



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

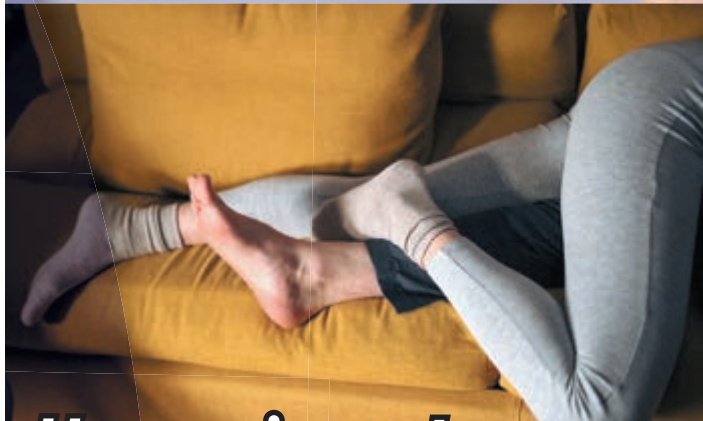
Voeding

Psyche

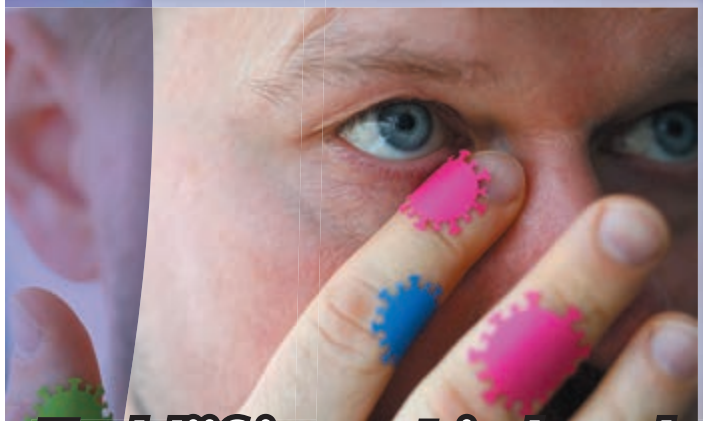
Medisch | Zorg

Uiterlijk

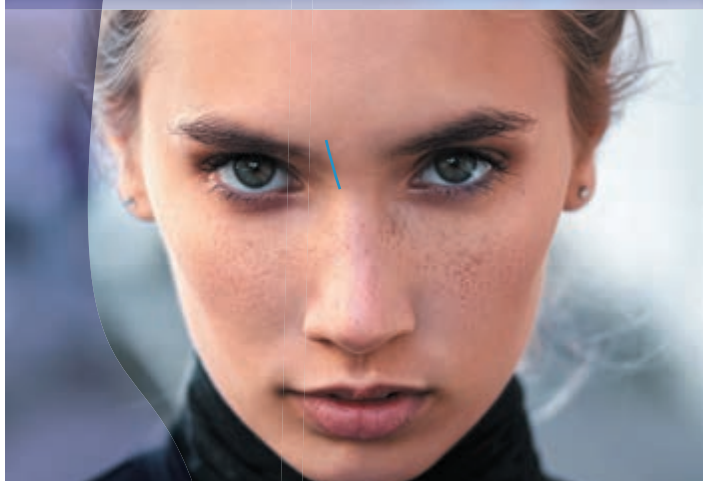
juni 2020



**Hoe ga je met een soa om?**



**Zo blijf je met je handen van je gezicht af**



**De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers**



**Het effect van eiwitten op je sportprestaties**

**Virussen,  
bacteriën,  
parasieten  
en schimmels**

# Het medicijnkastje; de do's en don'ts



Lang niet in elk Nederlands huishouden hangt een medicijnkastje. En als het er wel hangt, dan vaak op de verkeerde plek en met de verkeerde inhoud. Toch is het goed om eens stil te staan bij het nut van een medicijnkastje. Wanneer je ziek bent, is het fijn om de juiste middelen bij de hand te hebben. Zeker als iemand anders tijdelijk voor je zorgt, is het wel zo handig om diegene niet een speurtocht door het hele huis te hoeven laten maken, op zoek naar de zaken die voor wat verlichting kunnen zorgen.

