



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

16 oktober 2023



Laura Koot: „Ik wil het uiterste uit mijn leven halen, ondanks dat ik MS heb”

De 39-jarige Laura Koot is een doorzetter. Ze leidde tot haar vijftiende een zorgeloos bestaan en genoot met volle teugen van het leven. Toen opeens werd alles anders. Na een reeks vage klachten bleek ze te lijden aan multiple sclerose. Geen prettige boodschap, maar Laura was allerm minst bereid om zich bij haar lot neer te leggen. Aanvankelijk vielen de fysieke beperkingen die ze ervoer nog mee. Ze zette een kind op de wereld en leefde haar leven zo optimaal mogelijk. Ook nu ze aan een rolstoel gebonden is, reist ze met haar man Erik (45) en zoon Alain (10) naar verre bestemmingen en probeert zo goed als dat lukt te genieten van het vele moois in het leven. Over haar ziekte en vooral over de manier waarop zij ermee omgaat, schreef ze het boek Grenzeeloos.

Door Raimond Bos

Multiple Sclerose (MS) is een chronische auto-immuunziekte die het centrale zenuwstelsel (CZS) aantast. De ziekte veroorzaakt ontstekingen en schade aan de myelineschede, een beschermende laag die zenuwvezels omhult en ervoor zorgt dat signalen snel en efficiënt door het zenuwstelsel worden geleid. Wanneer deze myeline wordt beschadigd, worden zenuwsignalen verstoord of geblokkeerd, hetgeen leidt tot een breed scala aan neurologische symptomen. De ziekte kent vier verschijningsvormen, die kunnen variëren in ernst en verloop. De meest voorkomende vorm is Relapsing-Remitting MS (RRMS), waarbij een patiënt periodes van terugval (relapses) kent, die worden gevolgd door herstelperiodes (remissies). Bij Primair-Progressieve MS (PPMS) is sprake van een geleidelijke verslechtering van de symptomen vanaf het begin, zonder duidelijke terugvallen of remissies. Secundair-Progressieve MS (SPMS) ontstaat vaak bij mensen die aanvankelijk RRMS hadden. Na verloop van tijd kunnen de herstelperiodes verminderen en wordt de ziekte geleidelijk progressiever van aard. Tenslotte is er Progressieve-Relapsing MS (PRMS), een zeldzame vorm waarbij de ziekte vanaf het begin progressief verloopt, maar ook terugvallen kent.

Onzekerheid

Laura leek in eerste instantie RRMS te hebben, maar na zo'n anderhalf jaar ging het ziektebeeld over in SPMS. In de beginfase openbaarde de ziekte zich met pieken en dalen, maar het verloop van deze ziekte is heel grillig. „Je hebt eigenlijk maar één zekerheid, dat is dat je onzekerheid hebt. Ik weet in elk geval dat ik nooit beter zal worden, maar in principe kun je met sommige varianten van MS wel tachtig worden.” Hoewel dat laatste voor een buitenstaander op zich nog wel redelijk positief klinkt, wordt de ernst van de situatie pas echt schrijnend duidelijk, als Laura vertelt hoe bijzonder het eigenlijk is dat ze nog in staat is om met haar gezin samen te kunnen zijn. „Een ander zou in deze situatie allang aan een verzorgingshuis toe zijn. Ik ben mij er ook zo bewust van dat ik de mazzel heb dat ik hier mag wonen, met mijn familie en vriendinnen in de buurt en een man die mij overal mee naartoe neemt. Ik heb dan wel superpech met mijn gezondheid, maar in al het andere heb ik wel veel geluk.”

Door zes mannen de trap op gedragen

Een positieve levenshouding is een eigenschap die Laura altijd heeft gehad en die haar nu goed van pas komt. Ze zegt: „Ik wil het uiterste uit mijn leven halen, ondanks dat ik MS heb.

Bovendien krijg ik energie van dingen doen. Ik heb bijvoorbeeld pas geleden drie dagen in de week van 09.00 tot 15.00 uur gerevalideerd en dan ging ik daarna nog verder schrijven aan mijn boek. Ik ben iemand die altijd wel wat te doen wil hebben.” Als het gesprek plaatsvindt, is Laura net terug van een reis door Azië. Zij bezocht met haar gezin plaatsen in Maleisië, Singapore en Bali. De elektrische rolstoel laat ze voor zo'n reis thuis. Zo'n hulpmiddel is sowieso geen optie voor dit soort reizen en haar man Erik tilt haar met liefde van de rolstoel in de auto of andersom. Soms is echter wat meer menskracht nodig: „Mijn zoon zei op een gegeven moment tegen me: mam, je hebt een nieuw record, want je word nu door zes mannen de trap op gedragen. Het was een trap van 177 treden, dus dat was een hele klus.”

