nu komt van witte suiker of van manuka honing, je zoet voorkeur blijft in stand. Als je doorzet wordt het steeds makkelijker. Je smaak kan veranderen, echt!



Suikers die niet zoet smaken!

De bloedsuiker wordt niet alleen verstoord door zoetsmakende suikers. Suikers als glucose kunnen ook verpakt zijn in koolhydraatbronnen die niet zoet smaken. Voorbeelden hiervan zijn aardappel, granen en peulvruchten. In onze spijsvertering worden deze ketens van glucose afgebroken en zullen als glucose de bloedbaan binnenkomen. De vezels zorgen er echter voor dat dit proces langzaam verloopt waardoor de bloedsuiker op een langzame manier stijgt, zoals het lichaam het graag wil. Dit is dus prima!

Helaas worden de vezels soms onttrokken aan deze natuurproducten (raffineren) om witte rijst of pasta te maken. In dat geval zal de bloedsuiker veel sneller stijgen. Helemaal als er in de rest van de maaltijd niet veel vezels zoals groenten of vetten zoals vis aanwezig zijn.

Mijn conclusie

Suikers zijn er in allerlei vormen en maten. Als het op zoetmiddelen aankomt kunnen deze in verschillende gradaties bewerkt zijn. Zo zijn de minder bewerkte varianten populair geworden als "natuursuikers". Zo zullen er iets meer voedingsstoffen bewaard zijn gebleven, maar het effect van de suikers zelf is bijna hetzelfde.

De voordelen wegen daarbij meestal niet op tegen de nadelen, wellicht met uitzondering van yaconsiroop, maar hier wil ik niet te vroeg uitspraak over doen.

Zowel glucose-, fructose- en sucroserijke suikersoorten hebben nadelen en dienen dus met mate gegeten te worden. Daarbij maakt het in de meeste gevallen niet uit of deze suikers van "natuursuiker" afkomstig zijn of van witte kristalsuiker als het op het effect op de bloedsuiker en verwerking ervan in het lichaam aankomt.

Onbewerkt fruit is mijn favoriete zoetmiddel. Daarnaast is er gedroogd fruit waar de suiker geconcentreerd is door de verwijdering van water, maar verder zit alle voedingswaarde er nog in. Gedroogd fruit zou ik met mate eten, maar het is bij veel recepten die bedoeld zijn om te genieten een prima zoetmiddel als het op de gezondheid en de smaak aankomt.

Meer ontspannen, beter voelen?

Breng Mindfulness in je leven



**8 maandagavonden
start 24 oktober a.s.
Locatie: Castricum**

**IVM gecertificeerde trainer,
lid van de VMBN cat.1
www.mindfulness-holland.nl
Tel: 06-30003065**

OVER DE AUTEUR

Ralph Moorman • Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog
Amsterdam
www.ralphmoorman.com

In onze bewegingsstudio wordt ik vaak aangesproken over één van die grootste misvattingen die vooral vrouwen hebben als het gaat om krachttraining. Wij willen geen gespierd lichaam! Meestal hoor ik ze vol trots zeggen dat ze weer 8 tot 10 km hebben hardgelopen alsof hun leven ervan afhangt. Of dat vrouwen liever 45 minuten op een crosstrainer staan, of massaal meedoen aan kickboksen, spinning, bootcamps of meer groepslesvarianten.

BEWEGEN

Krachttraining noodzaak voor mooi, strak figuur

Roel Klasen



De conventionele trainingsmethodes, zoals we nu trainen hebben GEEN toegevoegde waarde voor je gezondheid!

Ik merk steeds binnen de conventionele fitnesswereld dat deze sporters zich vastklampen aan trainingsgewoontes die meer op traditie dan op wetenschap gestoeld zijn. Vaak is er een enorme opluchting als ik aangeef dat deze inspanningen helemaal niet nodig zijn om echt af te vallen, en ook daarin altijd weer een soort van verbazing.

Ons lichaam ervaart deze zware inspanningen als stress. Deze sporters hebben zoveel van het stresshormoon 'cortisol' in hun bloed, dat ze populair zijn als proefpersonen bij studies over stress. Een langdurige verhoogde aanmaak van cortisol wordt in verband gebracht met hart en vaatziekten, achteruitgang van de geheugen, de ziekte van Alzheimer, depressies en een hoge bloeddruk. Het weinige lichaamsvet van deze sporters concentreert zich vaak rondom de buik, billen en benen. Wetenschappelijk is aangetoond dat cortisol spiermassa afbreekt en vetaanwas stimuleert, vooral in de buik. Dit is een kenmerkend symptoom van een chronische verhoogde cortisolspiegel.

