



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

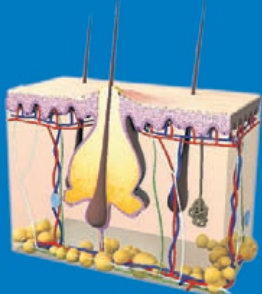
Uiterlijk

januari 2015



facebook.com/LijfenGezondheid

Drie specialisten over HUIDPROBLEMEN



2015

is begonnen, u ook?

RICHARD DE LETH:
**Koester uw
cholesterol**

Via Lijf & Gezondheid
400 gratis* tickets
van de Nationale
Gezondheidsbeurs

VOORWOORD

Geen goede voornemens!



Eind november was het nog gemakkelijk en leuk; het uitspreken van de goede voornemens voor het nieuwe jaar. In december gingen daarom alle remmen los, want tenslotte zou ik het in januari allemaal heel anders gaan doen. Straks, dacht ik dan, wordt alles weer normaal en pak ik gezond leven serieus weer op.

Maar straks is nu en nu weeg ik ongeveer vijf kilo zwaarder dan eind november. Ik moet mij opnieuw voorstellen op de sportschool en ik ben op zoek gegaan naar de gaatjes-tang voor mijn riem. In december ben ik meer gaan eten en drinken, zonder schuldgevoel. Kennelijk was er een behoefte om zonder na te denken al het lekkers dat voorbij kwam op te eten en een goed glas wijn smaakt daar prima bij.

Spijt?

Nee, want ik heb genoten van al het schransen en zondigen zonder schuldgevoel. Ja, en niet zo'n beetje ook, want nu moet ik flink aan de bak en heel wat langer dan één maand. Een simpel rekensommetje laat zien dat dit geen slimme zet is geweest. Nu heb ik wel al een nieuw voornemen voor 2016 en alle jaren erna.

Geen goede voornemens meer, want goede voornemens zijn zo slecht voor mij. En uiteindelijk gaat het er niet om wat je eet tussen kerst en nieuwjaar, maar wat je eet tussen nieuwjaar en kerst!

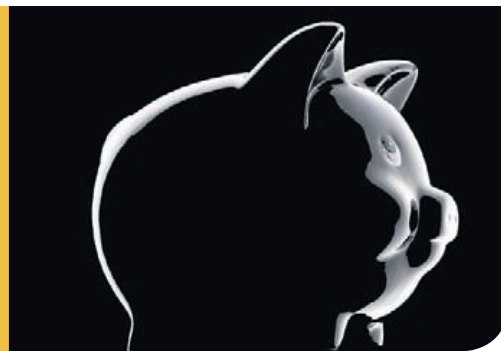
Gelukkig ben ik niet de enige...
dus medeslachtoffers:

Lees je fit!

Lijf & Gezondheid
Frits Raadsheer, directeur

PSYCHE

Geldzorgen



Wat is jouw associatie met financiële vrijheid? Is dat voor jou de mogelijkheid om alles, maar dan ook alles wat letterlijk in je Geestelijk Vermogen ligt aan te schaffen? Maar is jouw geestelijk vermogen wel de realiteit? Het geld spenderen zoals Dagobert Duck en Donald Trump met een zwembad vol dukaten, is dat jou realiteit? Als je reëel bent weet je ook dat er meer mensen zijn die dat niet kunnen dan wel.

Marnie Krom
Mindcoach



Over het algemeen werken de mensen hard om alleen al de vaste lasten en de extreme kosten het hoofd te bieden. Eén van de grote angsten die behoorlijk leeft is te ervaren niet voldoende geld te hebben om in de dagelijkse behoeften te voorzien. In deze tijd komen er veel mensen, gezinnen en bedrijven in financiële dilemma's. Bedrijven die omvallen en dit z'n tol eist en tevens een domino-effect teweeg brengt bij degene die hier werkzaam zijn. Lastig om hier weer de juiste invulling te geven en er zorg voor te dragen dat er zo snel mogelijk een alternatief is om de levensstandaard te behouden. Banen liggen nu eenmaal niet voor het oprapen en is er een leuke job waar jij op wil reageren dan ben je niet de enige.

Door dat je nog in het stramien zit van je normale spending patroon wil het steeds vaker voorkomen dat mensen door bepaalde angst niet op het moment wanneer het nodig is de teugels aantrekken. Het suddert vaak nog even

grenzeloos door om nog maar niet de realiteit onder ogen te hoeven zien dat het geld op geraakt. Controle en inzicht hebben over je inkomsten en uitgaven brengen je ook die financiële vrijheid. Wat je ziet is dat mensen vaak liever hun kop in het zand steken.

Nog niet zo lang geleden sprak een cliënt over haar geldzorgen. Ze zag door de bomen het bos niet meer. Herinneringen, aanmaningen en deurwaarders waren haar waarheid. Ze dichtte het ene financiële gat met het andere en ze leek steeds meer te verzanden tijdens het watertrappelen. Wat ik voorstelde was om onder andere samen te kijken naar haar inkomsten, de vaste lasten en haar uitgavenpatroon. Realiseer je dat dit vaak al een hele stap is om hier mee naar buiten te treden. Het schaamtegevoel viert hier hoogtij. Afschrijven van allerhande uitgaven die in de openbaarheid komen waarvan het niet fijn is dat iemand anders dat zo maar kan zien. Zie het als dat iemand in je dagboek leest. Persoonlijke elementen die opeens niet meer alleen maar van jou zijn. Deze dame had de bewuste keuze gemaakt om hulp te zoeken. Dat is natuurlijk al een mooie stap voorwaarts. Inzien dat het zo niet langer kan voortduren. Samen zijn we door de materie gegaan.

Mijn plaats is niet te oordelen maar juist samen te ontvouwen waar het is mis gegaan. Hier bewust naar te kijken en het te integreren in het leven zoals het is. Zoals ik ook aangaf aan deze dame, ik kijk zonder te kijken. Voor mij heeft het geen toegevoegde waarde waar bepaalde bedragen aan zijn uitgegeven. Het is belangrijk om te traceren of het wel geoorloofd is. Door een duidelijk overzicht te maken en daardoor helderheid te verschaffen in deze cijfertjes. Om zo te weten en te begrijpen waar je aan toe bent gedurende een week, maand of jaar. Dat geeft onnoemelijk veel rust in je dagelijks bestaan, je gedrag, je omgeving en vooral in je hoofd. Wil jij onderzoeken welke mogelijkheden er zijn om je Geestelijk Vermogen veilig te stellen?

Maak die keuze dan voor jezelf. Het brengt je leven meer Waarde en Financiële Vrijheid.
www.minddrops.nl

Dragon Tuina®

Health, Care & Wellness
Chinese medische massage

Marconistraat 15
1433 KK Kudelstaart
Telefoon 06-11333559
www.dragontuina.nl

Tevens cadeaubonnen verkrijgbaar
Van 09.00 - 21.00 uur geopend

Massages & behandelingen:



Chinese massages



Wordt vaak vergoed
door verzekeraar

Acupunctuur



Schoonheidssalon

PSYCHE

Vroegtijdige signalering delier voorkomt veel leed

Door Fonds Psychische Gezondheid

Meer dan driekwart van de mensen op de intensive care krijgt te maken met een delier. Het treedt op bij tot 60 procent van de mensen in verzorgingshuizen. Veel mensen weten echter niet wat een delier is. Fonds Psychische Gezondheid vindt het belangrijk dat zowel het Nederlands publiek als hulpverleners weten wat de symptomen van delier zijn. Hierdoor wordt veel leed en angst voorkomen en krijgen mensen met een delier betere hulp.

Acute verwardheid

Een delier (delirium) is te omschrijven als acute verwardheid, een soort 'kortsluiting' in iemands hersenen. Het ontstaat binnen korte tijd (meestal binnen een aantal uren of dagen) en duurt een paar dagen tot weken. Bij oudere mensen duurt het soms langer. Een delier kan wijzen op een ernstige acute lichamelijke ziekte. Er moet dan snel medisch ingegrepen worden. Als de uitlokkende factor behandeld wordt en de lichamelijke toestand verbetert, neemt de verwardheid meestal weer af.

Symptomen

Alleen een deskundige, zoals een psychiater of psycholoog, kan een officiële diagnose stellen, maar er zijn signalen waarop u kunt letten. Hieronder staan er enkele:

1. Iemand is zich minder bewust van de omgeving en kan zijn of haar aandacht minder goed sturen en vasthouden. Hij of zij wordt snel afgeleid door onbelangrijke prikkels.
2. Deze verstoringen in het bewustzijn en de aandacht ontwikkelen zich binnen korte tijd en het bewustzijn en de aandacht van de persoon

zijn duidelijk anders dan vóór het delier. Vaak wisselen de symptomen in de loop van de dag in ernst.

3. De verstoringen komen naar verwachting niet door een andere neurocognitieve stoornis (zoals dementie) of tijdens een ernstig gedaald bewustzijn, zoals een coma.

Maatregelen

Het is belangrijk dat medisch specialisten op de hoogte zijn van de (preventieve) maatregelen die ze kunnen nemen om te voorkomen dat een delier optreedt of verergert.

1. Aanpak van de oorzaak: medicijnen worden aangepast, infecties worden bestreden e.d.
2. Het creëren en waarborgen van een veilige omgeving: het is belangrijk dat naasten informatie krijgen over wat er aan de hand is en wat zij zelf kunnen doen. Rust en een beperking van het aantal prikkels voor degene met een delier zijn van belang. Zeker als de patiënt angstig en paniekerig is, moet hij of zij in een veilige omgeving kunnen zijn. Ook om te voorkomen dat hij of zij zichzelf schade toebrengt door bijvoorbeeld een infuus eruit te trekken of uit bed te stappen terwijl dit nog niet veilig is.
3. Indien nodig behandeling met medicijnen. Hierbij wordt vaak een psychiater of (bij ouderen) een geriater ingeschakeld.

Herstel

Vroegtijdige herkenning en behandeling van een delier verkorten meestal de duur ervan. Hoewel een delier per definitie een voorbijgaande aandoening is, herstelt niet iedereen ervan. Volledig herstel is vooral bij ouderen minder waarschijnlijk.

Alles over delier

Op de website van Fonds Psychische Gezondheid vindt u meer informatie over delier, tips van psycholoog Lidewy Hendriks en het verhaal van een ervaringsdeskundige:

www.psychischegezondheid.nl/delier

Colofon



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

Lees je fit!