Oorzaak

Over MS bestaat nog heel veel onduidelijkheid. Zo proberen wetenschappers bijvoorbeeld al jaren te achterhalen wat de exacte oorzaak voor het ontstaan van MS is. Men vermoedt dat een combinatie van genetische en omgevingsfactoren een rol speelt. Toch koos Laura er bewust voor om zelf een kind te krijgen, hoewel ze op dat moment al vier jaar met de ziekte kampte. „Ik zie MS als een samenloop van allerlei omstandigheden. MS schijnt niet erfelijk te zijn, ik denk dat er iets is geweest in mijn leven dat het getriggerd heeft. Misschien een bacterie, een vaccinatie, een schimmel of een virus. Het is niet duidelijk en ik begeef me op glad ijs als ik daarover uitspraken doen. Maar het heeft mij in elk geval niet belemmerd om een kind te krijgen. Natuurlijk hoop ik dat Alain nooit MS zal krijgen, maar als hij het krijgt dan wil ik dat hij in elk geval een leuk leven heeft, net zoals ik.”

Stamceltherapie

Er bestaat een stamceltherapie die voor sommige MS-patiënten uitkomst kan bieden. In Nederland wordt deze therapie niet aangeboden voor mensen die lijden aan MS, dus Laura week hiervoor uit naar Rusland. „Zo'n behandeling wordt niet door de zorgverzekeraars vergoed, dus ik moest de benodigde 70.000 euro zelf betalen. Wij zijn destijds een inzameling begonnen en dat ging zo goed, dat we het geld in drie dagen tijd al bij elkaar hadden.” Helaas was de therapie voor Laura geen succes. De behandeling leverde geen enkele verbetering op, terwijl andere patiënten er soms aanzienlijk van opknappen. Ook hier geldt weer dat je vooraf geen enkele garantie hebt dat de therapie zal aanslaan, maar dat was Laura bekend. In principe is het mogelijk om dezelfde behandeling nogmaals te ondergaan, maar Laura staat niet bepaald te juichen bij dat idee: „Het houdt nogal wat in. Ik ben destijds een maand in een Russisch ziekenhuis geweest, maar eigenlijk staat er een termijn van drie maanden voor. Je hele immuunsysteem wordt platgelegd door middel van een chemokuur. Als je dan iets oploopt, kun je eraan overlijden. Alles bij elkaar lig je er gewoon een heel jaar uit. Ik weet niet of ik dat nog zou willen. Natuurlijk vond ik het teleurstellend dat het bij mij niet geholpen heeft. Ik doe zo mijn best, kan ik dan niet eens beloofd worden? Maar desondanks ben ik heel blij dat ik het gedaan heb. Ik heb de kans gepakt, het heeft alleen niet mogen baten maar het heeft wel een hoop liefde opgeleverd en dat is ook heel veel waard!”

Het spontane is weg

Dat Laura niet hetzelfde leven leidt als iemand die zich onbelemmerd kan voortbewegen zonder rolstoel, moge duidelijk zijn. In hoeverre heeft dit haar persoonlijkheid veranderd? „Ik probeer dezelfde Laura te blijven, maar dat is niet gemakkelijk. Sowieso: je voelt je meer vrouw als je staat en doet, dan wanneer je in een rolstoel zit. Ik ben ook niet de moeder die een vrouw graag voor haar kind wil zijn. Daar komt bij dat ik nu heel veel met woorden moet doen, omdat het gebruiken van lichaamstaal voor mij niet meer vanzelfsprekend is. Ik kan bijvoorbeeld ook niet meer mijn man zomaar opeens een kus geven. Het spontane is daarvoor weg en dat is heel lastig om te accepteren. Maar als hij me optilt, dan heb ik hem heel dichtbij en dan pak ik mijn kans!” Is Laura niet bang dat haar enthousiasme en haar intensieve leefstijl het ziektebeeld versnellen of verergeren? „Dat denk ik niet en mocht dat zo zijn, dan kies ik er zeker voor om dan maar iets korter te leven, maar wel ten volle geleefd te hebben!”

Het boek 'Grenzeeloos' is op <https://reismeemetlau.nl> te bestellen.





Jouw eetpatroon is bepalend voor je nachtrust

Wat je overdag eet, is van invloed op hoe je 's nachts slaapt. Met name de avondmaaltijd speelt hierbij een grote rol, maar ook de eventuele snacks die je daarna nog nuttigt, beïnvloeden het slaapproces in grote mate. De kernboodschap luidt om die snacks te laten liggen, zeker als ze suikers of vetten bevatten. Ook de avondmaaltijd kun je beter niet al te zwaar maken. Hieronder lees je waarom dat is en hoe het dan wél kan.