In deze column wil ik graag meer uitleg geven waarom je beter krachttraining kunt doen voor een mooi en strakker lichaam. Ook als je allang de dertig gepasseerd bent, of zelfs ouder dan zestig. Ook jij kunt het verouderingsproces afremmen en op belangrijke vitale punten zelfs terugdraaien. Een beetje gespierd lichaam zal je figuur meer goed doen dan weken, maanden of zelfs jaren achter elkaar diëten volgen die het lichaam op langere termijn zelfs kapot kunnen maken. Korte krachttrainingsses-

sies met gewichten zal je zeker niet maken tot een bodybuilder. Integendeel zelfs, dit zorgt juist dat het lichaam strakker in het vel komt te zitten. Het gebruik van lichte gewichten is misschien in het begin leuk om de techniek goed onder de knie te krijgen, maar daarna moeten deze gewichten toch echt omhoog. Korte krachttraining in de hoogste intensiteit geeft het lichaam steeds het krachtige signaal dat er iets moet gebeuren zodat alle systemen zich verbeteren. Door hoge intensiteitstraining krijgt het lichaam steeds een sterke optimum-prikkel waarin je steeds weer vooruitgang kan boeken.

Afgezien van een strakker en mooier figuur brengen korte krachttrainingssessies nog aantal andere gezondheidsvoordelen met zich mee. Niet alleen voor nu, maar ook op latere leeftijd. Je verlaagt het risico op diabetes doordat het lichaam beter om kan gaan met insuline, maar ook op hartziekten omdat de bloeddruk lager wordt.

Een gunstige bijkomstigheid is dat bij mensen bij wie nog maar kort DM II is gediagnosticeerd, er mogelijke reversibiliteit is van DM II en in de meeste gevallen een vermindering van de benodigde diabetes medicatie. De laatste jaren is er een explosieve toename van de incidentie (en daarmee de prevalentie) van DM II. Diabetes onderzoek heeft aangetoond dat een lage spiermassa een risicofactor is voor optreden van insuline resistentie. Tot voor kort was er geen onderzoek naar het effect van toename van spiermassa, tot gemiddeld of boven gemiddeld (onafhankelijk van de mate van overgewicht), op verbetering van de bloedsuikerspiegel. Een recente studie toont aan hoe grootser de spiermassa is, hoe lager de kans op het krijgen van insuline resistentie, de belangrijke voorloper van DM II / suikerziekte.

Je denkt dus misschien niet meteen aan krachttraining om af te vallen, maar toch is dit de beste manieren om de overvloedige kilo's kwijt te raken. Ook verkleint krachttraining de kans op insulineresistentie. Uit studies blijkt dat al



na vier maanden intensieve krachttraining de suikeropname van de spiercellen gemiddeld met 25 procent verbetert. Door de hoge intensiteit worden spiercellen doelbewust afgebroken, zodat het lichaam dit moet herstellen. Het lichaam gebruikt hiervoor het opgeslagen lichaamsvet en zorgt op deze manier voor een goed herstel. Na een krachttrainingssessie vindt er zelfs nog anderhalf uur na de training nog een uitstekende naverbranding plaats. Zelfs de stofwisseling wordt opgevoerd en hierdoor verbeter je ook je conditie.

Ik kan het niet vaak genoeg benadrukken, maar je wordt echt niet zomaar gespierd van een tot twee keer krachttraining in de week. Ook als vrouw zijnde. Vrouwen hebben simpelweg niet de mannelijke genen om groot en gespierd te worden. Wanneer je echt in de hoogste intensiteit traint en gezond eet wordt het lichaam veel-en-veel strakker en ga je er slanker uitzien. Ook je functionele kracht neemt snel toe zoals: traplopen, zware dingen tillen, fietsen of werken in de tuin. Ook recreatieve sporten zullen beter gaan.

Oké, nu we hopelijk de vooroordelen van krachttraining uit de weg geruimd hebben is het nu echt tijd om aan de slag te gaan. Ik ben er echt van overtuigd dat je enthousiast wordt van deze voordelen van intensieve krachttraining. Je levert iedere keer weer een topprestatie en dat geeft je keer-op-keer een goed gevoel.

OVER DE AUTEUR

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

Heliomare sport

Iedereen
kan sporten!

Blijf bewegen!

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

Nieuwsgierig?

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

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



heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

Anticonceptie en conceptie op natuurlijke basis!



Deze
cycluscomputer
berekent met de
temperatuurmethode
uw vruchtbare dagen.
Na een dagelijkse
orale meting geeft hij
aan of u al dan niet
vruchtbaar
bent.

De Lady-Comp

- ✓ is heel **betrouwbaar** (99,3 % of Pearl-Index 0,7!),
- ✓ is **eenvoudig** en **snel** (30-60 seconden),
- ✓ houdt rekening met **temperatuurafwijkingen**,
- ✓ geeft meer **inzicht in uw cyclus**.