Maandelijks als bijlage in onderstaande 170.000 huis aan huis verspreide kranten:
Nieuwe Meerbode,
De Heemstede, de Jutter,
de Hofgeest, de Beverwijker,
de Heemskerkse Courant,
de Castricummer en
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Aalsmeer, Aalsmeerderbrug, Akersloot, Amstelhoek, Bennebroek, Beverwijk, Bovenkerk, Castricum, De Hoef, De Kwakel, De Ronde Venen, Driehuis, Heemskerk, Heemstede, Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht, Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg, Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uitgeest, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, Uithoorn, Velsbroek, Vinkeveen, Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan Zee, Wilnis, IJmuiden en Zevenhoven.

Oplage gratis magazine 6.000 o.a. verkrijgbaar op onze regiokantoren en Amsterdam, Amstelveen, Alkmaar, Haarlem, Hoofddorp, Ouderkerk a/d Amstel (adressen op www.lijfengezondheid.nl)

Internet:

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

Advertenties:

Regio Kennemerland/IJmond,

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

Regio Aalsmeer, Brigitte Wels

speciaalsaaalmeer@meerbode.nl, 06-54216222

Regio Mijdrecht, Kees-Jan Koedam

speciaalmijdrecht@meerbode.nl,
06-53847419 / 0297-581698

Regio Uithoorn, Nel van der Pol,
06-53847419 / 0297-581698

Redactie:

redactie@lijfengezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

Directie:

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

Kantoor:

Zeeuweg 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.



**Van nov. 2011 tot mei 2012 viel Elma Bläser 34 kilo af.
In 2015 nog steeds op streefgewicht!**

"IK GA GELUKKIG DOOR HET LEVEN"

Ik zat niet lekker in mijn vel. Door verschillende kwalen, als ontsteking aan mijn heup, een niet werkende knie en een slijmbeurs ontsteking had ik weinig kunnen bewegen en was ik veel te zwaar geworden. Ik was het helemaal zat en besloot om hier wat aan te gaan doen. Ik ben begonnen met sporten en opletten met mijn eten, maar dit zette natuurlijk geen zoden aan de dijk. Na een informatieavond over Power Slim

bij Cirina Voost van Sportstudio Neo Vita in Uithoorn, waar ik sport, heb ik de knoop doorgehakt en besloten om onder persoonlijke begeleiding van Cirina het Power Slim afslankprogramma te gaan volgen. Eenmaal begonnen had ik er totaal geen moeite mee en zag ik mijzelf op een positieve manier veranderen. Ik heb mijn doel behaald en wil nooit meer terug naar af. Ik zit nu lekker in mijn vel en ga gelukkig door het leven. *Elma*



PSYCHE

Ga jij dit jaar je doelen bereiken? Realiseer je goede voornemens in 7 stappen!

Je doelen bereiken voelt supergoed. Of het nu gaat om gezonder eten of meedoen aan de marathon van New York. Alleen jammer dat die mooie plannen en goede voornemens nogal eens voortijdig stranden.

Maar, het kan ook anders. Maak in het nieuwe jaar je droomdoelen waar. Je kunt het. In dit artikel lees je een handig stappenplan om je doelen wél te bereiken!

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonnevelt Opleidingen



Stap 1: Bepaal je doel en omschrijf het concreet

Achterhaal allereerst welk doel je precies wilt bereiken. Pak je laptop en schrijf het op. Bijvoorbeeld: meer bewegen, assertiever worden, meer me-time hebben et cetera. Beschrijf vervolgens wat je precies met je doel bedoelt. Aan welke voorwaarden moet het voldoen? Hoe ga je het aanpakken? Wees eerlijk tegen jezelf. Vraag je af hoe haalbaar en reëel je streven is. En... wanneer heb je je doel bereikt? Hoeveel tijd gun je jezelf? Stel een begin- en einddatum. Kost je doel bereiken veel tijd? Verdeel het onder in meerdere kleine doelen. Zo blijft het behapbaar en raak je niet gedemotiveerd.

Stap 2: Breng je doel tot leven

Je hebt bepaald wat je doel is. Fijn! Om dat streven tot leven te brengen werkt visualiseren. Sluit je ogen eens en probeer het als een filmpje te zien. Welk gevoel geeft je doelen bereiken je? Voel de euforie en de energie die het je geeft.

Ook je ultieme doel in beeld brengen aan de hand van bijvoorbeeld een moodboard stimuleert enorm. Hang deze op een zichtbare plek in je huis en voed je zelfvertrouwen.

Stap 3: Heb een rotsvast vertrouwen in jezelf

Geloven in jezelf en erop vertrouwen dat je slaagt, verhoogt je kans op succes. Schud gevoelens van angst en falen van je af. Denk optimistisch en positief. Je voelt je direct veel sterker.

Zeg tegen jezelf: Ik kan hét wel! Ik doe hét nu! Het lukt mij! Ik ben een kanjer! Je zult merken dat doelen bereiken zo gemakkelijker gaat dan wanneer je bijvoorbeeld denkt: het lukt mij toch niet.

Stap 4: Werk samen met anderen aan je doelen

In je eentje je doel willen halen, kan best moeilijk zijn. Breng daarom anderen op de hoogte van wat je gaat doen. Zij kunnen je steunen en nu en dan een extra zetje geven. Nog beter: zoek een maatje die hetzelfde nastreeft als jij. Je kunt dan op elkaar terug-

ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus

Gediplomeerde tandprotheticici maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

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

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

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

HEEMSKERK

R. 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

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

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

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

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

**WEEKEND-
REPARATIESERVICE:**
06 1777 6 777



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticici

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

2015 Goals

1.
2.
3.



vallen als het even tegenzit, van elkaar leren, elkaar uitdagen, prikkelen en samen behaalde succesjes vieren. Doen, want samen sta je sterk!

Stap 5: Zoek contact met inspirators, rolmodellen...

Kijk naar, bestudeer en leg contact met anderen die dezelfde doelen als jij nu hebt al hebben gehaald. Waardoor zijn zij succesvol? Welke kennis, kwaliteiten en vaardigheden bezitten zij? Kijk het af en pas het toe. Volg eventueel trainingen, cursussen en workshops. Je doelen bereiken met de juiste inspirators, kennis en vaardigheden gaat een stuk gemakkelijker dan maar blijven aanmodderen.

Stap 6: Je doelen bereiken? Blijf gemotiveerd!

Werken aan je ultieme droomdoel vergt veel. Realiseer je dat. Vergeet dan ook niet om het leuk te houden. Vier daarom elk klein succesje – subdoel – dat je boekt. Maak een pas op de plaats en verwen jezelf met een aardigheidje. Dat is goed voor je zelfvertrouwen en zorgt er bovendien voor dat je gemotiveerd blijft.

Stap 7: Blijf flexibel

Je doelen bereiken, zal niet zonder slag of stoot gaan. Je zult op een gegeven moment met tegenslagen te maken krijgen. Wees je daarvan bewust. Echter, laat je er niet door uit het veld slaan. Blijf flexibel en staar je niet blind. Zoek naar alternatieven. Kan het niet linksom? Dan lukt het wellicht rechtsom. Zit zeker niet bij de pakken neer. Ga door. Houd vol. Want, als je echt wilt? Dan haal je je droomdoel.

www.albertsonnevelt.nl

MEDISCH | ZORG

Koester uw cholesterol!



Drs. Richard de Leth
Auteur en Doctorandus
in de Geneeskunde



Is cholesterol een vriend of een vijand? In het Algemeen Dagblad van 13 september staat dat 4,3 miljoen Nederlanders hart- en vaatmedicijnen slikken, waaronder cholesterolverlagers (de zogenaamde statines). De Hartstichting heeft haar naam ook aan Becel Pro-Activ verkocht. Is de angst voor cholesterol terecht?

Expert en leek

Bij een garage wordt de auto door een monteur nagekeken. Hij is de expert en bewaakt de 'gezondheid' van uw auto. De (huis)arts waakt over uw gezondheid. Is de (huis)arts echter expert op het gebied van cholesterol? Het is zinvol om deze discussie vanuit breder perspectief te bekijken. Bestaat er goed cholesterol (HDL) en slecht cholesterol (LDL)? LDL wordt vooral van de lever naar de weefsels getransporteerd en HDL gaat van de weefsel terug naar de lever.

Wat doet cholesterol?

Cholesterol wordt in alle cellen van het lichaam aangemaakt, maar vooral in de lever, darmen, bijnieren, voortplantingsorganen en de placenta. We krijgen het daarnaast voor een

klein deel via de voeding binnen. Cholesterol vervult veel essentiële functies in ons lichaam. Cholesterol is een vitale bouwsteen die nodig is voor een vitaal leven.

Foute afslag

In de jaren zestig van de vorige eeuw kwam Ancel Keys met de publicatie dat verzadigde vetzuren bijdragen aan een verhoogd cholesterolgehalte. Deze hypothese wordt nu sterk betwijfeld door 'The International Network of Cholesterol Sceptics', waarin deze stelling keihard wordt tegengesproken. Sindsdien is echter wel de mythe ontstaan dat verzadigd vet het cholesterol verhoogd en dat dit weer aan de basis van hart- en vaatziekten staat. Later bleek dat hij het onderzoek heeft gemanipuleerd door essentiële gegevens weg te laten. Helaas zijn mensen vanaf de jaren zestig de (verzadigde) vetten gaan vermijden en juist meer (geraffineerde) koolhydraten en linolzuur (omega 6) gaan eten. Het aantal hart- en vaatziekten is hierdoor drastisch toegenomen, want geraffineerde koolhydraten en linolzuur staan aan de basis van ontstekingsziekten (waaronder hart- en vaatziekten).

Oorzaak en gevolg

Cholesterol blijkt namelijk niet de veroorzaker van hart- en vaatziekten, maar het gevolg van hart- en vaatziekten. Hart- en vaatziekten ontstaan vanuit ontstekingsreacties. Ons immuunsysteem staat aan de basis van deze ontstekingsreacties om ons lichaam tegen verdere schade te beschermen, ook in onze bloedvaten. Cholesterol is dus een gevolg en geen oorzaak. Of om het metaforisch te formuleren: bij brand worden ook veel brandweermannen waargenomen, maar deze zijn nog niet de oorzaak van de brand.