Veel mensen kampen met slaapproblemen, maar hebben niet door dat ze hier zelf debet aan zijn door een verkeerd eetpatroon te hanteren. Om je stofwisseling zo optimaal mogelijk te laten verlopen, luidt het advies om uitgebreid te ontbijten, iets minder uitgebreid te lunchen en slechts zeer bescheiden te dineren. Of, zoals het spreekwoord zegt: ontbijt als een koning, lunch als een edelman en dineer als een bedelaar. Je moet er altijd rekening mee houden dat de maaltijd enkele uren in de maag blijft en daarna doorgaat naar het darmstelsel. Gemiddeld blijft het voedsel zo'n twee tot drie uur in de maag, maar als het eten veel vet bevat, duurt het allemaal nog wat langer. Daarna moet het dus door de darmen verwerkt worden en dat houdt in dat jouw spijsvertering op dat moment in volle gang is. Om al die processen goed te kunnen laten verlopen moet er veel bloed die kant op worden gepompt. Je lichaam is dus volop in actie en dan is het niet zo vreemd dat je niet goed kunt slapen.

Voorkom hongergevoel in de avond

Door overdag goed te eten, al direct te beginnen in de ochtend, voorkom je dat je 's avonds veel honger hebt. Je hebt immers dan de belangrijkste voedingsmiddelen al binnengekegen. Houd daarom bij voorkeur enkele vaste eetmomenten aan, verdeeld over de dag. Hierdoor kun je 's avonds volstaan met een lichte maaltijd. Het zorgt er ook voor dat de bloedsuikerspiegel de hele dag door op peil blijft, waardoor je niet leeft in een patroon van pieken en dalen. Zo'n patroon is namelijk heel vermoeiend,

je krijgt daar letterlijk vermoeidheidsklachten van. Je zou ervoor kunnen kiezen om de warme maaltijd rond lunchtijd te nuttigen en 's avonds alleen een belegd broodje te eten, bijvoorbeeld met vers fruit of met verse vis erop. Wél een goed idee: voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B6, zoals linzen of kikkererwten, maar ook een banaan of avocado. Daarin zit namelijk vitamine B6 en deze vitamine stimuleert de productie van melatonine, het hormoon waarvan we slaperig worden. Wil je voor het diner wat inspiratie opdoen? Verdiep je dan eens in het mediterrane dieet. Maak gebruik van volkorenproducten en licht verteerbare ingrediënten, zoals kip.

Een goede start

Niet voor niets wordt al jaren gehamerd op het belang van een goed ontbijt. Het Voedingscentrum geeft het advies om bruin of volkorenbrood te eten met halvarine of margarine en kaas (30+) of pindakaas van 100% pinda's. Ben je geen liefhebber van brood? Kies dan voor ontbijtgranen, zoals havermout of muesli met magere yoghurt of magere/halfvolle melk. Eet ook fruit bij het ontbijt, zoals een appel of banaan. Je kunt fruit in plakjes op je brood doen, in stukjes door je ontbijtgranen roeren of gewoon zo uit de hand eten. Wil je iets drinken bij het ontbijt? Ga dan voor halfvolle melk of karnemelk, een sojadrink met toegevoegd calcium en B-vitamines of gewoon een glas water met daarin eventueel wat plakjes komkommer of wat takjes munt. Een kop koffie of thee kan natuurlijk ook, maar doe er dan geen suiker in!

Je apotheker adviseert Griep: medicatie op recept of zelfzorg?

De herfst heeft zijn intrede gedaan. Dat betekent dat het griepseizoen weer begonnen is, net als de jaarlijkse zoektocht naar wat te doen ter voorkoming of behandeling van klachten.

Grieprik en medicatie

De grieprik is voor ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid een belangrijke eerste stap. De huisarts nodigt deze patiënten uit voor de prik.

Zelfzorg

Apotheker Susan Glaubitz: „Bij ernstige klachten raadpleeg je natuurlijk de huisarts, maar bij de behandeling van verkoudheid of griep is medicatie op recept vaak niet nodig. Een beetje ondersteuning kan wel prettig zijn. Bij apotheken zoals de onze is daarom een ruim assortiment aan zelfzorgmiddelen verkrijgbaar. Voorbeelden zijn pijnstillers, neussprays en middelen tegen hoest en keelpijn. Soms is het lastig kiezen, bijvoorbeeld vanwege wisselwerking met andere medicijnen. Op basis van het medicatiedossier van de klant kunnen wij goed adviseren over het juiste middel. Als het nodig is, overleggen we met de (huis)arts.“

Informatie van de apotheek

Over verkoudheid en griep is veel te vertellen. Een schat aan informatie is te vinden op

de website en sociale media van Apotheek de Brink. Daarnaast is er de apotheekkrant, die gratis af te halen is aan de balie. Glaubitz: „En natuurlijk staat ons team voor je klaar. Dus loop gerust eens binnen.“

Ruime openingstijden

Apotheek de Brink is zes dagen per week geopend voor geneesmiddelen, zelfzorg en advies. Daarnaast heeft de apotheek een medicijnautomaat, waar medicijnen 24/7 kunnen worden afgehaald.