Allereerst de plek voor het medicijnkastje. Voor het geval je denkt dat het in de badkamer hoort te hangen: fout! In vrijwel alle bijsluiters van medicijnen staat nadrukkelijk vermeld dat ze droog en bij kamertemperatuur moeten worden bewaard. De badkamer is veel te vochtig om aan die voorwaarden te kunnen voldoen. Beter hang je het bijvoorbeeld in de slaapkamer op. Zorg ervoor dat kinderen er niet bij kunnen komen, want medicijnen dienen te allen tijde buiten het bereik van kinderen te worden bewaard. Neem deze

regel zeer serieus, het kan levensgevaarlijk zijn wanneer kinderen zonder begeleiding in aanraking komen met medicijnen. De slaapkamer is niet alleen qua temperatuur en luchtvochtigheid een geschikte plek voor een medicijnkastje, het is ook wel logisch om daar je medicijnen te bewaren. Immers, wanneer je ziek bent, ben je gebaat bij veel rust en dus is het verstandig om naar bed te gaan. Met het medicijnkastje in je slaapkamer hoef je dan in elk geval niet het halve huis door te lopen om er iets uit te halen.

Een doosje paracetamol vormt een prima basis voor de inhoud van het kastje. Heb je last van hoofdpijn, dan levert paracetamol meestal het antwoord. Het werkt pijnstillend en heeft verder meestal niet zo veel bijwerkingen. Bij griep of een zware verkoudheid kan het fijn zijn om paracetamol te slikken, zodat de verschijnselen wat worden afgeremd. Andere pijnstillers kun je natuurlijk ook gebruiken, maar probeer dat te vermijden waar mogelijk, omdat ze vaak meer bijwerkingen hebben en dan kan het middel in sommige gevallen erger zijn dan de kwaal. Voor (kleine) kinderen kun je beter een pijnstiller in de vorm van een zetpil op voorraad hebben. Natuurlijk hoort in het medicijnkastje ook een goede thermometer te liggen. Zo kun je vaststellen of je koorts hebt en bij aanhoudende koorts wordt aanbevolen om altijd een arts te raadplegen. Werkt de thermometer op batterijen? Vergeet dan niet om altijd reservebatterijen bij de hand te hebben en regelmatig de houdbaarheid daarvan te controleren. Je zult altijd zien dat de batterijen net op zijn wanneer je het ding nodig hebt, dus check geregeld even of alles nog voldoende aanwezig is.

Wanneer je zwaar verkouden bent en je neus zit dicht, kan een neusspray meestal uitkomst bieden. Respecteer de aanwijzingen op de bijsluiter en gebruik de spray niet langer dan nodig is, omdat dergelijke producten het slijmvlies kunnen aantasten. Wanneer de klachten na een week niet vanzelf verdwijnen, is het beter om contact te zoeken met de huisarts. Naast de neusspray kun je bijvoorbeeld ook zuigtabletten in voorraad nemen die verlichtend werken bij keelpijn. Je kunt er ook een hoestdrankje bijzetten, maar realiseer je wel dat dergelijke drankjes alleen een verlichtende werking hebben. Het zijn dus geen genees-

middelen. Heb je last van diarree? Over het algemeen gaat dat vanzelf weer over, als er geen onderliggende ziekte aan ten grondslag ligt. Het wordt meestal veroorzaakt door een verstoord eetpatroon, door gezond te eten en veel te drinken, komt het meestal weer goed. Toch kan het zinvol zijn om een flesje ORS op voorraad te hebben. Dat is een speciale oplossing, verkrijgbaar bij de apotheek, om het vochtgehalte in je lichaam op peil te houden en de mineralen weer aan te vullen.

Pleisters en verband horen eigenlijk ook in het medicijnkastje thuis. Los daarvan is het een goed idee om ook altijd een verbanddoos in huis te hebben. Daarmee heb je in één klap alles bij elkaar als ergens in huis iets mis gaat. Een verbanddoos, die je natuurlijk op een centrale plek in de woning plaatst, pak je zo mee naar een andere ruimte. Dat werkt beter dan eerst naar het medicijnkastje lopen en daaruit allerlei zaken los mee moeten nemen. En heb je kinderen thuis, dan is het verstandig om van alles wat je in het medicijnkastje bewaart ook een op kinderen afgestemde variant aan te schaffen. Controleer de bijsluiters en bekijk per product of dat noodzakelijk is. Wen jezelf aan om ook elk jaar de inhoud van je medicijnkastje te inspecteren en de producten weg te halen waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken. Gooi dergelijke producten niet bij het afval weg, maar lever ze in bij een inleverpunt om het milieu te ontzien. En bewaar nooit antibiotica wanneer die is overgebleven. Dergelijke medicijnen zijn uitsluitend op recept verkrijgbaar en dat heeft natuurlijk een reden. Het is overigens niet de bedoeling dat ze overblijven, men dient altijd de voorgeschreven kuur helemaal af te maken.