Oplossing = ontsteking aanpakken

Onze huidige leefstijl nodigt uit tot ontstekingen. We eten verkeerd, we bewegen te weinig en hebben te veel chronische (psycho-emotionele) stress. Het gevolg is dat ons lichaam in een ontstekingsreactie komt, waarbij cholesterol vooral dient om deze schade tegen te gaan. Een van de vitale functies van cholesterol is namelijk het herstellen van schade aan de cel. Natuurlijke interventies zijn meer groente en fruit eten, een actieve leefstijl en het vermijden van lang stilzitten, een goede mondhygiëne, minder granen/gluten, peulvruchten, koemelk en kunstmatige oliën, voldoende ontspanning en meer vitale vetten, waaronder olijfolie en vette vis (visolie) en zeegroenten eten. Is uw lijf u lief, werk dan preventief!

www.oersterk.nu



Gezond én lekker...
voor het hele gezin!

leev
VOL. NATUUR

Bestel via onze
webshop en gebruik
de kortingscode:
beleev. U ontvangt
20% korting op ons
hele assortiment.

www.leev.nu



**Tandprothetische praktijk
Den Hartog**

OPEN DAG

Op woensdag 28 januari
van 9.00 tot 14.00 uur.
Gespecialiseerd in implantaten.

**Laat uw kunstgebit
gratis en vrijblijvend
controleren**



Lid Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici (ONT)

P. den Hartog
tandprotheticus

F. Grashuis
tandprotheticus

Uiterweg 6 • Aalsmeer
Tel.: 0297-342699

Gezond en geleidelijk afslanken naar je meest ideale gewicht?

Dat kan met TimFit. Deze unieke shake bevat alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. TimFit is de crème de la crème onder de maaltijdvervangers en bestaat uit de juiste mix aan essentiële voedingsstoffen, zoals collageen, 23 soorten vitaminen, mineralen, groene thee, 3 soorten vezels en 4 soorten eiwitten.

Timfit

- Uitgebalanceerde maaltijdvervanger met 26 gram eiwit per maaltijd (2 x zo hoog als andere maaltijdvervangers)
- Goedkoper dan je gebruikelijke dagelijkse eetpatroon: slechts € 4,72 per dag (ontbijt en lunch)
- Gewoon mee eten met je gezin en uit eten (met een kleine aanpassing)
- In de eerste 4 weken kan je lichaamsgewicht 8-12% in vet verminderen
- Handige sachets om mee te nemen
- Voedzaam én lekker snel te bereiden

TimFit is een product van BodyPlaza, een beautycentrum dat u een breed scala aan behandelingen biedt om er goed en gezond uit te zien.

maandag 26 januari
**INFORMATIEAVOND
GEZOND AFSLANKEN**
aanmelden > body-plaza.com

BODYPLAZA MARIJNENLAAN 36 | UITHOORN | 0297 26 74 79 | BODY-PLAZA.COM

EEN JONGER UITERLIJK?

**U stoort zich aan rimpels, slappe huid
op gezicht, hals of lichaam, acne,
littekend, zonnevlekken,
couperose, striae of cellulite?**

De PascaudWave behandeling is gebaseerd op de laatste technieken op het gebied van Radio Frequentie (RF). De nieuwste ontwikkeling van de RF betekent een doorbraak in huidbehandelingen en is een pijnloos alternatief voor drastische esthetische ingrepen.



*Get the best
out of your skin!*

PASCAUD
BEAUTY INNOVATIONS

WAARDEBON

WAVE-BEHANDELING
VAN € 125,-
VOOR € 89,50
(uitsluitend op afspraak)

Perine
Instituut
Total Skin Improvement & Advice

Genieweg 8 - Mijdrecht - (0297) 273 121
info@perine.nl - www.perine.nl

max. 1 bon p.p.
geldig t/m
28 feb. 2015

Winner
Beauty Award
Beste Beauty Salon van Nederland

Gezicht:

- ☒ minder lijntjes en rimpels
- ☒ strakkere gezichtscontouren
- ☒ stevigere huid

Lichaam:

- ☒ vermindert vetophoping
- ☒ stevigere huid
- ☒ strakkere lichaamscontouren

We hebben er allemaal wel eens van gehoord: vrije radicalen en antioxidanten. We weten dat vrije radicalen niet goed zijn en antioxidanten juist wel, maar wat het precies betekent en wat het te maken heeft met onze huid, dat weten de meesten niet en daar ga ik in deze column wat meer over vertellen.



UITERLIJK

Een mooie huid met antioxidanten

Irene Lelieveld
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



Wat zijn vrije radicalen?

Een vrije radicaal is een gevaarlijke molecule die een elektron mist en daar gaat hij naar op zoek. Deze elektron steelt hij van een gezonde cel en soms zelfs van ons DNA. Deze cel, die nu een elektron mist, wordt nu zelf ook schadelijk. Wanneer het DNA beschadigt, verliest het zelf de controle en kan gaan muteren, afsterven of ongeremd groeien zoals bij kanker. Kort gezegd veroorzaken vrije radicalen een hoop ellende en de veroudering wordt gestimuleerd. Het collageen, een eiwit dat veel in de huid voorkomt en voor stevigheid zorgt, is heel gevoelig voor vrije radicalen. En zodra er teveel vrije radicalen in het lichaam komen zoals bij roken, teveel zon, ongezonde voeding en stress, zie je ook dat de veroudering heel snel gaat. Het lichaam maakt zelf ook vrije radicalen aan omdat het leeft, ademt. De kunst is nu om ervoor te zorgen dat je de vrije radicalen onder de duim houdt en dat doe je door:

1. Te stoppen met roken
2. Zorgen voor een goede ademhaling in schone lucht
3. Goed op stress te letten en te mijden
4. Niet te lang onbeschermd in de zon te zijn
5. Voedsel weg te laten dat veel vrije radicalen veroorzaakt zoals suiker, veel chemische stoffen, koffie, alcohol, snel voedsel, oude oliën of oliën die over hun rookpunt zijn gegaan.

Wat zijn antioxidanten?

Een antioxidant beschermt ons lichaam tegen de vrije radicalen. Hij geeft namelijk een eigen elektron af, waardoor de vrije radicaal onschadelijk wordt en niet meer slachtoffers kan grijpen. Het lichaam maakt deze zelf aan maar helaas onvoldoende. Tegenwoordig is de hoeveelheid vrije radicalen enorm, door onze eet- en leefwijze en door vervuiling. We moeten daarom extra antioxidanten nutti-

gen door gezond voedsel te eten zoals groenten en fruit, aangevuld met een superfood. Tegenwoordig is het ook verstandig om een goede antioxidant te nemen in een supplement zoals vitamine C (minimaal 500 milligram). Ook andere vitaminen en mineralen zoals Vitamine A, Vitamine E, zink, selenium en dergelijke zijn erg belangrijk. Behalve veel groenten, fruit en gezonde voeding kan een handje superfoods en extra vitamine C veel goeds doen. Dat zie je terug in de huid.

Wat zijn nou eigenlijk Superfoods?

Laat ik voorop stellen dat ik in principe alle biologische, goed geteelde groenten en fruit super gezond en een soort superfood vind. Ze bevatten veel voedingswaarde. Superfoods hebben toch iets bijzonders. Ze bevatten namelijk echt veel meer nutriënten en zijn daarvoor een heel goede antioxidant. Dagelijks een handje superfoods doet dan ook enorm veel

goeds. We hoeven het niet ver te zoeken hoor want noten, pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad en kurkuma zijn al superfoods. Tarwegras, gojibessen, chiazaden, macapoeider, kokosolie en dergelijke zijn wat minder bekend maar ook zeer goede superfoods. Langzaam leren mensen deze toch iets duurdere producten kennen omdat het een hype is geworden en ze overal verkocht worden. Ze hebben zo allemaal hun eigen bijzondere eigenschappen. Zo is kurkuma in combinatie met zwarte peper waanzinnig goed tegen ontstekingen in het algemeen. Dus ook bij acne, eczeem. Chiazaden zijn rijk aan antioxidanten maar ook aan omega 3 vetzuren die weer heel belangrijk zijn voor een mooie huid. Wil je graag meer lezen over de bijzondere werking van superfoods of heb je huidklachten en wil je van binnenuit hieraan gaan werken, bestel dan mijn boek "Een mooie en vitale huid".

www.persoonlijke-voeding.nl

Handgeperste Slowjuice vers ingevroren thuisbezorgd

FRECIOUS
SLOW JUICE



Bestel online op www.frecious.nl

MEDISCH | ZORG

Acne

Vera Heydendael
Dermatoloog



Acne is een van de meest voorkomende huidproblemen in de praktijk van huisartsen en dermatologen.

Hoe ontstaat een puistje?

Een puistje is meestal een rode pukkel in de huid die ontstaat door een reactie van de huid. Die reactie noemen we een ontstekingsreactie en die ontstaat rondom een talgklier. De huid reageert op de talg, die in het geval van acne verhoogd aangemaakt wordt door de talgklieren.

Meestal heeft iemand met acne ook last van mee-eters, dat zijn zichtbare zwarte punten in de huid, daarbij kijk je op de opening van een talgprop in een talgklier.



Is er verschil tussen acne en jeugdpuistjes?

Er is eigenlijk geen verschil tussen acne en jeugdpuistjes, maar ik merk wel dat mensen over het algemeen de term acne bewaren of, beter gezegd, gebruiken als er veel puistjes te zien zijn. Acne is de medische term voor jeugdpuistjes. Acne heeft niets te maken met slecht eten, vitaminetekort, infecties of overmatig zweten.

Lijden aan acne

De meeste tieners denken dat jeugdpuistjes er gewoon bij horen. Maar voor velen is acne een groot probleem. Overigens ook voor veel volwassenen met acne. Acne heeft vaak invloed op het zelfvertrouwen. Daarom is behandeling belangrijk. Acne kan littekens achter laten die nog lang in het leven zichtbaar blijven als soort van deuken of putjes in de huid. Niet alleen in ►

UITERLIJK

De rol van de huidtherapeut bij acne

Renske M.C. Ypma
huidtherapeute



De huidtherapeut heeft als doel om huidaandoeningen en huidproblemen, zoals acne, op te heffen, te verminderen en/of te voorkomen. Ondanks dat de huidtherapeut direct toegankelijk is, komen veel patiënten op verwijzing van de huisarts of de dermatoloog. Huidtherapeutische behandelingen en producten sluiten dan ook goed aan als ondersteuning bij de behandeling van een arts. Door behandelingen bij de huisarts en/of dermatoloog te combineren met de behandelingen en producten bij de huidtherapeut, wordt getracht een optimaal resultaat te bereiken waarbij zowel acne als acnelittekens aanzienlijk verminderd kunnen worden. Omdat acne een huidprobleem is dat precisie vereist, wordt afhankelijk van uw klachten en het type acne door de huidtherapeut een doelgericht behandelplan opgesteld. Tevens krijgt u adviezen mee voor thuis, waarbij productadvies een essentiële rol speelt.