Apotheker Susan Glaubitz.
Foto: Atelier Kristel van Herpt



Gespecialiseerd in:

Vrouwenklachten: Pijnklachten o.a.:

- Overgang
- Menstratieklachten
- Kinderwens
- Rug-, schouder- of nekklachten
- Buikklachten
- Migraine

Bel of mail Karin voor een afspraak

Hogeduin 8 (Nieuw Koningsduin), 1901 ZM Castricum, www.bijkarinacupunctuur.nl
T: 06 47 48 82 82, info@bijkarinacupunctuur.nl

De vele positieve resultaten bij toepassing van acupunctuur

Acupunctuur is al duizenden jaren oud. In het westen wordt het gerekend tot de alternatieve geneeskunde, maar er is niets alternatiefs aan. Het is hartstikke concreet.

Zeker met pijnklachten treedt vaak tijdens of na de eerste behandeling al een vermindering van de klachten op. Ook kunnen alle soorten pijnklachten behandeld worden, van maagpijn tot hoofdpijn of pijn aan ledematen zoals arm, been of schouder.

Ook vrouwenklachten zijn zeer goed te behandelen met acupunctuur, denk hierbij aan slapeloosheid, klachten van

onvruchtbaarheid, premenstruele klachten of het verlichten van overgangsklachten zoals heftig transpireren of opvliegers. Veel mensen zijn zich nog niet bewust welke verrassende effecten je kunt behalen met acupunctuur. Kom eens vrijblijvend langs: BijKarin Acupunctuur is gevestigd in Bakkum op het terrein van Nieuw Koningsduin, makkelijk bereikbaar vanuit Castricum, Limmen, Heiloo en Heemskerk en omgeving.



WIJ ZIJN ER VOOR JE, ZES DAGEN PER WEEK

- deskundig advies
- persoonlijk en online
- medicijnen en zelfzorg
- op zaterdag geopend
- 24/7 medicijnautomaat
- eigen apotheekkrant

Het laatste nieuws op social media



Like ons op Facebook.



Volg ons op Instagram.

Apotheek de Brink

Torenstraat 64, 1901 EG Castricum
0251 - 65 25 00
www.apotheekdebrink.nl

openingstijden

maandag t/m vrijdag 08.30-17.30 uur
zaterdag 09.00-13.00 uur

GRIEP?

scan de code



persoonlijk en deskundig

Shiatsu en Japanse behandeltechnieken

Shiatsu is een Japanse manuele behandeltechniek. Shiatsu is lichaamswerk. Met de handen wordt druk gegeven op de meridianen. De aanvullende Japanse behandeltechnieken bestaan uit: Japanse naaldzetting die heel subtiel is, tigerwarmer, cupping, fascie strekkingen, verblijfsnaaldjes en de Teishin en Sanshin. Dit zijn naalden die niet door de huid gaan

Bij shiatsu wordt niet alleen gekeken naar de klacht maar juist naar de mens en het geheel waarbinnen deze functioneert. Door allerlei omstandigheden raken we uit balans, het lichaam geeft dan signalen. Wanneer we daar niet naar luisteren zal het signaal steeds sterker worden. Zo ontstaan klachten. Ze zijn een signaal van afgenomen vitaliteit. De werking van shiatsu is: versterken zelfherstellend

vermogen, blokkades aanpakken, circulatie verbeteren, lichaamsbewustwording, verlichting van pijnklachten, beter slapen, kalmering centraal zenuwstelsel. Zo verbetert de weerstand en krijgen ziekte en klachten minder kans.

Wil je meer weten waar shiatsu jou mee kan helpen? Kijk op www.oprechtenrechttop.nl voor uitgebreide informatie.



oprecht & rechtop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

shiatsu therapie

Biedt meerdere Japanse technieken:

- Naaldzetting
- Tigerwarmer
- Cupping
- Verblijfsnaaldjes
- Traditionele manipulaties

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:

www.oprechtenrechttop.nl

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

Tips voor de feestdagen!