De modellen van Lady-Comp zijn:

- **Lady-Comp basic:** u kunt meten en uw vruchtbaarheid zien. €415,-
- **Lady-Comp:** met cyclusoverzicht en planningstatistiek. €485,-
- **Lady-Comp baby:** met als extra de zwangerschapsindicatie. €555,-

Kijk voor meer informatie op
www.ladycomp.nl



LadyComp Nederland:
Lilian Bonnema | Wim Kanstraat 40 | info@ladycomp.nl
tel: 074 278 09 31 | 7558 ZW Hengelo | www.ladycomp.nl

MEDISCH | ZORG

Shockwave therapie ook succesvol bij elleboog klachten

Frank Gutteling
Algemeen
fysiotherapeut



Omdat een tennisarm feitelijk een peesontsteking is, voldoet deze ook vrijwel altijd aan alle symptomen van een ontstekingsreactie. Dit zijn pijn, stijfheid, roodheid, zwelling en bewegingsbeperking. Daarnaast is er nog een aantal symptomen specifiek voor een tennisarm, waaraan deze eenvoudig is te herkennen. Dit zijn pijn in de elleboog, pijn in de ochtend of na de elleboog lang niet bewogen te hebben, stijfheid van de elleboog uitstralende pijn / tintelingen in onderarmen (soms een gedeelte van de hand) en krachtsverlies van de arm en hand. Verder is het pijnlijk om je onderarm te draaien en is het zijdelings buigen van je pols pijnlijk. Als je deze symptomen hebt, kun je er zeker van zijn dat je een tennisarm hebt.

Ontstaan

Een tennisarm ontstaat vrijwel altijd als gevolg van een overbelasting. Dit hoeft niet per se tennissen te zijn, maar kan ook veroorzaakt worden door zwaar werk of een verkeerde houding (bijvoorbeeld achter de pc). De overbelasting kan ontstaan door je onderarm veel te draaien (het uitwringen van een handdoek, of tijdens het metselen van een muurtje, maar ook langdurig en veelvuldig zwaar tillen).

Verstijving van de spier

Door de pijn die ontstaat als gevolg van de schade aan de pees verstijft de bijbehorende spier. Je kunt dit goed voelen aan de buitenzijde en bovenop je onderarm.

Verstijving van het gewricht

Doordat de spieren in je elleboog verstijven, wordt de beweeglijkheid van je elleboog minder. Dit voel je doordat je je handpalm niet meer helemaal naar boven kunt draaien. Je ellebooggewricht reageert hierop door ook stijver te worden.

Vicieuze cirkel

Het probleem is nu dat door de stijfheid van de elleboog de krachten op de beschadigde pees alleen nog maar groter worden, met als gevolg dat schade en daarmee pijn alleen maar erger worden. Je bent in een vicieuze cirkel beland.



Shockwave

Deze cirkel kunnen we doorbreken met Shockwave therapie en een aantal gerichte oefeningen. Shockwave is een relatief nieuwe behandelmethode, waarbij een hoge dosis mechanische trillingen (druk golf) op de plaats van de ontsteking worden toegebracht. De ontsteking krijgt daardoor een flinke 'opdonder', die het lichaam een signaal geeft de genezing te versnellen. Met 4-6 keer Shockwave therapie en een paar gerichte huiswerk oefeningen heeft u grote kans van uw langdurige elleboogklacht af te komen.

Shockwavecentrum Fysio Driehuis,
Schaepmanlaan 10, 1985 HJ Driehuis,
Tel: 0255 516367 www.fysiodriehuis.nl

VOEDING

Bacteriële vaginose? Vitamine C!



Dat vitamine C de weerstand verhoogt en in de herfst een handje kan helpen tegen verkoudheid, weten we allemaal. Maar vitamine C kan ook ingezet worden bij een heel andere klacht. Denk bijvoorbeeld eens aan bacteriële vaginose. In m'n praktijk vragen vrouwen met bacteriële vaginose steeds vaker test setjes aan om de vaginale flora in kaart te brengen. Deze vrouwen hebben al van alles geprobeerd, maar met de 'vitamine-c-tip' zijn ze nog niet bekend. Vaak zijn de reacties positief.

Ellen Pijper



Vitamine C gebruik bij bacteriële vaginose

Een simpel vitamine C tablet kan helpen bij het behandelen van bacteriële vaginose. Let er wel op dat het tablet uit puur ascorbinezuur bestaat (dus geen ester-C of ascorbylpalmitaat) en dat er zo min mogelijk extra stoffen aan toegevoegd zijn. Slijmvliesen (van de vagina) kunnen bijvoorbeeld reageren op rozenbottelextract en klachten geven. Let op: vitamine C kan, voornamelijk bij oraal gebruik, invloed hebben op bepaalde biochemische waarden in het bloed, zoals lactaat dehydrogenase, transaminasen (ASAT-/ALAT waarde), bilirubine en glucosurie. Daarnaast kan vitamine C de werkzaamheid van bloedverdunders verminderen.

Duur van de behandeling

Om bacteriële vaginose te behandelen, breng je 's avonds voor het slapen gaan een vitamine C tablet diep aan in de vagina. Vitamine C kan langdurig ingezet worden. Dit is handig bij een zwangerschap; tijdens deze periode kunnen de omstandigheden van de vaginale flora namelijk wijzigen. Als je menstrueert, is het aan te raden om even te stoppen met de vaginale toediening van vitamine C.