Bron: [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)



## Mail & Win: Gezond van kop tot teen

In dit boek geven 4 experts (Nienke Gottenbos, Ralph Moorman, Pascale Naessens, Juglen Zwaan) en 11 (medisch) specialisten hun tips en tricks om elk lichamelijk systeem gezond te houden. Zij leggen je stap voor stap uit hoe elk systeem precies werkt, welke aandoeningen vaak voorkomen en hoe je elk systeem zelf een handje kunt helpen door middel van voeding, beweging en leefstijl.

- Zo zit je lijf in elkaar - uitleg over alle 11 lichaamssystemen
- Heldere uitleg - over gezondheid en ziekte
- Lekker praktisch - adviezen, tips & tricks van 4 experts en 11 (medisch)specialisten
- Zelf aan de slag - voeding, beweging en leefstijl
- Smakelijke recepten - eet je lijf gezond!

### Meedoen?

Ga naar [www.lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfengezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in



## Mail & winactie

## Australian Gold®'s vernieuwde Botanical zonnen after-sun producten

We mogen twee sets weggeven met daarin de volgende artikelen:

- SPF 50 Face Medium tint
- SPF 30 Spray
- Aloe Freeze Spray
- Hemp Nation Sea Salt Sandelwood



### Meedoen?

Ga naar [www.lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfengezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in

UITERLIJK

## Van der Schilden Lingerie, mamma-care specialist

Van der Schilden Lingerie is hét adres voor lingerie, nacht- en badmode. Vooral nu, in de zomermaanden, hangen de winkels vol met badmode en accessoires in alle denkbare maten, modellen, kleuren en prints. Ook onze collectie prothesebadmode is in deze maanden het meest uitgebreid. Het belang van het dragen van de juiste producten is voor vrouwen die één of meerdere borsten moeten missen, nóg belangrijker.



geraffineerde accessoires. Verborgen voor het oog is er echter nog veel meer aan de hand. Het decolleté is hoger gesneden voor het perfect op zijn plaats houden van de prothese, bijzondere materialen en pasvormen voorkomen dat de prothese aftekt en het hoger afgewerkte armsgat garandeert een goede steun en een hoog draagcomfort.

Bij Van der Schilden Lingerie denken we samen met onze klanten in oplossingen in plaats van beperkingen. Met een ruim assortiment protheses, badmode en een ervaren coupeuse, lukt het ons meestal om een oplossing te vinden die past bij de klant. Voor de fanatiekere zwemmers is een zwemprothese vaak een goede oplossing, speciaal geschikt voor zwemmen en sportieve activiteit. Voor het aanmeten van (zwem)protheses maken we graag een afspraak, zodat we ruim de tijd kunnen nemen in onze speciaal hiervoor ingerichte paskamer. Met persoonlijke aandacht en gedegen kennis zorgen onze gecertificeerde mammacare-adviseuses dat de klant zich op haar gemak voelt. Uiteraard worden in onze winkels de nodige maatregelen genomen om de hygiëne te waarborgen. We vragen onze klanten om de handen te desinfecteren bij binnenkomst en houden in de winkel afstand van elkaar. Het aanmeten van borstprotheses valt onder de

Wanneer je een borstprothese draagt, kun je nog steeds mooie lingerie en badmode dragen. Er is een ruime keuze aan modische artikelen waarin niet te zien is dat je een borstprothese draagt. Een aantal merken, zoals Anita Care, hebben zich specifiek toegelegd op het ontwikkelen en produceren van prothesebadmode en -lingerie. Qua uiterlijk is er weinig verschil te zien tussen 'gewone' en prothesebadmode, door de kleurrijke motieven, modieuze modellen en