VAN GILLS



**TUBE SHOWERGEL,
DIVERSE GEUREN**
van € 14,95/12,95 voor € 4,99

3 PAKS SHOWER GEL
van € 38,85 voor € 14,99

3 PAKS DEODORANT
van € 39,85 voor € 14,99



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



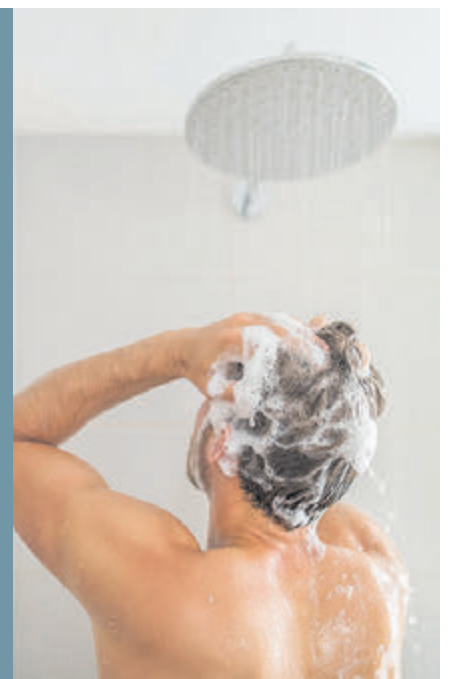
HOMEOPATHIE
REFORMARTIKELEN
PARFUMERIE
GLUTENVRIJ
PASFOTO'S
STOMERIJDOPOT
MONDIAL RELAY
PICK-UP POINT

Kom eens
langs, u kunt
parkeren
voor de
deur!



Maak van je badkamerritueel een verwenmomentje

In ons drukke dagelijkse leven is de badkamer vaak één van de weinige plekken waar we écht even tot onszelf kunnen komen. Of je nu een ochtenddouche neemt om fris aan de dag te beginnen of 's avonds een bad vol laat lopen om de hectiek van de dag van je af te spoelen, dit moment kan meer zijn dan alleen een noodzakelijke routine. Het kan een heerlijk verwenmomentje worden. Hoe? Door simpelweg wat extra aandacht te besteden aan je badkamerritueel en jezelf te omringen met verzorgende, heerlijk geurende producten, zoals een fijne douchemiddel.



De juiste borstprothese met bijpassende lingerie

Rachèl van Barneveld is trots op haar praktijk waar ze dames ontvangt die ze advies geeft in het aanmeten van borstprothese met bijpassende lingerie. „Het is ongelooflijk dankbaar werk.

Borstprothese & Lingerie Advies



Een zeer uitgebreide gevarieerde collectie met hoogwaardige kwaliteit aan borstprothesen met bijpassende lingerie en badmode. Als gediplomeerd adviseur geef ik u aandacht, rust, privacy en vakkundig advies.

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

**Inloopochtend zonder afspraak iedere eerste
vrijdag van de maand van 9.30-13.00 uur.
Extra inloopdag zaterdag 19 oktober
van 10.00-16.00 uur.**



Rachèl's
BORSTPROTHESE & LINGERIE ADVIES

Telefoon 0251-679162/ 06-28646349
Droogbloem Ila • Castricum
info@rachelsadvies.nl
www.rachelsadvies.nl SEMH gecertificeerd

Het is heel belangrijk dat de dames zich op hun gemak voelen. Ze krijgen persoonlijke aandacht, daarom werk ik uitsluitend op afspraak. Na een ingrijpende borstoperatie willen de meeste vrouwen hun vertrouwde profiel terug, zodat ze zich weer zelfverzekerd kunnen voelen en bewegen. Mijn doel is om goed te luisteren naar de wensen van klanten en te helpen met advies. Het is fijn om een uitgebreide collectie prothesen, met daarbij behorende prachtige lingerie en badmode, aan te kunnen bieden. Als ze blij de deur uit gaan word ik daar ook heel gelukkig van." Borstprothesen verkoopt Rachèl ook in alle soorten en maten. Volledige borstprothesen, maar ook verschillende soorten deelprothesen. "Ik help ook veel vrouwen die geen borstoperatie hebben ondergaan, maar advies kunnen gebruiken." Meer info op: rachelsadvies.nl



Waarom RTT momenteel de snelst-groeiende therapievorm ter wereld is

Het is wereldwijd momenteel de snelst groeiende vorm van therapie: RTT. Niet zonder reden, want met deze door de Britse therapeut Marisa Peer ontwikkelde therapie worden verbluffende resultaten bereikt. Diepgewortelde problemen, zoals verslavingsproblematiek of chronische pijn, maar ook angsten of andere problemen in het dagelijks leven, kunnen vaak al in slechts één sessie worden geholpen. Klinkt dat te mooi om waar te zijn? Lees dan vooral verder, want menigeen kan inmiddels uit eigen ervaring bevestigen dat dit geen mooie verkooppraatjes zijn.