Voedingstips bij bacteriële vaginose

Natuurlijk is het ook belangrijk om bij bacteriële vaginose op je voeding te letten. Daarom hieronder nog even een top tien aan voedingsadviezen die inzetbaar zijn bij bacteriële vaginose.

1. Kies voor biologische voeding, eet gevarieerd, neem de tijd voor je maaltijd en kauw

het eten goed.

2. Neem bij voorkeur zo vers mogelijke voeding en als je dan toch iets verpakt koopt, lees dan nauwkeurig de etiketten.
3. Let op wat jouw lichaam, constitutie, intuïtie, gevoel en/of smaak je aangeeft te eten. Eet niets waar je een afkeer voor hebt of wat je niet verdraagt. (Dit is overigens geen vrijbrief om meteen naar de chocola te grijpen, "omdat je lichaam dat aangeeft"!)
4. Neem geen transvetten (gebakken vetten en oliën, margarine, frituur, gebak, snacks, chips) en gebruik geen magnetron, frituurpan en Tefal pannen. Stoom, kook, stoof je eten of bereid het in de oven.
5. Eet verse groenten (volwassenen: vijfhonderd gram per dag; een deel kan in comprimeerde vorm zoals biologische groentesappen of gepureerde groentesoepen) en fruit (volwassenen: drie stuks per dag). Dit geeft voldoende vezels om de darmflora (in het bijzonder de Bifido-soorten) te voorzien van eten.
6. Drink voldoende; anderhalf tot twee liter water per dag.
7. Let op de zuur-base balans; wanneer je één portie eiwit eet, moeten er vijf porties groenten tegenover staan om dit evenwicht te hanteren.
8. Eet meer peulvruchten, noten en zaden. Let op: noten en zaden kunnen allergische reacties geven op het (vaginale) slijmvlies.
9. Eet liever geen tussendoortjes. Heb je toch trek, neem dan verse noten of wat yoghurt.
10. Eet geen geraffineerde graanproducten, deze geven kans op bloedsuikerschommelingen. Eet liever volkerenproducten. Wanneer (volkeren) graanproducten slijmvliesklachten geven, kan het zo zijn dat je reageert op gluten. Via (ontlasting) onderzoek kan een glutenprobleem boven tafel worden gebracht.

Kenmerken van bacteriële vaginose

Bacteriële vaginose wordt veroorzaakt door een sterke (over)groei van bacteriestammen in de vagina. Een normale vaginale flora bestaat, naast andere bacteriën, hoofdzakelijk uit lactobacillen. Lactobacillen maken melkzuur aan en geven de vagina een zuur milieu. Deze zuurgraad (uitgedrukt in pH-waarde) zorgt voor een goede balans tussen de lactobacillen en overige bacteriën. Als deze balans verstoord raakt, kunnen de andere bacteriën de overhand krijgen en klachten geven zoals:

- afscheiding met een visachtige geur;
- witte vloed die gehecht is aan de wand van de vagina;
- en afscheiding met een pH-waarde hoger dan 4,5.

Oorzaken van bacteriële vaginose

De verstoring van de vaginale flora kan komen door het wassen van de vagina met zeep, het gebruik van tampons en inlegkruisjes, vaginale douches, vaginale sprays, geneesmiddelen of door hormonale veranderingen (de pil, zwangerschap of overgang) en geslachtsgemeenschap. Maar ook door een verstoorde darmflora. Dit is in kaart te brengen met een ontlasting onderzoek.

OVER DE AUTEUR

Ellen Pijper • *Natuurdiëtiste*
www.combivitaal.nl

'Ik kies natuurlijk, voor natuurlijk!'

Vijf Plantenextracten van Cydonia wordt aangeraden bij een droge vagina bijvoorbeeld tijdens de menopauze. De producten van Cydonia worden aangeraden in de bestseller 'Hormoonbalans voor vrouwen' van gynaecologe Barbara Havenith.



Meer informatie over Cydonia?
Kijk op onze website www.ahealthybody.nl



Vaginale droogte na de overgang

Ineens is het er. Jeuk, irritatie, pijn. Je ondergoed kan gaan irriteren, het wordt soms vervelend om te fietsen... Je dept je voorzichtig droog na het plassen. Ook tijdens het vrijen merk je dat het meer pijn doet, er kunnen wondjes ontstaan en je bent ineens niet meer zo vochtig als anders.

Vaginale droogte. Je zult er maar last van hebben. Bij alle vrouwen veranderen de slijmvliezen na de overgang, maar ongeveer 40% heeft er echt hinder van.

Het is belangrijk aandacht te besteden aan de eerste signalen van een droge vagina. De klachten gaan vaak vanzelf niet over, maar er is wel degelijk iets aan te doen!

Waarom ontstaan deze klachten?