Er zijn diverse huidtherapeutische behandelmethoden mogelijk bij acne. Vaak worden ook verschillende behandelmethoden met elkaar gecombineerd in één behandeling, om zo versneld verbetering te krijgen.

Behandel mogelijkheden

- Een manuele reiniging van de huid; hierbij worden puistjes en mee-eters verwijderd, geleidigd en waar nodig van te voren even aangeprikt. Deze behandeling kan worden versterkt door middel van microdermabrasie of een chemische peeling.
- Microdermabrasie is een mechanische peeling. Hierbij worden dode huidcellen versneld verwijderd zodat de huid minder snel verstopt, de bloedcirculatie wordt gestimuleerd en ook het onderhuidsbindweefsel en collageen wordt gestimuleerd.
- Chemische peelings (op basis van o.a. salicylzuur en glycolzuur) lossen het talg in de huid op en egaliseren de huid. Tevens kunnen deze

peelings worden ingezet om pigmentvlekken en littekens ten gevolge van de acne te kunnen verminderen. Wanneer een huid regelmatig wordt behandeld door middel van microdermabrasie of een chemische peeling ontstaan minder snel nieuwe puistjes en verbetert de huidstructuur en oneffenheden/littekens worden minder zichtbaar.

- Microneedling is zeer geschikt voor het verminderen van acnelittekens, ook de wat diepere littekens. Door middel van een Dermapen worden minuscule gaatjes in de huid gemaakt die de aanmaak van nieuwe cellen stimuleren, waardoor acnelittekens minder zichtbaar worden.
- Medische camouflage therapie is ook mogelijk om storende littekens of post-inflammatoire hyperpigmentatie ten gevolge van acne minder opvallend te maken.

www.derma2care.nl

het gezicht maar ook op de rug. En juist omdat de huid op de rug dikker is, zijn de littekens op de rug dieper en meer zichtbaar. Veel mensen ervaren acne als zeer hinderlijk en cosmetisch storend in hun dagelijks leven.

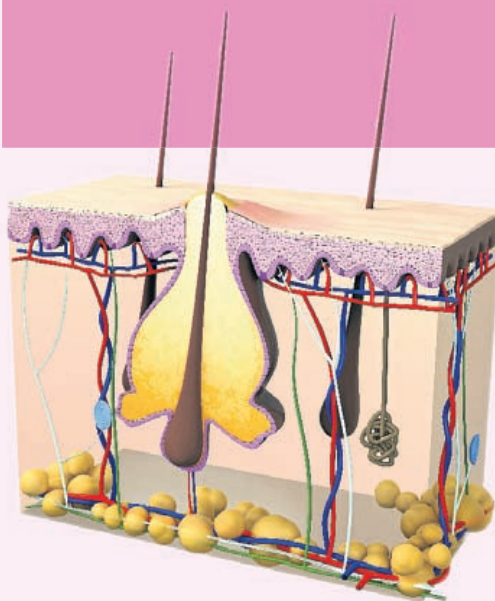
Wat is er aan te doen?

Huisartsen kunnen bij een milde vorm van acne, medicinale crèmes of gel voorschrijven. Meestal is het advies om dit een keer per dag op alle plekken aan te brengen. Maar als dit na een tijd proberen te weinig lijkt te helpen, kan de huisarts overgaan tot het starten van een antibioticakuur voor een wat langere periode. Deze antibiotica helpt het ontstekingsproces rond de talgklier te verminderen. Bij hevige acne en diepere vormen wordt regelmatig de deskundigheid van een dermatoloog gevraagd. Na het goed inspecteren van de huid en alle plekken kan de dermatoloog andere geneesmiddelen voorschrijven. Dit gebeurt altijd in goed overleg en na het uitvragen van medische achtergronden. Tijdens het gebruik van geneesmiddelen tegen acne is altijd controle bij de arts nodig.

In de meeste gevallen verdwijnt acne na de leeftijd van 25 jaar 'vanzelf', maar er zijn helaas ook mensen waarbij acne een chronische vorm heeft, waarbij het langdurig in de huid aanwezig blijft. Elke puist heeft het risico op een litteken, dus blijf er niet te lang mee rond lopen. www.kg.nl

UITERLIJK

Littekens



Wouter van der Pot
Plastisch chirurg



dat een litteken soms ontsierend is, kan het een litteken ook functionele klachten geven omdat een litteken veel minder elastisch is dan gezonde huid. Brandwonden zijn hier een goed voorbeeld van; mensen met een brandwond litteken in de elleboogsplooi kunnen problemen krijgen met het helemaal strekken van de arm. In sommige gevallen is dat een reden om een patiënt te opereren, waarbij de functie belangrijker is dan hoe het litteken eruit ziet. Bij zo'n operatie kan er extra huid worden toegevoegd aan het gebied waar er een tekort aan huid is door middel van huid-transplantanten of door gezonde (en dus wel elastische huid) uit de omgeving te verschuiven en in te voegen.

Ons hele lichaam is omgeven met huid; een uniek en fascinerend orgaan. Hoe gezond of ongezond iemand eruit ziet, wordt voor een groot deel bepaald door de kwaliteit van de huid.

Bij elke aanraking speelt de huid een zeer belangrijke rol en de huid beschermt ons tegen bacteriën, die constant proberen ons lichaam binnen te dringen. Bovendien heeft de huid een belangrijke functie in onze temperatuur regulatie, is het elastisch waar dat nodig is en sterk genoeg om niet zomaar te scheuren bij een val of takverwonding. Mocht de huid toch beschadigen dan ontstaat er een korstje en geneest de huid daaronder weer snel. Kortom: de huid is een essentieel onderdeel van ons lichaam en heeft een onvoorstelbaar regeneratie vermogen.

Als er een beschadiging van de huid plaatsvindt, dan herstelt het lichaam dit weer. Het precieze proces van wondgenezing en littekenvorming bestaat uit verschillende fasen en is zeer complex; dit biochemische proces valt buiten de context van dit stuk. Heel in het kort komt het erop neer dat er uiteindelijk collageen wordt afgezet in het wondgebied, wat uiteindelijk resulteert in een litteken. Dat gebeurt overigens alleen als de wond tot in de zogenaamde lederhuid of dieper rijkt; beschadigingen in de opperhuid genezen over het algemeen restloos.

Door de afzetting van collageen verandert het aspect van de huid; er ontstaat een litteken. Deze zorgt ervoor dat de huid weer net zo sterk is als voorheen en ons lichaam weer kan beschermen tegen mechanische of microbiotische bedreigingen van buitenaf. Behalve

Ieder mens maakt een ander litteken: waar sommige mensen een mooi klein streepje overhouden zal een ander een rode, verdikte streng ontwikkelen. Er wordt veel onderzoek gedaan naar de achtergrond hiervan, maar het blijft lastig om te voorspellen wie gevaar loopt op een lelijker litteken. Als een litteken buiten de grenzen van de oorspronkelijke wond komt spreekt men van keloid; overmatige littekenvorming. De plastisch chirurgen in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk hebben erg veel ervaring met brandwonden en behandelen ook littekens met andere oorzaken. Sinds kort is er zelfs een speciaal litteken spreekuur, waar mensen met allerlei soorten littekens gezien worden en de behandelopties besproken worden. Hoewel de wetenschap voortschrijdt, is het nog altijd onmogelijk om een litteken helemaal te doen verdwijnen.

In het geval van acne is er sprake van allemaal ontstekingen in de talgklieren in de huid. Hierdoor kan er een wond ontstaan in de lederhuid, hetgeen kan leiden tot een blijvend litteken. Meestal resulteert dit in een wat onregelmatig of "pokdalig" aspect van de huid. De behandeling hiervan is vrij lastig, omdat de beschadiging zo diep in de huid zit. Wat er wel eens toegepast wordt zijn zogenaamde "resurfacing" technieken, waarbij geprobeerd wordt om de huid weer wat gladder te maken. Dit kan door middel van dermabrasie: een klein slijptolletje welke een heel oppervlakkige schaafwond maakt, waardoor de daaropvolgende zeer dunne laag van collageen vorming een gelijkmatiger aspect kan geven van de huid. Dit wordt ook wel eens toegepast bij brandwonden littekens. Een alternatief is een soort oppervlakkige verbranding met een CO₂ laser of chemische peeling. De ernstigere acne littekens kun je met deze technieken evenzogoed nooit helemaal weg krijgen helaas.

www.bloemingdael.nl



VOEDING

Welke lekkere voeding kies jij voor je huid?

We nemen niet alleen maar voeding op via onze mond maar ook via onze huid. Denk maar eens aan nicotine-pleisters of medicijnen in pleisters; ook dat is een soort voeding. De pleisters geven een stofje af aan de huid dat via het bloed door het lichaam wordt opgenomen en daar zijn werk gaat doen.

Marjolein Dubbers
Oprichtster Energieke
Vrouwen Academie



Het is dus belangrijk om alert te zijn op wat we op onze huid smeren. Vooral wij vrouwen, want we smeren met elkaar nogal wat af. Wist je trouwens dat dit een reden zou kunnen zijn waarom je problemen hebt met afvallen?

Voeding op je huid wordt niet ontgift door de lever

Onze huid wordt wel beschouwd als ons grootste orgaan met een dikte van enkele millimeters. We staan er vaak weinig bij stil, maar wat we op onze huid smeren heeft net zo'n grote uitwerking op onze gezondheid als wat we in onze mond stoppen. Misschien wel een grotere uitwerking. Stoffen die we in onze mond stoppen passeren immers vrij snel onze lever. Onze lever is het orgaan dat ons met haar ontgiftende enzymen beschermt tegen schadelijke stoffen in ons voedsel. De lever neemt de schadelijke stoffen op, maakt ze onschadelijk en voert ze af. Producten die we op onze huid smeren worden echter rechtstreeks in ons bloed opgenomen en circuleren daardoor direct door ons hele lichaam. Doordat deze stoffen niet de lever passeren kan de lever haar ontgiftende werking niet doen. Daarom is het extra belangrijk om te letten op wat je op je huid smeert. Of spuit.

Wát smeren we eigenlijk op onze huid?