# Mammacare specialist



**Schilden** VAN DER  
Lingerie



**AALSMEER**  
RAADHUISPLEIN 10  
0297-327253

**ALPHEN AAN DEN RIJN**  
HOOFDSTRAAT 146  
0172-473014

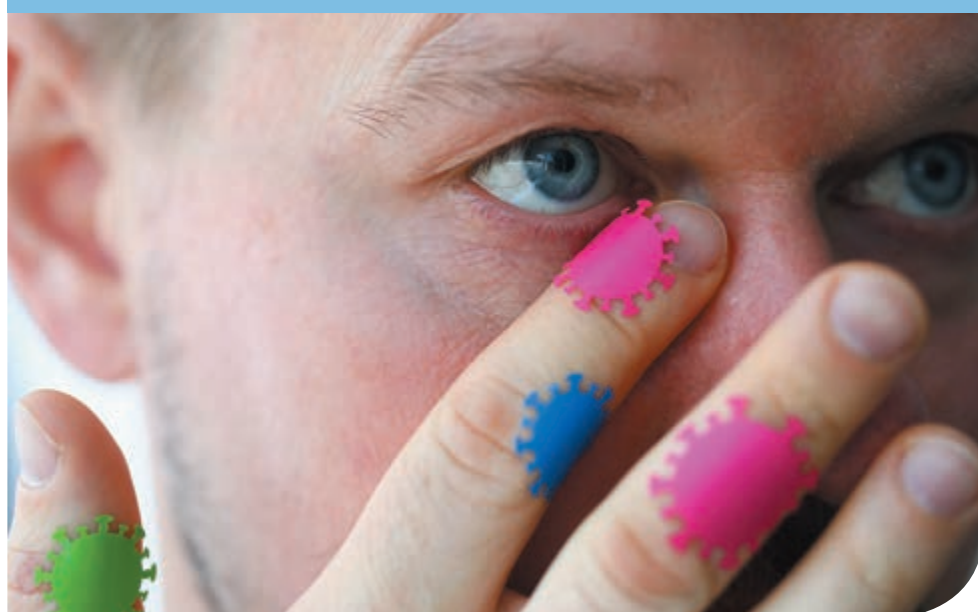
[WWW.SCHILDEN-LINGERIE.NL](http://WWW.SCHILDEN-LINGERIE.NL)

contactberoepen. Indien het nodig is om de klant aan te raken, doen we dit in overleg. Op deze manier kunnen we een veilige werkwijze garanderen.

Benieuwd geworden naar onze collectie prothesebadmode en -lingerie? Loop gerust eens binnen in onze winkel in Aalsmeer of Alphen aan den Rijn.

MEDISCH

## Zo blijf je met je handen van je gezicht af



Door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) worden diverse adviezen gegeven met betrekking tot het coronavirus. Besmetting kan onder meer worden voorkomen door niet steeds met je handen aan je gezicht te zitten. Maar vaak zijn we ons er niet of nauwelijks van bewust dat we voortdurend ons gezicht aanraken. Uit een Australische studie blijkt dat we het meer dan twintig keer per uur doen. Die conclusie werd getrokken uit een analyse van videobeelden, gemaakt van studenten tijdens een college op een universiteit.

Wanneer je handen in contact gekomen zijn met een persoon die besmet is met een virus, bestaat de kans dat het

virus via dat handcontact is overgedragen. Zolang het alleen aan je handen zit, is er nog niet zo veel aan de hand. Door je

handen regelmatig goed te wassen, kun je het virus verwijderen en geef je het virus geen kans om zich verder te verspreiden. Maar kom je met een hand, waarop zich het virus bevindt, in contact met je gezicht, dan wordt het een ander verhaal. In dat geval kan het virus via je ogen, neus of mond je slijmvliezen bereiken en als dat gebeurt, is het hek van de dam. Het virus infiltreert dan je lichaam, waardoor je dus zelf formeel besmet bent geraakt, met alle vervelende gevolgen van dien. Maar waarom zitten we dan zo vaak aan ons gezicht? Op de eerste plaats omdat we bijvoorbeeld last hebben van jeuk. Het is een hele kunst om niet te krabben als we het ergens voelen jeuken, maar het kan vaak wel. Door je gedachten te verzetten, de prikkel compleet te negeren en iets anders te gaan doen, ben je vaak wel in staat om het krabben achterwege te laten. Mensen die zich hebben verdiept in mindfulness zullen hier waarschijnlijk minder moeite mee hebben. Het is een kwestie van negeren, maar dat blijft voor veel mensen erg lastig. Een handige truc is het om altijd een papieren zakdoekje, tissue of stuk keukenpapier bij de hand te hebben. Door daarmee te krabben, maakt de hand geen contact met het gezicht en kan een eventueel aanwezig virus dus niet worden overgebracht.