Oestrogenen zorgen onder andere voor gezonde slijmvliezen en een goede elasticiteit van de vaginawand. Door het gebrek aan oestrogeen tijdens en na de overgang, worden de slijmvliezen droger en dunner met alle vervelende gevolgen van dien. Je kunt last krijgen van jeuk, irritatie en pijn. De huid wordt dunner en kwetsbaarder, waardoor er makkelijk wondjes ontstaan die kunnen gaan ontsteken. Naast alle vaginale klachten, kan deze aandoening ook blaas- en plasproblemen veroorzaken.

Wat kun je er aan doen?

Als je er last van hebt is het zaak er tijdig wat aan te doen. Ervaar je klachten zoals droogte, een branderig gevoel, wondjes, pijn tijdens het vrijen of merk je op dat je vulva verandert neem dan actie!

Wat kun je zelf doen?

1. Seks. Het credo "use it or lose it", gaat ook op voor je vagina en vulva! Regelmatig seks (of eigenlijk elke vorm van stimulatie) helpt om je vagina en vulva goed doorbloed te houden.
2. Train je bekkenbodemspieren. Door je bekkenbodemspieren te trainen, versterk je ook je vaginale spieren en verbeter je de bloedtoevoer van de vagina. Wat weer helpt bij de soepelheid en vochtigheid.
3. Massage met kokosolie. Masseer je vulva met natuurlijke oliën, zoals bijvoorbeeld kokosolie en duindoornolie. De massage zorgt ook weer voor een betere doorbloeding!
4. Glijmiddelen. Heb je alleen problemen met vaginale droogheid tijdens het vrijen, kies dan voor goed (medisch) glijmiddel.

Blijf je last houden? Vaginale oestrogenen.

Blijf je last houden van een droge, geïrriteerde vagina, dan kan je arts vaginale oestrogeencrème of vaginale oestrogeentabletten voorschrijven. De oestrogenen zorgen voor herstel van de slijmvliezen. Het is een effectieve behandeling en 80 tot 90 procent van de vrouwen komt van alle vaginale klachten af en heeft ook geen pijn meer bij het vrijen. Vaginale toediening van oestrogenen is veilig omdat deze niet of nauwelijks in de bloedbaan worden opgenomen.



BodyGliss®

with the purity of diamonds

Tel. 072 564 55 66
info@bodygliss.nl
www.bodygliss.nl



MENOPAUZE

Vaginale droogte komt vaak voor bij vrouwen tijdens of vlak na de overgang/menopauze. Hierdoor kan vrijen minder plezierig worden. Ook jongere vrouwen kunnen last hebben van vaginale droogte. Enkele oorzaken hiervan kunnen zijn: zwangerschap, ziekte of stressvolle periodes.

Het vrouwvriendelijke BodyGliss White Line kan hierbij een oplossing bieden.

BodyGliss White Line heeft geen invloed op de natuurlijke zuurgraad van de vagina. Door de neutrale samenstelling wordt dit glijmiddel dan ook aanbevolen door o.a.:

- Gynaecologen
- Seksuologen
- Overgangsverpleegkundigen
- Bekkenbodempfysotherapeuten



VOEDING

'Laat u niet op het verkeerde been zetten door leugens'

Dr. Gábor Lenkei



Hoe komen we aan valse gegevens?

Valse gegevens zijn breed verspreide, onjuiste beweringen, die na verloop van tijd als waarheid geaccepteerd worden.

Iedereen kan ergens valse gegevens opduiken en ze in alle oprechtheid geloven.

Waarom leiden valse gegevens?

Vaak weet men door middel van zorgvuldig geplande propaganda een fors aantal valse gegevens in onze geest te planten. Eerlijke, maar niet goed geïnformeerde mensen, kunnen deze als voor waar aannemen. En als zij deze valse informatie dan voor zoete koek hebben geslikt, zullen ze uit vrije wil onvoldoende vitaminen slikken, omdat ze 'weten' dat te veel vitaminen onnodig of zelfs gevaarlijk zijn. Op basis van deze verkeerde informatie maakt men beslissingen die voor hen nadelig zijn, maar die wel in het voordeel zijn bijvoorbeeld het farmaceutisch kartel.

Nu wat voorbeelden

Voorbeeld 1

Vitamine C & nierstenen

Te veel vitamine C veroorzaakt nierstenen. Onjuist! Er is wetenschappelijk bewijs dat de onjuistheid van deze stelling staat. Een wetenschappelijk artikel gepubliceerd in juni 1996. Een groep van 45.251 mannen in de leeftijd van 40-75 jaar werd zes jaar gevolgd. Nierstenen komen in deze leeftijdsgroep frequenter voor. De proefpersonen in dit onderzoek namen dagelijks 1500 milligram vitamine C of meer. Dit wordt beschouwd als een gevaarlijke dosis omdat het 25 keer hoger is dan de ADH. Het onderzoek kon de valse bewering van het farmaceutisch kartel niet bevestigen. Er is geen reden tot onrust. Hoge doses vitamine C geven geen verhoogde kans op nierstenen.