De letters RTT staan voor Rapid Transformational Therapy, een relatief nieuwe vorm van therapie die elementen van hypnotherapie, neuro-linguïstisch programmeren (NLP), psychotherapie en cognitieve gedragstherapie combineert. Hierdoor ontstaat een krachtige vorm van therapie, waarbij men erin slaagt om daadwerkelijk door te kunnen dringen tot de wortel van het probleem. Regressie vormt hierbij een belangrijk element. Door middel van hypnose verkrijgt de therapeut toegang tot het onderbewuste brein, dat verantwoordelijk is voor een groot deel van ons dagelijkse handelen. Wanneer zich in dit onderbewustzijn patronen hebben gevormd op basis van bepaalde ervaringen, kan het lastig zijn om die patronen te doorbreken. Door onder hypnose terug te keren naar de betreffende ervaringen en ze opnieuw te interpreteren, kun je jouw eigen

gedrag veranderen. Dat werkt bij stoppen met roken of het beëindigen van een ander type verslaving (alcohol, drugs, enzovoort), maar is eigenlijk van toepassing op vrijwel alles: mentale blokkades wegnemen, slaapproblemen oplossen, zelfvertrouwen verbeteren, stress voorkomen, enzovoort.

Je lichaam resetten

Meer dan drie miljoen Nederlanders ervaren dagelijks chronische pijn. Ook voor deze mensen kan RTT uitkomst bieden. Deze therapievorm biedt je als het ware de kans om je lichaam te resetten. Veel fysieke klachten die we ervaren, hebben namelijk hun oorsprong in onze hersenen. Door de jaren heen zijn we steeds meer gaan ontdekken en begrijpen over de werking van ons brein en ons zenuwstelsel. Marisa Peer combineerde ruim dertig jaar ervaring op dit vlak in deze



MANJA VAN HAM HYPNORETSET

Are You Ready to let go? Rapid Transformational Therapy

Meestal is 1 sessie genoeg om blijvend bevrijd te zijn van o.a.:

- Verslavingen
- Depressies
- Burnout
- Chronische pijnklachten
- Onzekerheid

- Angsten
- Afvallen
- Fibromyalgie

En nog zoveel meer!



Bel of mail voor een vrijblijvend ontdekkingsgesprek met Manja.

Manja van Ham • Bakkummerstraat 101 • HL Castricum
www.hypnoretset.nl • Instagram: hypnoretset.nl • 06-82092162

therapie en inmiddels telt Nederland al zo'n tweehonderd therapeuten die RTT toepassen. Een voorwaarde voor deze vorm van therapie is wel dat je er zelf volledig achter moet staan om van je problemen af te komen. Je moet openstaan voor de therapie en ook bereid zijn om tijd en energie te steken in het nazorgtraject. Want hoewel de therapie doorgaans al na één sessie effectief is, volgt daarna nog een 30-daags nazorgtraject met onder neer

coaching online en via WhatsApp, in combinatie met een daadwerkelijk gesprek met de therapeut.

Manja van Ham is RTT-therapeut in onze regio. Zij houdt praktijk in Castricum en heeft al veel mensen van allerlei problemen afgeholpen. Kijk op www.hypnoretset.nl of volg Manja op www.instagram.com/hypnoretset.nl voor uitgebreide informatie.

Vervolg: maak van je badkamerritueel een verwenmomentje

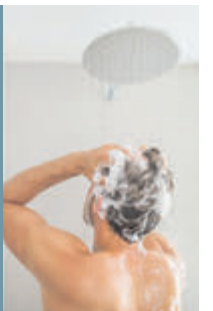
Eén van de beste manieren om even helemaal tot rust te komen, is door een warme douche te nemen. Het warme water ontspant je spieren, vermindert stress en laat je letterlijk en figuurlijk alle spanningen van je afspelen. Wanneer je hier een luxe douchegel aan

toevoegt, wordt deze ervaring nog aangenamer. De rijke textuur en fijne geur kunnen je humeur positief beïnvloeden, je huid verzorgen en je een echt wellnessgevoel geven. Door even bewust stil te staan bij de geur die je kiest, kun je jouw douchesessie helemaal afstemmen op wat je nodig hebt. Een frisse, citrusachtige geur om je op te peppen voor een nieuwe dag? Of liever een kalmerende, bloemige geur om de dag ontspannen af

te sluiten? Je reukzin is sterk verbonden met emoties, waardoor de juiste geur je helpt om je beter te voelen.

Het belang van huidverzorging

Naast ontspanning is ook de verzorging van je huid een belangrijk onderdeel van je badkamerritueel. Je huid wordt dagelijks blootgesteld aan allerlei invloeden van buitenaf: van weer en wind tot stress en droge lucht.



Afhaalkluis bij Service Apotheek Geesterduin: gemakkelijk en veilig uw medicijnen ophalen

Steeds meer mensen gebruiken de afhaalkluis bij Service Apotheek Geesterduin aan de Geesterduinweg 9. Hierdoor hoeft u niet te wachten bij het ophalen van uw geneesmiddelen. Want niemand wil graag wachten!

Medicijnen ophalen ondanks je volle agenda?