Er zijn overigens nog meer verklaringen voor het feit dat we zo vaak ons gezicht aanraken. Niet alleen omdat het ergens kriebelt, maar ook omdat we bijvoorbeeld

even vlug iets willen controleren. Vooral wanneer er sprake is van een wondje of oneffenheid. Je wilt dan vaak gewoon even voelen of alles nog in orde is. Wetenschappers hebben ontdekt dat de mens, door het aanraken van zijn eigen gezicht, in staat is om bepaalde emoties te reguleren. Daarbij viel op dat het vaak de linkerhand is, die we naar ons gezicht brengen als we een bepaalde spanning of emotie ervaren. Dit zou te maken hebben met de werking van onze hersenen. Het gebied in de hersenen waarmee we onze handen aansturen, ligt vlakbij het gebied waarmee we ons gezicht aansturen.

Overigens zijn er mensen die nog veel vaker dan gemiddeld hun gezicht, of in bredere zin hun huid in het algemeen, willen aanraken. Men spreekt dan wel van 'skin picking disorder' en om dit te voorkomen kun je een aantal eenvoudige trucjes toepassen. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er geen spiegels in het zicht staan of hangen. Wanneer je spiegels afdekt, voorkom je dat je steeds naar je eigen huid gaat kijken. Want zodra je kijkt, bestaat de kans dat je iets ziet en toch weer overgaat tot aanraking. Schrijf op zelfklevende memoblaadjes dat je niet aan je huid mag zitten en plak ze op een aantal prominente plaatsen in huis, zodat je er steeds mee geconfronteerd wordt. Zo kun je in feite jezelf programmeren om anders te handelen. Het heeft vooral te maken met bewustwording.

Bron: [www.lijfegezondheid.nl](http://www.lijfegezondheid.nl)

VOEDING

# Het effect van eiwitten op je sportprestaties

**Als sporter is het van vitaal belang dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt. Eiwit, ook wel proteïne genoemd, is namelijk een van de belangrijkste bouwstoffen voor je spieren. Veel sporters nemen daarom een plantaardige eiwitshake na hun training. Plantaardige eiwitshakes bevorderen het spierherstel en zorgen ervoor dat je lichaam beter herstelt van een intensieve workout.**

**Spierschade**

Tijdens het sporten ontstaan er door de verhoogde inspanning kleine scheurtjes in je spieren. Om deze spierschade te herstellen heeft je lichaam voldoende bouwstoffen, oftewel eiwitten, nodig. Indien er voldoende eiwitten beschikbaar zijn kan je lichaam de kleine scheurtjes in de spieren goed herstellen, waardoor je spieren na elke training een stukje sterker worden. Zijn er niet voldoende eiwitten aanwezig dan duurt het spierherstel beduidend langer. In het ergste geval lukt het

helemaal niet om de spierschade te herstellen waardoor je last kunt krijgen van een langdurig zwak gevoel in je spieren of blessures. Het is dus uitermate belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen na een intensieve training. Een plantaardige eiwitshake is een simpele manier om de bouwstoffen voor je spieren aan te vullen.

**Eiwitten gedurende de dag**

Natuurlijk heeft je lichaam niet alleen na het sporten behoefte aan eiwitten. Gedurende de

hele dag is je lichaam continu bezig met het opbouwen of afbreken van spieren. Spierafbraak klinkt ernstig, maar het is een natuurlijk proces dat gedurende de hele dag plaatsvindt in je lichaam. Als je net een eiwitrijke maaltijd hebt gegeten heeft je lichaam de bouwstoffen binnengekregen om spieren te gaan opbouwen. Na een intensieve workout, of als je al een tijdje niet gegeten hebt, zijn deze bouwstoffen echter op, waardoor er spierafbraak optreedt. Over het algemeen geldt dat je sterker wordt als de opbouw van spieren gedurende dag hoger ligt dan de afbraak ervan. Eet dus niet alleen na het sporten eiwitten, maar zorg ervoor dat je tijdens elke maaltijd proteïne binnenkrijgt.