Voorbeeld 2

Vetoplosbare vitaminen

In vet oplosbare vitaminen kunnen gevaarlijk zijn omdat ze zich in het lichaam opstapelen en giftig kunnen worden. Een slimme truc. Dat klinkt heel geloofwaardig. Het is zulke slimme PR, dat zelfs het merendeel van de dokters er oprecht in gelooft. Het wordt hen ook zo onderwezen. Ze hebben er nooit bewijs voor gezien, maar het stond zo in hun leerboeken.

200 x ADH vitamine E niet schadelijk

Er werd een wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd naar de risico's van het in vet oplosbare vitamine E. De ADH van vitamine E is 10 eenheden.

De proefpersonen kregen over een langere periode een dagelijkse dosis van 2000 eenheden toegediend. Dat is dus 200 keer de ADH. Wetenschappers vonden geen enkel bewijs dat zulke doses op welke manier dan ook schadelijk zijn.

Hoge Vitamine E juist positief!

Een ander wetenschappelijk onderzoek werd in het gerespecteerde medisch-wetenschappelijke tijdschrift The Lancet (maart 1996) gepubliceerd.

In dit onderzoek wordt gesteld dat 400-800 eenheden vitamine E niet alleen niet-toxisch zijn, maar zelfs een therapeutisch effect hebben op mensen met aandoeningen aan de kransslagaders die deze doses gedurende een jaar toegediend kregen. Als bijwerking nam ook de incidentie van hartaanvallen af.

Een ander onderzoek toonde aan dat bijzonder hoge doses vitamine E in plaats van toxisch te zijn een zeer gunstig effect hadden op de geheugenproblemen van oudere mensen en de intensiteit daarvan aanzienlijk verminderden. Er werd zelf een positieve invloed op de leercapaciteit gevonden.

Hoge dosis Vitamine A

Er zijn onderzoeken onder een gehele etnische groep, de Hunza's uitgevoerd. Hun dagelijkse inname van vitamine A, via hun voeding, bedraagt 75.000 tot 100.000 eenheden. De ADH voor vitamine A is 5000 eenhe-



den, dus is hun inname 15 tot 20 keer hoger. In plaats van te lijden aan ernstige vergiftigingsverschijnselen hebben de Hunza's een extreem hoge levens-verwachting. Velen van hen leven 100 jaar of langer.

Onder deze mensen is geen geval van kanker bekend, of van andere ernstige ziekten waar blanken aan lijden.

Voorbeeld 3

B-vitaminen

Van vitaminen uit de B-groep word je dik. Als we alleen deze vitaminen nemen en de andere niet, kan dit de stofwisseling in de war brengen en gewichtstoename veroorzaken. Het is niet de vitamine B waar u dikker van wordt, maar de verwarde stofwisseling die een gebrek heeft aan andere vitaminen. Onjuist gebruik van vitaminen, mineralen en sporenelementen kan zeker problemen veroorzaken.

Conclusie

Het voornaamste punt is, als u echt iets voor uw gezondheid wilt betekenen, dat u vele keren meer aan micronutriënten tot u moet nemen dan de ADH.

Er bestaat geen bewijs voor de toxiciteit van hoge doses vitaminen, maar er is meer dan voldoende bewijs van hun onschadelijke natuur. U hoeft u slechts zorgen te maken wanneer u geen voedingssupplementen neemt of wanneer u micronutriënten in de verkeerde balans gebruikt.

Uit het boek 'Censuur - Wat u niet mag weten over uw gezondheid' van dr. Gábor Lenkei

OVER DE AUTEUR

Dr. Gábor Lenkei • Cum laude diploma
behaald in geneeskunde
Amsterdam
www.lenkeiboeken.nl

Rode Kruis ziekenhuis

Informatiebijeenkomsten oktober en november

- **Dinsdag 18 oktober: 'Hoe bevalt het?'**
Over bevallen voor zwangere vrouwen en partners.
- **Woensdag 2 november: 'Longpunt Beverwijk (middag)'**
Longpunt Beverwijk is de ontmoetingsplek die het Longfonds (voorheen Astma Fonds) samen met het Rode Kruis Ziekenhuis organiseert voor longpatiënten, hun omgeving en zorgverleners.
- **Donderdag 10 november: 'Obesitas ja/nee'**
De chirurgen van het [RKZ Obesitascentrum](#) organiseren verschillende informatieavonden over ernstig overgewicht en wat je eraan kunt doen.
- **Maandag 14 november: 'Mamacafé IJmond'**
Geef je borstvoeding en vind je het leuk andere voedende moeders te ontmoeten? Heb je vragen voor een deskundige, kom dan langs.
- **Maandag 21 november: 'Hoe bevalt het?'**
Over bevallen voor zwangere vrouwen en partners.
- **Woensdag 23 november: 'Snurken en Slaapapneu'**
Voor iedereen die hiermee te maken heeft, denkt te hebben of belangstellenden.

Voor wie: Patiënten en alle andere belangstellenden

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

Aanmelden & meer informatie:
Voor meer informatie kunt u kijken op www.rkz.nl/agenda.