Waarschijnlijk weet je wel dat veel verzorgings- en cosmeticaproducten chemische stoffen bevatten. Misschien dat het je verbaast, maar veel chemische stoffen worden gemaakt van steenkool of ruwe aardolie. Wij mensen kunnen namelijk, in tegenstelling tot de natuur, niet iets creëren uit het niets. We hebben altijd een grondstof nodig. Tijdens de industriële revo-

lutie ontdekte men hoe we van ruwe aardolie synthetische chemicaliën konden maken door ze te bewerken, bijvoorbeeld door ze te verhitten of persen. In de loop der tijd zijn er zo honderdduizenden chemicaliën ontstaan die allemaal hun eigen eigenschappen hebben. Ze worden gebruikt in onder andere. medicijnen, plastics, kleding, de pil, benzine, smaakstoffen, conserveringsmiddelen, wasmiddelen maar ook bodylotions, shampoo en lippenstift, om maar wat te noemen. Deze producten hebben ergens allemaal een stukje bewerkte aardolie of steenkool in zich.

Xeno-oestrogenen veroveren onze wereld

Steenkool en aardolie zijn natuurproducten. Het zijn resten van planten of dieren die miljoenen jaren onder de grond zijn samengeperst en verteerd. De nieuwe, chemisch gemaakte stoffen bestaan dan ook uit de moleculen van deze ooit levende planten of dieren. Ondanks alle bewerkingen lijken ze daardoor nog genoeg op natuurlijke materialen om door ons lichaam te worden herkend. Ze lijken daarbij heel erg op een belangrijk vrouwelijk hormoon: onze eigen oestrogenen!

Deze chemische stoffen worden daarom ook wel xeno-oestrogenen genoemd. Xeno betekent in dit geval lichaamsvreemd. Dankzij deze gelijkenis met onze oestrogenen kunnen ze door ons lichaam worden opgenomen en hier bepaalde functies verrichten. Dit kan nuttig zijn, bijvoorbeeld in het geval van een noodzake-

lijk medicijn. Maar in tegenstelling tot natuurlijke stoffen die makkelijk kunnen worden afgebroken en afgevoerd door ons lichaam kan het gebeuren dat deze chemische stoffen onze stofwisseling en hormoonhuishouding blijven verstoren omdat ze niet goed kunnen worden opgeruimd en afgevoerd door ons lichaam. Zeker als ze niet langs onze lever komen zoals met alles wat we op onze huid smeren.

Durf jij een lik te nemen van je dagcrème?

Even voor alle duidelijkheid; als ik het nu verder heb over cosmetica dan heb ik het over verzorgingsproducten (deodorant, lotions, shampoo, zeep) maar ook over schoonheidsproducten (mascara, nagellak, oogschaduw, haarverf, parfums en dergelijke). Onze cosmetica (dat wil zeggen de niet-natuurlijke cosmetica) bevat duizenden van dit soort chemische stoffen. De ene stof zorgt ervoor dat een product lekker schuimt, de ander dat het lang houdbaar blijft, parfums geven een lekker luchtje aan een product en er zijn ook stoffen die plastic smeerbaar maken zoals nagellak. De lijst is eindeloos. Niemand haalt het in haar hoofd om dit soort producten in haar mond te steken. Toch smeren we het wel allemaal op onze huid waardoor het tóch in ons lichaam komt. Hoe (on)verstandig is dit eigenlijk?

De rest van dit artikel kunt u lezen op www.lijfengezondheid.nl

**400x GRATIS* NAAR DE
GEZONDHEIDSBEURS**

**5 - 8 FEBRUARI
JAARBEURS UTRECHT**

*Op=op, je betaalt slechts € 1,50
bestelkosten per ticket.

Bestellen via **www.plusticket.nl**
Selecteer 'GezondheidsBeurs'
en gebruik actiecode
LIJFENGEZONDHEID

speelvolle paviljoens
motiverende sprekers
35.000 bezoekers
actieve workshops
ontspannende massages
smakelijke proeverijen
nieuwste trends
150 leerzame presentaties
inspirerende informatie
**meet & greet met
bekende Nederlanders**
voedingsadvies
gezondheidstesten
250 exposanten
acties met voordeel
gratis goodiebag
www.gezondheidsbeurs.nl

Goede voornemens



Dr. Janneke Wittekoek
Cardioloog



rond de vijf en met behulp van medicatie en coaching ongeveer zeven. Het totaal aantal rokers onder de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder was in 2013 ongeveer 3,4 miljoen. Dit is zorgwekkend. Als u stopt met roken vermindert de kans op hart en vaatziekten. Na een jaar is het verhoogde risico op coronaire hartziekten als een hartinfarct al gehalveerd.

Nieuw sportschoolabonnement

Naast roken is afvallen ook één van de bekendste voornemens. In de maand januari is er vaak een verdubbeling van het aantal inschrijvingen, helaas zakt dit na een paar maanden weer in. We beginnen vol frisse moed met een mooi sportschoolabonnement nieuwe sportschoenen en leven de eerste week van januari enkel op salades en water. Grote kans dat je dit niet lang vol gaat houden, want dit zijn de meeste mensen niet gewend. Zonde, want wat beweging is goed voor lichaam en geest en de beste motivatie is natuurlijk een gezond hart. Ik geloof dan ook heilig in motivatie, begeleiding en steun. De confrontatie met een beroerde inspanningstest, cholesterolhopen zichtbaar in beschadigde vaten van de halsslagader of een slecht functionerende hartspier kan ook wel meehelpen in het aannemen van een gezonde levensstijl.

Don't give up

Mijn patiënten adviseer ik om de lat niet te hoog te leggen. Hoe graag we ook willen, aangeleerde gewoontes kun je niet binnen één week veranderen. De norm is om elke dag 30 minuten te bewegen, schokkend maar veel mensen halen dit niet eens. Heeft u nog nooit eerder gesport? Begin dan elke avond met een wandeling of neem de fiets naar het werk. Focus je op één doel en zorg dat je plezier blijft houden in wat je doet. Een gezondere levensstijl hoor je de rest van je leven te behouden en verander je niet in één week. Dit gaat met vallen en opstaan, zolang je maar niet op geeft. We zijn allemaal mensen, geen robots. Hier nog enkele tactieken die ik dagelijks in mijn spreekkamer bespreek.

1. Kijk goed wat je zwakke momenten zijn en vermijd deze situaties of omgeving.
2. Beloon jezelf. Stel jezelf doelen en trakteer jezelf op iets leuks als je dit doel hebt gehaald. Geef jezelf complimentjes en vertel je successen aan anderen.
3. Geef er, na één keer gefaald te hebben, niet de brui aan.
4. Stel jezelf voor ogen dat winnen een veel beter gevoel gaat geven dan falen. Maak er een mooi en gezond jaar van!

www.heartlife.nl

In mijn spreekkamer behoren goede voornemens niet tot het einde van het jaar, ik probeer dagelijks mensen te motiveren tot dit soort goede voornemens. Vaak is dit bittere noodzaak voor mensen met (aanleg) voor hart- en vaatziekten.

Wees realistisch

Bij het maken van goede voornemens willen we vaak rigoreus iets veranderen en die verandering willen voor de rest van ons leven vol houden. Het probleem hierbij is dat de doelstelling die we maken vaak veel te groot en veelomvattend is. Hierdoor verliezen we gaandeweg

onze motivatie en onze interesse, of we geven het op wanneer de obstakels zich aandienen. In 2014 maakte 81% van de Nederlanders goede voornemens, 80% dacht dat deze voornemens ook echt gaan slagen.

Stoppen met roken

Elk jaar staan de voornemens om meer te sporten, minder te eten en te stoppen met roken hoog boven aan het lijstje. Onderzoek wijst uit dat als een arts tegen 100 patiënten in zijn spreekkamer zegt dat ze moeten stoppen met roken er uiteindelijk maar drie echt stoppen. Met behulp van folders en gadgets zijn het er

AFVALLEN WAS NOG NOOIT ZO MAKKELIJK!

Eazy Shape is gekozen tot het beste dieetproduct van dit moment.*
Al duizenden Nederlanders vallen eindelijk snel en gezond af!



De Eazy Shape shakes zijn een revolutie op het gebied van dieet producten. Met Eazy Shape is het nu mogelijk om snel en blijvend je streefgewicht te bereiken.

ACTIE: Bestel vòòr 24 januari telefonisch of op onze website met de actiecode en ontvang een maandpakket voor **€59,95** in plaats van €79,95!

- ✓ Wetenschappelijk bewezen werking
- ✓ Resultaat gegarandeerd!

Telefoon: 088 777 2000
Website: eazyshape.nl

ACTIECODE: ES46951

eazy shape

SLANK DE ZOMER IN!

*Gekozen door afvallenmeteiwitdieet.nl

PLUX

UITHOORN

SPORTS-HEALTH-BEAUTY

ALLES BEHALVE BASIC



FYSIOTHERAPIE • MENSENDIECK • SCHOONHEIDSALON • ZONNEBANK • KAPPER • RESTAURANT

Groepslessen Les Mills

- Bodypump •
- Bodycombat •
- Bodybalance •
- RPM •
- Sh'bam •

Overige groepslessen

- Yang Yoga •
- Yin Yoga •
- Pilates •
- Zumba •
- Step&Shape •
- Coresession •
- Cardioshape •
- Indoor Cycling •
- Total Body •

OPEN WEEK
19 T/M 25 JANUARI 2015
GRATIS PROEFLES

**GEEN
INSCHRIJFGELD**

Zelfverdediging:

- Judo •
- Karate •
- Thaiboxing •
- Aikido •

Fitness:

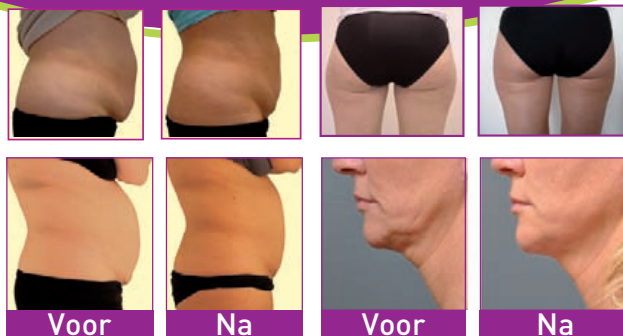
- Absession •
- Crossfit •
- Goedemorgen workout •
- Personal Training •
- Bootcamp (buiten) •
- 50+fit •

PLUX • Johan Enschedeweg 180 • 1422 DR • Uithoorn • 0297-568949 • www.plux-uthoorn.nl • info@plux-uthoorn.nl
Bekijk onze website, Facebook pagina of PLUX-app voor meer informatie.