Ook daar hebben we iets voor.

Onze afhaalkluis bij is altijd open. Aan de Geesterduinweg 9 kan je 24/7 jouw medicijnen ophalen. Handig als je ook nog andere plannen hebt. Je vindt de kluis aan de buitenkant van het pand naast de ingang.

We vertellen je graag hoe het werkt en bij welke medicijnen of hulpmiddelen de kluis geschikt is. Direct inschrijven? Laat het ons weten aan de balie of schrijf je meteen online in.



De kluis werkt heel eenvoudig: de apotheek plaatst uw bestelde medicijnen in de afhaalkluis. U ontvangt vervolgens via e-mail een code waarmee u uw medicijnen uit de kluis haalt. De kluis is 24 uur per dag, zeven dagen per week beschikbaar. U hoeft dus niet meer in de rij te staan voor een herhaling van medicijnen waar u al mee bekend bent.

Op elk moment te gebruiken

Het plaatsen van de kluis is gedaan omdat het voor velen lastig is om tijdens openingstijden in de apotheek langs te komen. Via de kluis kunnen medicijnen op elk gewenst moment van de dag worden opgehaald. Ze blijven drie dagen in de kluis liggen. Zijn de medicijnen dan nog niet opgehaald? Dan gaan ze terug naar de afhaalpost in de apotheek.

Hulp nodig?

De kluis is een uitbreiding van de dienstverlening en dus absoluut geen verplichting. Wilt u liever geholpen worden aan de balie? Dan kan dat natuurlijk altijd. Wilt u de afhaalkluis proberen, maar vindt u het eerste gebruik lastig? Het team van Service Apotheek Geesterduin helpt u graag!

Service Apotheek Geesterduin
Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum
tel. 0251 65 50 66 • info@geesterduin.nl

Direct inschrijven?

Ga naar: <https://www.serviceapotheek.nl/geesterduin/afhaalautomaat> of scan de QR-code.



Inspiratieavond ik-grensbewustzijn



Sinds 2019 biedt de praktijk Kijk op Jezelf, opgericht door Karinda Suer en Mark Houweling, begeleiding voor kinderen, gezinnen en volwassenen. De praktijk helpt cliënten om vooruitgang te boeken in vastgelopen situaties waarbij gebruik wordt gemaakt van een scala aan therapieën waaronder EMDR, cognitieve gedragstherapie, (familie)opstellingen en ACT.

Daarnaast is ik-grensbewustzijn sinds enkele jaren een belangrijke pijler binnen hun werkwijze. Dit model stimuleert het bewustzijn van persoonlijke grenzen en hoe deze de interactie met jezelf en anderen beïnvloeden. Het resultaat? Mensen leren beter voor zichzelf opkomen, maken keuzes die passen bij hun eigen behoeften en weten een gezonde impuls te geven aan de relaties met anderen. Ook biedt ik-grensbewustzijn ouders van jonge kinderen vernieuwende inzichten in de opvoeding, wat vaak leidt

tot meer onderling begrip en minder conflicten. Omdat ik-grensbewustzijn eenvoudig toepasbaar is en de kennis erover alleen al je leven kan verrijken (los van een therapeutische setting), organiseren Karinda en Mark een inspiratieavond hierover op donderdag 24 oktober in de Tuin van kapitein Rommel. Tijdens deze avond word je in vogelvlucht meegenomen in de achtergronden en hoe je die in het dagelijks leven kunt gebruiken. Informatie en aanmelden via www.kijkopjezelf.nl.



**COACHING
THERAPIE
SUPERVISIE**



IK-GRENS BEWUSTZIJN

EMDR & TRAUMAWERK

FAMILIEOPSTELLINGEN

ACT

CGT

KIJKOPJEZELF.NL
voor volwassenen, kinderen en gezinnen

Vervolg: maak van je badkamerritueel een verwenmomentje

Een voedende douchegel met hydraterende ingrediënten helpt je huid te beschermen, te voeden en in balans te houden. Door hier een verwenmomentje van te maken, zorg je er niet alleen voor dat je huid straalt, maar ook dat je van binnenuit beter voelt.

Self-care op de agenda

We gunnen onszelf vaak te weinig tijd om écht even stil te staan bij hoe we ons voelen en wat ons lichaam nodig heeft. Door je badkamerritueel om

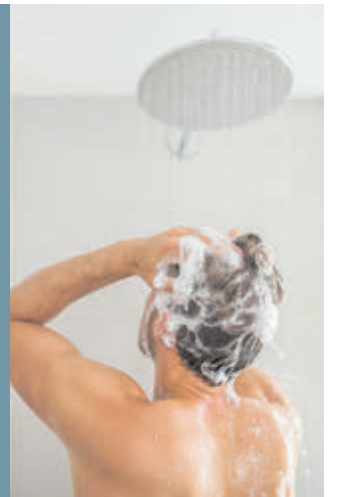
te toveren tot een moment van self-care, geef je jezelf een broodnodige pauze. Al is het maar vijf minuten per dag; het maakt een wereld van verschil voor je welzijn. Maak er dus bewust een verwenmomentje van, neem de tijd om de zachte textuur van je douchegel op je huid te voelen en geniet van de geuren die je omringen. Zo begin of eindig je de dag met een fris, hernieuwd gevoel van rust.