Aanmelden kan via het aanmeldingsformulier op de website of telefonisch via 0251 - 26 51 11 (Patiëntenservicebureau).

Toegang is gratis



Enthera

Praktijk voor natuurgeneeskundige
energetische therapie

Steeds meer mensen vinden een weg naar de energetisch therapeut

Workshop Gronden

Ontdek de kracht van je eigen energie

Binnen onze praktijk komen wij grondingsproblemen regelmatig tegen en zijn deze vaak geheel of gedeeltelijk gerelateerd aan de hulpvraag of klacht. Door het stimuleren en optimaliseren van een goede gronding wordt dikwijls al een gedeelte van de klacht verholpen en in sommige gevallen is hierna de klacht verdwenen. Tijdens deze workshop leer je door eenvoudige technieken weer verbinding te maken met jezelf en met de wereld om je heen.



Tel: 023-5472473

www.enthera.nl

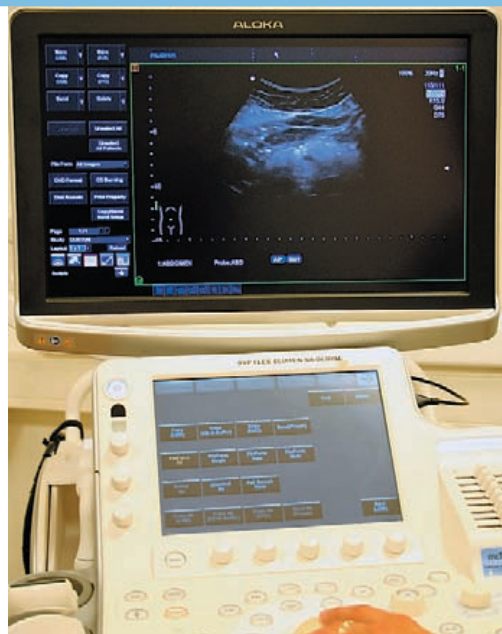
Santpoort

MEDISCH | ZORG

SALT biedt zuinige, zinnige zorg dichtbij de cliënt

Een patiënt die zich met klachten meldt bij de huisarts, wordt in bepaalde gevallen doorverwezen naar een specialist. Dat lijkt een logische gang van zaken te zijn, huisartsen beschikken immers niet over de geavanceerde apparatuur en specifieke kennis die specialisten paraat hebben. Toch is die gang naar de specialist lang niet in alle gevallen noodzakelijk. Onderzoek dat in opdracht van SALT (Stichting ArtsenLaboratorium en Trombosedienst) is uitgevoerd wijst uit dat in het overgrote deel van de gevallen de gang naar de specialist niet strikt noodzakelijk is. Daardoor worden onnodig hoge zorgkosten vermeden, terwijl de kwaliteit van de zorg gelijkwaardig is.

SALT ondersteunt al ruim zestig jaar het werk van de huisartsen in Nederland. In 1955 opende deze organisatie het eerste huisartsenlaboratorium in Nederland, geleidelijk breidde de dienstverlening zich steeds verder uit. In Noord-Holland verwierf SALT als eerste medischlaboratorium het ISO-certificaat. Hoewel het verrichten van bloedonderzoek altijd de belangrijkste pijler is gebleven, is er tegenwoordig sprake van een volwaardig eerstelijns diagnostisch centrum. Wanneer een huisarts bij een patiënt een bepaald ziektebeeld vermoedt, kan een functieonderzoek van SALT in veel geval-



len uitsluitel bieden. Niet alleen kan een hartfilmpje (ECG) in rust of tijdens inspanning worden gemaakt, ook kan röntgenonderzoek worden verricht en bestaat de mogelijkheid om een botdichtheidsmeting te laten uitvoeren. Met behulp van een echo-onderzoek kan het hart in beeld worden gebracht, maar bijvoorbeeld ook de buikor-

ganen kunnen op deze wijze worden bekeken. Er kan een 24-uurs bloeddrukmeting worden uitgevoerd, ook kan worden gekeken naar het verloop van de bloeddruk tijdens fysieke inspanning. Ook het maken van een fundusfoto (een foto van het netvlies van het oog) kan hier worden verzorgd. Dit is met name van belang voor diabetespatiënten, die te maken kunnen krijgen met een oog-aandoening. Door middel van spirometrie kan de longfunctie worden getest. Het zijn stuk voor stuk onderzoeken die de huisartsen niet altijd zelf kunnen uitvoeren, maar waarvoor een patiënt niet perse naar een specialist hoeft te gaan. SALT werkt samen met specialisten uit de regio, zodat er altijd een verantwoorde diagnose kan worden gesteld. Het grote voordeel is dat efficiënter wordt gewerkt, omdat de cliënt dicht bij huis terecht kan zonder wachttijden. Bovendien behoudt de eigen huisarts, die de patiënt uiteindelijk het beste kent, altijd de regie over het gehele traject. In Noord-Holland vinden deze functieonderzoeken plaats op de locaties De Vaart (Zaandam), De Gors (Purmerend) en De Boogaert (Castricum).