Voorgoed van uw vetrolletjes af!

OOK
VOOR
MANNEN

- geen operatie
- geen littekens
- geen injecties
- geen herstelperiode
- mooi resultaat
- veilig en blijvend



ALS LIJNEN EN SPORTEN NIET HELPT:

De UltraShape is ontworpen om hardnekkige probleemzones definitief te verwijderen.

Al 19 jaar de ideale manier om overtollig vetweefsel te verwijderen zonder chirurgische ingreep.

De UltraShape vergruist vetcellen op een veilige manier.

En het resultaat is blijvend: **Mooi zonder snijden!**

Finesse

Bodyline Clinic bv

VEILIG • BLIJVEND • VERJONGEND

Pompmolenlaan 19-A
3447 GK Woerden

0348-409199

info@finessebodylineclinic.nl
www.finessebodylineclinic.nl

BEWEGEN

Smoothies

De nieuwe manier van voeden die steeds normaler wordt en steeds gemakkelijk gaat is door middel van smoothies. Een fruit- en groente-smoothie maken is snel en gemakkelijk.

Carlos Lens
Fitness specialist



Voor het maken van een smoothie heb je een blender of een staafmixer, een scherp mes en een snijplank nodig. Een dikke smoothie maken is niet zo moeilijk, zelf kinderen kunnen het. Pas alleen op met het snijden et cetera. Wanneer je weet wat de basis is, dan kun jij je eigen smoothies maken en wordt het nooit saai. Je hebt natuurlijk 'vullen' en 'voeden', kies ervoor wat je precies wilt.

Vullen

Soms doet men van alles door de smoothie zonder er bij na te denken. Ze willen gezond doen, maar doen ze dit eigenlijk wel? Bijvoorbeeld in yoghurt zitten koolhydraten. Als je iets 'schoner' wilt eten, kies dan voor een biologische kwark. Daar zitten meer eiwitten in als in yoghurt. Een smoothie met bijvoorbeeld alleen kwark, fruit en groenten is te dik om op te drinken, dus moet daar vloeistof bij. Ik ken mensen die dan denken: „Hé... Ik doe er Dubbeldrank bij, want dat is gezond.“, terwijl dit vol suikers zit. Voeg water toe en bepaal zelf hoe dik je je smoothie wilt hebben. Wil je het zoeter? Speel dan met je fruitkeuze. Door het toevoegen van meer voedingsmiddelen zul je een vollere smoothie krijgen. Denk dus goed na over wat je er in doet.

Voeden

Hier bedoel ik mee de juiste bouwstoffen binnen krijgen. Het hoeft niet zozeer te gaan om het maken van een dikke, zoete smoothie, zolang je maar zeker weet dat de inhoud gezond is. Het nadeel bestaat echter dat je, als je een waterige smoothie hebt gemaakt, na twee uur weer trek krijgt in eten. Dit is niet verkeerd, zie de smoothie dan als extra en niet als een maaltijd.

Eten of drinken?

Mijn advies is om een smoothie niet te zien als een maaltijdvervanger. Je mag het doen, maar niet meer dan één maaltijd vervangen door



een smoothie. Het nadeel is dat onze hersenen voedsel de opdracht geven om te verteren. Dit proces van verteren wordt aangestuurd als er gekauwd wordt. Ga je alleen maar drinken in plaats van kauwen, dan loopt de vertering dus anders en dat is juist net niet wat je wilt. Ik ben zelf erg druk en begin vroeg met klanten, als ik dan de keuze heb om langer te blijven liggen of om eerder op te staan kies ik voor blijven liggen. Het gemak van een smoothie is soms ook de snelheid. Als ik in een bidon in de auto mijn ontbijt kan drinken is dat voor mij sneller dan gaan zitten en eten. Zo is er voor iedereen weer iets anders dat van gemak kan zijn. Als tussendoortje op je werk je bidon meenemen omdat de kantine niets goeds heeft is ideaal, zo kun je dus op een gemakkelijke

aan je huidige smoothie, zodat je een hogere voedingswaarde krijgt. Je kunt natuurlijk ook een smoothie maken met de blend en alleen vloeistof (water, sap) toevoegen (voeden). Als je bijvoorbeeld kwark of fruit toevoegt, heb je weer een maaltijd. Ik neem graag mezelf en de klanten die ik al meer dan tien jaar intensief begeleid als voorbeeld. Er zijn maar weinig mensen die echt alles uit hun voeding kunnen halen.

Zelf ben ik geen groenten man. Ik eet wel salades met kip of vis, maar grijp mis op mijn groenten. Daarom neem ik een groene smoothie, waar broccoli, peterselie, tarwegras et cetera in zitten (green blend). Voor kinderen kun je de green blend combineren met vanille yoghurt en een banaan. De smoothie is dan

Ontvang 10% korting op alle producten van Dutch mango
Ga naar www.lijfengezondheid.nl

manier toch gezond eten en een gezond leven leiden.

Mede met dit gegeven ben ik samen met twee compagnons de voedingslijn DutchMango begonnen. We hebben goed gekeken naar wat de markt te bieden had en wilden het goed, gezond, gemakkelijk en snel hebben. Hoe kan ik bijvoorbeeld een smoothie maken met superfoods? Koop bijvoorbeeld gojibessen, tarwegras en chiazaden, combineer dat met fruit, kwark et cetera en je bent al top bezig! Al voeg je één superfood toe aan je eetpatroon, dan heeft dat al profijt, omdat een superfood onbewerkt, onbespoten en 100 procent natuurlijk is. Daardoor ligt de voedingswaarde hoger dan bij een standaard stuk fruit. Nu komen er steeds meer blends op de markt. Een blend is een zak of pot met superfoods (poeder) die je kunt toevoegen

wel iets voller, maar je weet zeker dat ze alles binnen krijgen NAAST hun normale voeding! Heb ik haast, dan pak ik een breakfast blend en maak daar een smoothie van omdat er vezels en pitten in zitten. Kom ik energie te kort, dan zoek ik in plaats van een energiedrankje een blend waar guaraná in zit. Dit stofje geeft je een natuurlijke boost (energy blend). Op deze manier zorg ik ervoor dat ik naast mijn normale eetpatroon de juiste voeding binnen krijg, maar ik zorg er wel voor dat ik gewoon netjes blijf eten en minimaal drie keer per week een uur sport.

Voeding is 80 procent van een gezonde lifestyle. Bammmmmm...!!!

www.carloslens.nl
twitter@carlos_lens

VOEDING

advertorial

Help je lijf!

Je weet wel veel groenten en fruit is heel goed voor je, maar alle goede voornemens ten spijt worden de gezondheidsregels regelmatig overschreden. Te veel alcohol, suiker of rood vlees! we worden dan wel boos op onszelf, maar wat helpt dat?

Het lijf geeft het zelf al aan. Het wordt moe, misselijk en gaat zweten of wil d.m.v. diarree van dat te veel af. Waarom zouden we ons lijf dan niet helpen met de afvoer van die afvalstoffen. Sporten en bewegen, het verbranden van die energie is prima. Er komen afvalstoffen, (urine)zuren vrij; die het lijf nog sneller kan afvoeren als je zorgt dat de vervoerende vloeistoffen in je lijf alkalischer (hoge pH) worden. Als we 's morgens uit bed komen heeft onze urine een pH van ongeveer 5,3 (zuur dus). Test maar met lakmoes of pH papier. Met een middelkje uit grootmoederstijd is die urine drie uur later al op een pH van 7 (neutraal). De stromende vloeistoffen in ons lijf kunnen dan gemakkelijker de afvalproducten (zuren) opnemen.

Wat is nu dit middelkje?

Pers een citroen uit of vermaal dit volledig, doe er 1 theelepeltje natriumbicarbonaat (baking soda) bij. Let op dit gaat heel erg bruisen vervolgens aanvullen met 1,5 liter water en drinken maar. Je voelt je opknappen. Gegarandeerd moet je met ongeveer 20 min naar de wc en je urine wordt steeds helderder.

Je voelt je fitter en je kan je gezonde eet- en beweegpatroon weer hervatten. Grootmoeder zei ook altijd dat je je eten goed moet kauwen. Laat natriumbicarbonaat nu gewoon ook in je speeksel zitten.



Shop Natuurlijk

webwinkel voor alle natuurlijk gezonde zaken

ShopNatuurlijk.nl

TACOYO: Conditie en ontspanning in balans



Conditie en ontspanning gecombineerd in één training.
Deze unieke combinatie vormt de succesformule van TACOYO!

- Voor alle leeftijden
- Ongedwongen sfeer
- Onder professionele leiding
- Aanbevolen door fysiotherapeuten
- 5 kwartier les, waarvan laatste kwartier totale ontspanning
- De gezelligheid van een groepsles, maar trainen op je eigen niveau

WIL JIJ IN 2015 (WEER) LEKKER BEWEGEN
ÉN IETS DOEN AAN JE ONTSPANNING? DOE DAN NU MEE!
AALSMEER: MAANDAGAVOND
Gymzaal de Roerdomp - start om 19.15 en om 20.30 u.

Om Tacoyo goed uit te kunnen proberen kun je nu bij het meenemen van deze advertentie de eerste drie lessen gratis uitproberen! (zie voorwaarden website)

Meer info en opgeven:

Nanette Elfring
Mail: n.elfring@tacoyo.nl
Tel: 06-37324261

 **tacoyo**
Move your body, relax your mind

www.tacoyo.nl



Minder stress in 2015?

MINDFULNESSTRAINING: Ruimte in je hoofd, rust in je leven

De wetenschappelijk onderbouwde mindfulness training van See True Mindfulness (8 bijeenkomsten) helpt:

- Om rust en balans te vinden.
- Om keuzes te maken die echt bij je passen en om meer te genieten.
- Om beter om te gaan met stress.

Aalsmeer:

- woensdagochtend start : 4 februari 9.00 - 11.30 u
- vrijdagochtend start : 27 maart 9.00 - 11.30 u

MEER INFO:

WWW.BENINBALANS.NL of WWW.MINDFULNESS-TRAININGEN.NL

Trainer: Nanette Elfring - nelf@online.nl - 06-37324261

BURN-OUT?



Herken jij één van de volgende situaties?

- ✓ Je hebt je ziek gemeld en weet niet hoe nu verder
- ✓ Na een paar maanden thuis merk je nog geen vooruitgang
- ✓ De begeleiding door de psycholoog of coach werkt niet bij jou

Wacht niet langer en onderneem nu actie!