Maak van elke douche een spa-ervaring

Waarom zou je wachten tot je een dagje naar de spa gaat om te ontspannen? Met de juiste

producten kun je van je eigen badkamer een ontspannende wellness-oase maken. Laat de kracht van geur, aanraking en warmte voor je werken. Of je nu kiest voor een energieboost om de dag te beginnen of een kalmerende avondroutine, je badkamerritueel kan iedere dag een klein moment van luxe zijn.

Dus de volgende keer dat je onder de douche stapt of een bad neemt, onthoud: dit is jouw moment. Een verwenmomentje voor zowel je lichaam als je geest!



In Balance Acupunctuur Castricum

Voor een betere balans in uw leven!



Heeft u lichamelijke en/of geestelijke klachten?

Bel of mail voor een professionele acupunctuurbehandeling* door een gecertificeerde therapeut* naar: In Balance Acupunctuur Castricum, Oude Schulpweg 3a in Castricum
Telefoonnummer: 06-48765234
Mail: inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com

- * Acupunctuurbehandeling wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering
- * Friso Visser is lid van beroepsvereniging Zhong

Kijk voor meer informatie op de website: www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl

Acupunctuur vaak tegen meerdere klachten de remedie

Patiënten die met een bepaalde klacht naar In Balance Acupunctuur Castricum komen, blijken tijdens een uitgebreid intakegesprek vaak meerdere klachten te hebben.

„Kun je daar dan ook iets mee?“, wordt regelmatig enigszins verbaasd gevraagd. Vaak is dit het geval en kan dit, naast de klacht waarmee de patiënt komt, worden meegenomen binnen de behandeling. Acupuncturist Friso Visser: „De mogelijkheden van acupunctuur zijn groot, veel groter dan veel mensen denken. En zeker... ook acupunctuur heeft zijn beperkingen, je kunt er niet alles mee oplossen. Ik nodig u graag uit om op mijn website (www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl) te kijken naar de vele klachten die wel behandeld kunnen worden.“

Mocht u een afspraak willen maken, dan kunt u het volgende verwachten. Na een uitgebreide intake vindt een lichamelijk onderzoek plaats. Op basis hiervan wordt een diagnose gesteld en in overleg met u een behandelplan opgesteld. Na een aantal keren wordt geëvalueerd welke verbeteringen er hebben plaatsgevonden en of verdere behandeling nog nodig is. De praktijk is gevestigd aan de Oude Schulpweg 3a in Castricum. Contact via inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com of 06 telefonisch: 48765234. Acupunctuur wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Even lekker ontspannen bij Massagepraktijk Limmen

Aan de Molenweg 34 is afgelopen voorjaar Massagepraktijk Limmen van start gegaan. Een droom van initiatiefnemer Henk Besselink werd daarmee werkelijkheid.

Hij vertelt: „Ik heb dit altijd al gewild. De werking van het menselijk lichaam en met name onze spieren heeft me altijd gefascineerd. Ik ben zelf een fanatiek sporter en heb me daardoor verder in deze materie verdiept. Na een opleiding tot sportmasseur te hebben gevolgd, ben ik dit jaar samen met mijn partner onze eigen praktijk aan huis begonnen.“ Je kunt er terecht voor sportmassage, ontspanningsmassage, een hot stone-behandeling, triggerpointmassage en cupping, een behandeling waarbij een vacuüm op de huid gecreëerd wordt. Henk: „Zo maak je het bindweefsel los en bevor-

der je de doorbloeding, waardoor afvalstoffen beter worden afgevoerd.“ Behandelingen vinden overdag en 's avonds plaats, zowel bij blessures, preventief als puur ter ontspanning. „We willen dat mensen zich hier fijn voelen en ontspannen de deur uit gaan.“



MASSAGEPRAKTIJK LIMMEN

Niet alleen in drukke tijden is goed onderhoud van belang. Regelmatig een massage kan een welkome aanvulling zijn voor uw welbevinden en een preventieve werking hebben op de gezondheid.

U kunt bij ons terecht in Massagepraktijk Limmen voor een sport-, ontspannings-, hotstone-, triggerpoint- en cupping massage.

Wij hopen u te mogen verwelkomen in onze mooie praktijk.

Tel. 06 45657731 | Molenweg 34 | 1906 DD Limmen