Kijk voor meer informatie op www.salt.nl



PSYCHE

Polyamorie

'Poly wat? Sorry, wat zei je nou net precies?' Dit was de reactie die ik kreeg toen ik een stel polyamorie voorstelde. Voor de lezers die op dit moment een soortgelijke reactie voelen opkomen, volgt een korte uitleg.



Jolien Spoelstra



Polyamorie houdt in dat iemand meerdere liefdesrelaties tegelijkertijd heeft en dat de betrokken liefdespartners dit van elkaar weten en ermee instemen. Je partner vindt het prima dat jij een relatie met een ander hebt en heeft zelf misschien ook meerdere relaties naast die met jou. Dit wil echter niet zeggen dat mensen in een polyamoreuze relatie geen jaloezie of onzekerheid voelen. Ook zij kunnen het moeilijk vinden om minder aandacht van hun partner te krijgen of zijn bang dat hun geliefde een ander leuker vindt. Niets menselijks is de polyamoristen vreemd. Zij gunnen het zichzelf en hun partner echter om liefde met meerdere mensen te delen.

Een vreemd concept voor de meesten van ons. Onze westerse maatschappij heeft nou eenmaal het monogame huwelijk tussen een man en een vrouw als ideaal. Maar wellicht is het relativerend om te weten dat alle mogelijke relatievormen in de menselijke beschaving eerder zijn voorgekomen. Zo gebeurt het in de Islamitische cultuur dat een man, wanneer hij het zich kan veroorloven, trouwt met meerdere vrouwen (polygynie) en in Tibet, Nepal en India zijn vrouwen met meerdere mannen tegelijkertijd getrouwd (polyandrie). Omdat deze huwe-

lijken meestal vanuit economische overwegingen gesloten werden, is het echter maar de vraag of je hier van meervoudige liefdesrelaties kan spreken.

Polyamorie heeft dan ook niks met het huwelijk te maken. Er zijn veel mensen die een relatie met elkaar hebben, zonder elkaar eeuwige trouw te beloven. Het is zeker ook iets anders dan een geheime relatie (een affaire) of stiekeme seks (vreemdgaan). Alle betrokkenen weten er immers van. Polyamorie staat in principe los van seks. Alhoewel velen die elkaar liefhebben seks met elkaar hebben, kunnen mensen ook van elkaar houden zonder de liefde met elkaar te bedrijven. Dit maakt ook het verschil met trio's, orgies en partnerruil, waarbij je juist met verschillende mensen seks hebt, maar meestal geen liefde voor elkaar voelt. Polyamorie gaat over 'liefde'.

Relaties aangaan vanwege de liefde is eigenlijk pas sinds kort een trend. Ook in de westerse wereld trouwde men lange tijd vanuit economische overwegingen. Toegeven aan een verliefdheid of seks met een ander kon je tot aan de Gouden Eeuw letterlijk de kop kosten. Pas in de jaren '60 werd de moraal vrijer, mede doordat 'de pil' op de markt kwam. Het werd een tijd van zelfontplooiing en vrije seks. Van swingen en sleutelfeesten. Je weet wel, de mannen legden bij binnenkomst hun sleutels op tafel, de vrouwen mochten aan het eind van de avond een sleutelbos kiezen en de man van wie die was, werd je minnaar voor die nacht. Maar niet alleen de seksuele normen werden verbreed. Ook in de liefde werden de mogelijkheden verkent en samenlevingsvormen, zoals communes, samengestelde gezinnen en polyamoreuze relaties, werden populair.

De afgelopen decennia leek de veroverde vrije moraal weer wat aan terrein ingeleverd te hebben. Sleutelfeesten maakten plaats voor tupperware party's en polyamorie werd vergeten.

Echter, tot mijn verbazing zag ik een tijd terug zowel Sophie Hilbrand, als Lauren Verster een programma over dit onderwerp presenteren. Een korte zoektocht op internet bracht mij vervolgens bij de Stichting Polyamorie, een datingsite voor polyamoristen, een beginnerscursus voor geïnteresseerden, een polyborrel en polypicknick. Polyamorie, terug van weggeveest.

Het is niet ongewoon om verliefd te worden of je seksueel aangetrokken te voelen tot een ander, terwijl je ook van je partner houdt. En in een tijd waarin affaires gefaciliteerd worden door datingsites als Second Love en vreemdgaan via Tinder makkelijk te regelen is, is het voor velen van ons lastig om trouw te blijven. Wanneer jij en je partner eerlijk naar elkaar willen blijven, kan polyamorie een oplossing bieden. Laten we zorgen dat het niet opnieuw uit ons geheugen verdwijnt. Polyamorie is niets meer of minder dan een open manier om uiting aan de liefde te geven. Zeg nou zelf, wat is er mooier dan dat?

Wil je reageren op één van de artikelen mail dan naar frits@lijfengezondheid.nl

OVER DE AUTEUR

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