- Download het Burn-out E-book op de website, of
- Bel het Burn-out Spreekuur: maandags van 9.30 tot 11.30 uur, of
- Plan zelf een adviesgesprek via de website



Kijk voor meer informatie op: www.arjenluijendijk.nl
of bel, ook voor het Burn-out Spreekuur: (06) 21 21 33 89

Arjen Luijendijk
coach • adviseur

Landelijke Burn-out begeleiding, ook op locaties in IJmuiden,
Beverwijk, Haarlem en Amsterdam

MEDISCH | ZORG

Meldpunt Hartpatiënten al ruim een jaar in de lucht en een groot succes!

Het is alweer ruim een jaar geleden dat Hartpatiënten Nederland een Meldpunt begon voor mensen die zich slecht behandeld voelen door ziekenhuizen en behandelaars. Het Meldpunt Hartpatiënten maakte direct na de instelling ervan in november 2012, een vliegende start.

Al binnen twee maanden belden en mailden enkele honderden mensen met het nieuwe Meldpunt. Met name patiënten van het in opspraak geraakte Ruwaard van Putten ziekenhuis in Spijkenisse deden een boekje open over de gang van zaken daar. Ook nabestaanden van overleden patiënten deden hun beklag bij het Meldpunt. Een delegatie van Hartpatiënten Nederland reisde, samen met haar juridisch adviseur Rob Vermeeren, met deze klachten en meldingen onder de arm naar het ziekenhuis in Spijkenisse, maar ving daar bot bij een arrogante en hooghartige Raad van Bestuur. De klagende patiënten werden duidelijk niet serieus genomen door het Ruwaard van Putten ziekenhuis.

Gelukkig waren andere ziekenhuizen wel geneigd een luisterend oor aan Hartpatiënten Nederland te bieden naar aanleiding van klachten bij het Meldpunt. 'Het Haga ziekenhuis in Den Haag en het Admiraal de Ruyter ziekenhuis in Zeeland bijvoorbeeld namen het Meldpunt Hartpatiënten zeer serieus', weet medewerkster Marly van Overveld. Zij coördineert het Meldpunt en luistert naar de mensen die met hun klacht bellen en hun verhaal doen. 'Daar zitten vaak schrijnende verhalen bij', zegt Marly. 'Wij stellen vervolgens alles in het werk om bij het ziekenhuis opheldering te krijgen en ervoor te zorgen dat deze mensen alsnog recht gedaan wordt, samen met onze letselschade advocaat Rob Vermeeren in Breda.'

Het Hagaziekenhuis in Den Haag was onmiddellijk bereid de klachten over hartchirurgie samen met Hartpatiënten Nederland aan te pakken. Met de patiënten werd het gesprek aan gegaan, samen zorgden wij ervoor dat de patiënten niet voor torenhoge (advocaat-) kosten kwamen te staan. Bovendien nam het Haga Ziekenhuis de Nijmeegse hartchirurg professor Henry van Swieten in dienst. 'Een chirurg die volledig ons vertrouwen heeft', zegt Marly van Overveld. 'Van Swieten heeft onder andere zijn sporen verdiend in het Radboud ziekenhuis in Nijmegen', vertelt ze. 'Daar waren zo'n acht jaar geleden grote problemen op de hartafdeling en er stierven meer mensen dan landelijk gemiddeld. Van Swieten heeft in het Radboud in samenspraak met Hartpatiënten Nederland, de hartafdeling weer op orde gebracht. We zijn heel blij dat het Haga ziekenhuis hem in de gelegenheid heeft gesteld om van de hartafdeling in Den Haag weer een uitstekende voorziening te maken.'

Goede ervaringen heeft Hartpatiënten Nederland eveneens met het Admiraal de Ruyter ziekenhuis in Zeeland. 'Ook daar waren problemen, dit keer bij de afdeling cardiologie', herinnert Marly van Overveld zich. 'Het regende klachten bij het Meldpunt over arrogante cardiologen en cardiologen die mensen slecht zouden hebben behandeld. Uiteindelijk is de Raad van Bestuur met ons om tafel gaan zitten. Heel anders dan bij het Ruwaard



van Putten ziekenhuis was men in Zeeland een en al oor voor ons. De cardiologen werden nagenoeg compleet vervangen! Het ziekenhuis heeft op ons verzoek een externe cardioloog in de persoon van dokter Peter Molhoek bereid gevonden om met patiënten van cardiologie, die zich onheus behandeld voelden, een gesprek aan te gaan. Zowel patiënten als ziekenhuis waren enthousiast. Molhoek heeft ons nog bedankt en geprezen dat wij op het idee zijn gekomen om de problemen op deze manier uit de wereld te helpen.'

'Al met al is het een goede suggestie van Hartpatiënten Nederland geweest. Een suggestie, die vervolgens door het ADRZ goed is opgepakt', aldus Molhoek. Inmiddels is een jonge groep zeer ambitieuze cardiologen, waar wij vertrouwen in hebben, actief geworden binnen de afdeling cardiologie van het Admiraal de Ruyter ziekenhuis.

'Wat je dus ziet is dat ziekenhuizen heel verschillend omgaan met Hartpatiënten Nederland en met het Meldpunt (en daardoor dus ook met de patiënten)', gaat Marly verder. 'De meeste ziekenhuizen nemen ons serieus, maar net zo'n ziekenhuis als het Ruwaard van Putten probeerde ons in de pers zelfs verdacht te maken als een schreeuwend onbeduidend actiegroepje. Het Ruwaard van Putten bestaat inmiddels formeel niet meer. Het nieuwe ziekenhuis heet tegenwoordig Spijkenisse Medisch Centrum (SMC) en is met een schone lei begonnen. Alleen voor al die patiënten die door het Ruwaard van Putten ziekenhuis slecht zijn behandeld, blijft de kater. Zij zitten met de gebakken peren.'

Marly roept artsen, verpleegkundigen, patiënten en nabestaanden op hun ervaringen (negatief, maar ook positief) te blijven melden bij het Meldpunt. Want wat in het Ruwaard van Putten ziekenhuis is gebeurd, kan zomaar overal gebeuren, bleek uit onderzoek door de Onderzoeksraad voor Veiligheid.

Bron: Hartpatiënten Nederland, uit Hartbrug-Magazine 2014-01

www.hartpatiënten.nl

SUPERFOOD Centre

Don't worry, be healthy!

020 - 820 83 72
info@superfoodscentre.nl
www.superfoodscentre.nl

VOEDING

Goed voornemen: Knutselvoeding te slim af zijn!

Het nieuwe jaar is weer begonnen. Na een maand van gezellig samenzijn, lekker eten en drinken is nu het moment aangebroken om even stil te staan en na te denken over je goede voornemens. Of is dit een beetje achterhaald? Want als je echt zo graag iets wilt veranderen, dan had je dat toch allang gedaan?

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Behapbare verandering: kies voor natuurvoeding

Met de laatste oliebol achter je kiezen, besluit je op één januari gezonder te gaan eten. De eerste paar dagen gaan lekker, je snoept niet meer en eet gezond. Maar dan ineens lonkt een vergeten kerstkransje en ga je overstag. Als je je eetpatroon wilt veranderen, is het handig om behapbare veranderingen door te voeren. Kies bijvoorbeeld eens voor natuurvoeding in plaats van 'knutselvoeding'. In de supermarkt vind je veel 'geknutselde' (bewerkte) voedingsmiddelen. Zelfs gezonde voeding, zoals groenten en fruit, is bespoten en gekweekt vanuit genetisch gemodificeerde zaden. Al deze 'voedingsmiddelen' plegen een aanslag op je levensenergie.

Westers dieet geeft sombere toekomst

Het leven is druk en kost steeds meer energie, waardoor we moe en zelfs uitgeblust raken. Stress is niet meer weg te denken, angst en depressie zijn een ware epidemie en je kent vast wel iemand met een burn-out. Of misschien zit je er zelf in.

Een Westers eetpatroon is vaak rijk aan knutselvoeding zoals gefrituurde snacks, bewerkte vleesproducten, geraffineerde granen, suikerrijke koekjes, snoepjes en desserts en vette zuivelproducten. Dit eetpatroon verhoogt de kans op depressie, terwijl een eetpatroon rijk aan verse groenten, fruit en vis de kans op depressie vermindert. Een volwaardige voeding bevat veel antioxidanten die het risico op depressie verlagen. Ook omega-3 vetzuren uit vis en foliumzuur voorkomen depressie. Foliumzuur is een vitamine die nodig is voor het aanmaken van bepaalde neurotransmitters. Dit zijn een soort 'herenboodschappers' die de communicatie in je hersenen mogelijk maken.

Neurotransmitters geven 'natural high'

Steeds meer mensen peppen hun lichaam op met koffie, suiker en energiedrankjes om het



daarna weer te ontspannen met alcohol, een sigaretje of rustgevers in de vorm van supplementen of medicatie. Onze energie-huishouding raakt flink ontregeld van al deze externe 'uppers' en 'downers'.

Dit heeft een zeer negatieve invloed op je neurotransmitters. Deze stofjes zorgen voor een 'natural high': ze zorgen ervoor dat je je ontspannen of juist energiek voelt.

Externe stoffen worden sneller opgenomen dan neurotransmitters, waardoor je afhankelijk raakt. Je hebt steeds meer van deze stoffen nodig om hetzelfde effect te krijgen. Via het verslavende effect kom je in een neerwaartse spiraal terecht waarop uiteindelijk fysieke- en zelfs emotionele uitputting volgt.

Zorg voor je eigen 'natural high' en voed je hersenen met antioxidanten, omega 3 vet-zuren, foliumzuur, vitamine B1, B2, B3 en B6, vitamine E en C, selenium, co-enzym Q10, lecithine en choline.

Eet bijvoorbeeld (groene blad)groenten, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten, bonen, noten (het liefst ongebrand en onge-zouten) en zaden, vlees, eieren, vis, zuivel-producten, (zoete) aardappelen, avocado en kiemgroen-ten. En dan het liefst in de vorm van biolo-gische natuurvoeding, zodat het je lichaam voedt in plaats van dat het je maag vult en energie rooft.

Lief voor je lever

Je lever heeft ook voeding nodig. Knutsel-voeding belast je lever en het kost veel ener-gie, vitaminen en mineralen om alle (afval) stoffen te verwerken. Dit kan resulteren in vage klachten, bloedarmoede, spierpijn, krampen, hoofdpijn, buikklachten, cystes, oogklachten, chronische ontstekingen en PMS.

Medicijngebruik (ook een 'onschuldige' paracetamol of de anticonceptiepil), milieu-verontreiniging, E-nummers, geur-, kleur- en smaakstoffen maar ook emotioneel gif zorgen tevens voor een overbelasting van de lever. Eet daarom groenten die de lever ondersteunen zoals broccoli, paksoi, Chinese kool, avocado, uien, knoflook, witlof en asperges. Wees een beetje lief voor je lever en kies ook hier voor verse onbespoten biologische groenten.

Eerste stap naar een gezonder eetpatroon

Niet alle producten uit de reformwinkel zijn per definitie gezond. Maar er is in ieder geval niet (veel) aan geknutseld en daarom een mooie eerste stap naar een gezonder eetpa-troon. Op den duur kun je je verdiepen in natuurvoedingsmiddelen die geschikt zijn voor jou. Ontdek het op jouw tempo en zoek begeleiding als je er niet uitkomt. Wees knutselvoeding te slim af; voed je hersenen en je lever met natuurvoeding. Geniet van je gezonde voornemen, op jouw gezondheid.

www.combivitaal.nl

UITERLIJK

Op 24 januari is er een lezing van Your Head Matters en Irene Lelieveld. Irene Lelieveld is (auto) kinesiologisch voedingstherapeute. De lezing vindt plaats van 13.00 tot 17.00 in Trefpunt Nieuw-Vennep, Hoofdweg 1318, 2153 LS Nieuw-Vennep. Entree 12,50 euro. Meer informatie vindt u op onze website www.yourheadmatters.com.



MY EVERYDAY HEALTH
FEEL FIT FEEL GOOD
USE SANA HEMP JUICE
A SOURCE OF WELLBEING

HENNEP WORDT IN DE GEHELE GESCHIEDENIS GETEELD VANWEGE ZIJN VOEDINGSWAARDE EN HELENDE EIGENSCHAPPEN. EN NU MET BEHULP VAN MODERNE PERSTECHNIKEN ZIJN WE ERIN GESLAAGD OM HET BESTE UIT HENNEP TE HALEN WAT DEZE TE BIJEN HEFT. ELKE VERPAKKING VAN DE SANA HENNEP SAP WORDT DIRECT NA DE PRODUCTIE INGEVROREN OM ERVOOR TE ZORGEN DAT AL ONZE KLANTEN HET PRODUCT IN ZIJN OORSPRONKELIJKE VERSE FORM VERKRIJGEN. DIT ZONDER ENIG VERLIES VAN VOEDINGSWAARDE.

EU GOEDGEKEURD | THC FREE | 100% NATUURLIJK | VITAMINEN & MINERALEN | CANNABIDIOL (CBD)

PROMO
1 DOOS SANA HEMP JUICE (GOED VOOR 1 MAAND) VAN €120,- VOOR €90,-
BEZOEK ONZE SITE WWW.SANAHEMPJUICE.COM EN BESTEL UW SANA HEMP JUICE EN VUL UW LIJF & GEZONDHEID ACTIE CODE IN: LIJFGEZONDHEID2015
MAILTO: MJ@SANAHEMPJUICE.COM



Unlocking tension, restoring self-healing

Sinds 2002 een begrip in Haarlem en verre omgeving: 'Praktijk voor Body Stress Release Haarlem'.

Wanneer u last hebt van fysieke klachten die maar niet over gaan, of wanneer u zich in een stressvolle situatie bevindt, denk dan aan BSR Haarlem voor een beter welzijn van lijf en leden.

In 2015 bestaat de praktijk 12,5 jaar, en gaan we 6 dagen per week open.

Ma., Wo. & Do. van 09:00-20:00u
Michael Leito 06-27265457

Di. Do. & Vrij. van 09:30-20:30u
Anouk van Dobben 06-24141341

Zaterdag van 09:00 - 17:00u
Jeannine Bosman 06-30164232

www.BSRhaarlem.nl

Een goed voornemen voor het nieuwe jaar!

Kom naar de Nationale GezondheidsBeurs 2015

Op zoek naar inspiratie tot een meer bewuste, verantwoorde lifestyle?

Bezoek de Nationale GezondheidsBeurs op 5, 6, 7 of 8 februari 2015 in de Jaarbeurs Utrecht, met 35.000 bezoekers en 250 stands de grootste consumentenbeurs op het gebied van gezondheid en een gezonde leefstijl. Tas met goodies voor elke bezoeker.

Meet & Greet motiverende sprekers als Rens Kroes, Dr. Frank, Radmilo Soda of Dennis van der Geest. Sfeervolle paviljoens, actieve workshops, smakelijke proeverijen, de nieuwste trends en leerzame presentaties rond voeding en gezondheid. Interactieve demonstraties en advies. Veelzijdige gezondheidstesten. Antwoord op vele medische vragen. Pure wellness verwennerij met massage of make-up. Leer koken en culinair genieten van topkoks in Europa's Gezondste Kooktheater. Bewegen en fitness op elk niveau met motiverende instructeurs. Knetterverse feelgood food en healthy juice bars. Lessen in Yoga, Mindfulness en Oosterse bewegingsvormen voor innerlijke rust en ontspanning. Primeurs uit de digitale toekomst zoals Google Glass en Garmin

Connect. En natuurlijk heel veel gezonde aanbiedingen en gadgets. Het gezondste dagje uit voor mensen met gezond verstand! Kijk op www.gezondheidsbeurs.nl voor het actuele programma.



LEZERSACTIE

400 gratis* tickets

Snel bestellen op www.plusticket.nl
selecteer GezondheidsBeurs,
actiecode LIJFENGEZONDHEID

* U betaalt geen € 20,- maar uitsluitend
€ 1,50 bestelkosten.

WIN
DEZE FIETS!
T.W.V.

€600,-

DOE MEE EN WIN!!
Zie de prijsvraag in deze bijlage



CONWAY MTB "MS 327"

Frame:	CONWAY Alu 6061 double butted
Vork:	SUNTOUR "M3030"
Crankstel:	SHIMANO "FC-M131" 24/34/42 Z., 170 mm
Trapas:	VP
Remmen:	PROMAX V-Brakes
Remgreep:	SHIMANO "ST-EF51"
Versteller:	SHIMANO "ST-EF51"
Voor derailleur:	SHIMANO "FD-M190"
Achter derailleur:	SHIMANO "Altus RD-M280"
Cassette:	SHIMANO "HG31" 11-32 Z.
Ketting:	KMC "Z72"
Velgen:	CONWAY holkamer "X2"
Spaken:	Niro zwart.
Voornaaf:	SHIMANO "HB-RM40" QR
Achternaaf:	SHIMANO "FH-RM30" QR
Banden:	SCHWALBE "Rapid Rob" 57-584
Stuur:	CONTEC Riser 31,8 620 mm
Stuurpen:	CONTEC A-Head
Handvatten:	CONTEC
Zadel:	CONTEC "VL-1353"
Zadelpen:	CONTEC
Pedalen:	VP "VP-990"
Gewicht:	ca. 13,40 kg

BikeHolland.nl

De inruilkampioen.
Dealer van Union - Pointer - Sparta
Beijneslaan 53, Beverwijk, tel. 0251-209969

www.bikeholland.nl



Beantwoord de volgende vragen:

1. Op welk merk superfoods krijgt u via de site www.lijfengezondheid.nl 10% korting?
2. Wanneer is de lezing van Irene Lelieveld en Your Head Matters?
3. Hoeveel grote foto's komen voorbij op de site www.lijfengezondheid.nl?

Stuur uw antwoord in voor 2 februari via: www.lijfengezondheid.nl

Of per post:

Lijf & Gezondheid
Zeeweg 189-191,
1971 HB IJmuiden

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

www.lijfengezondheid.nl

CONWAY MTB "ms 327 t.w.v. €600,-

Beschikbaar gesteld door www.bikeholland.nl



1 x blender + Superfood startpakket t.w.v. €159,-



www.superfoodcentre.nl

1 x personal training Carlos Lens + 6 Dutch Mango Superfood Blends



Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levensmiddelentechnologie & gezondheidscoach t.w.v. €70,-
www.ralphmoorman.com

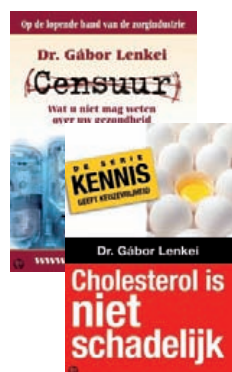


Uit de vele inzendingen van de prijsvraag van november zijn de volgende winnaars getrokken: De gelukkige winnares van de E-bike, beschikbaar gesteld door BikeHolland, is Wilma Gorter uit Velsbroek. De set van vier boeken van Ralph Moorman zijn voor Mw. P.A.M. de Haan. Irene Lelieveld stelde twee maal het boek beschikbaar 'Zo bakt Nederland'. Deze zijn gewonnen door Ria Fatels en Gerrie Versloot. De winnaar van de mand met natuurvoedingsmiddelen van Drogisterij Aker is gewonnen door Dhr. J.P.M. Ruiter. De Feelmax schoenen en tevensokken zijn gewonnen door Karin Lagerberg. De scan van de darmen met voedingsadvies van Body-Scan gaat naar Mw. A.M. Hofland. Het Superfoodpakket van De Haan Lifestyle is voor Ton ter Horst en de set boeken van Dr. Lenkei is gewonnen door Mw. J.M. van den Bergh.

Winnaars van de prijsvraag

Fish Spa bon
voor 4 personen
t.w.v. **€260,-**

Parallelweg 128 E - 1948 NN Beverwijk - T. 0251-750707
W. www.garrarufabeauty.nl - E. info@garrarufabeauty.nl



Set boeken van Dr. Lenkei:
1x 'Censuur' en 1x 'Cholesterol'
t.w.v. €27,50

2x Frecious Detox pakket t.w.v. €125,- p.st.
Milde Detox zonder honger lijden! Met geconcentreerde health shots

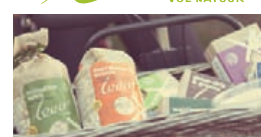
FRECIOUS SLOW JUICE



www.frecious.nl

2x voedingspakket t.w.v. €180,- p.st. van LEEV VOL NATUUR!
www.leev.nu

leev
VOL NATUUR



2x Boek van Irene Lelieveld 'Een mooie en vitale huid' t.w.v. €19,95

SAUNA AMSTELLAND

BEAUTY WELLNESS



www.sauna-amstelland.nl

Sportlaan 66 1421TE Uithoorn Telefoon 0297-530896