**Hoeveelheid eiwitten**

Nu klinkt het misschien alsof je automatisch heel erg sterk wordt als je maar voldoende eiwitten eet. Helaas is dit niet het geval. Ons lichaam kan namelijk maar een beperkte hoeveelheid eiwitten verwerken op een dag, en het eten van heel veel extra eiwitten zorgt dus niet voor heel veel extra spieropbouw. Gemiddeld hebben atleten dagelijks ongeveer 1,4 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Dit komt neer op ongeveer 91 gram

eiwit voor een vrouw van rond de 65 kilo die intensief sport. Om spierschade te voorkomen wordt aangeraden om binnen twee uur na een intensieve training een snack of maaltijd te nuttigen die zo'n 20 tot 25 gram eiwit bevat. De rest van de eiwitten dient dan gedurende de dag ingenomen te worden om het



VOEDING

# Tachtig procent van obese kinderen heeft ongezonde leefstijl

**Uit recent medisch onderzoek blijkt dat ruim 80 procent van obese kinderen te helpen zijn met een gezonde leefstijl. Maar dat is de uitleg die ik eraan geef.**

Ruim tachtig procent van obese kinderen zijn te helpen met een gezondere leefstijl. Dat is de positieve boodschap die getrokken kan worden uit een recent medisch onderzoek. Maar dan kent u de onderzoekers van Erasmus MC en Amsterdam UMC nog niet. Zij denken aan hun core business en komen graag ronkend in het nieuws! Een andere conclusie laat zich niet trekken wanneer je het artikel in De Gelderlander van 19 mei<sup>[1]</sup> leest: "Ernstige obesitas bij kinderen heeft vaak medische oorzaak: 'Ik ben blij dat het niet aan mij ligt'" Het artikel vervolgt: "Bij één op de vijf kinderen met ernstige obesitas is een medische oorzaak de boosdoener. Dus niet een ongezonde leefstijl, wat vaak gedacht wordt. Dat blijkt uit onderzoek van het Erasmus MC en Amsterdam UMC." Wat een redenering! Er wordt eigenlijk gezegd: in de gevallen dat er sprake is van een medische oorzaak, is ongezonde leefstijl geen boosdoener. Maar bij die andere vier kinderen is dat dus wel het geval... Moeten we daar dan onze mond over houden? Wie de nadruk legt op de vele mogelijke oorzaken, haalt elke conclusie onderuit. "Ja jij kunt wel zeggen dat de zon schijnt, heel veel wetenschappers zien vochtdeeltjes in de lucht dus het regent ook een beetje..." Oplossingen zitten niet in het openhouden van mogelijkheden maar in het sturen op waarschijnlijkheden. En daarvoor hoeven we alleen maar te kijken naar het eet- en beweeggedrag van vier op de vijf obese kinderen.

**Ongezonde leefstijl**

Maar de medische wereld is van nature gericht op het binnenhalen van onderzoeks-

Clemens Vollebergh



geld voor de behandeling van ziek(t)en en schroomt daarbij niet bewijsvoering als het ware om te keren. Media doorzien niet de manipulatie. Zij zien medici als een beroepsgroep uit roeping, die het beste voor heeft met zieken. Maar voor een grote groep medici is zorg verlenen (big) business (daarmee trek ik niet alle medici over één kam, want ik ken er velen die het goed doen en oprecht hun vak uitoefenen).

**Onderzoek**

Het onderzoek werd uitgevoerd onder 282 obese patiënten van gemiddeld 10.8 jaar.

Bij 54 bleken medische oorzaken de obesitas, waarvan 37 genetisch belast. Tot nu toe werd altijd uitgegaan van 5 procent van de patiënten waarbij genetische aanleg obesitas verklaarden, nu is dat opeens 19 procent. Waardoor deze toename, dat wordt niet verklaard. Er wordt wel geconcludeerd dat er meer onderzoek moet komen om deze grote groep een passende behandeling te bieden. Gezonde leefstijl is zinloos? Het bericht in De Gelderlander houdt mensen af van gezonde leefstijlinterventies. "Zie je wel, ik kan er niks aan doen: Gezonde leefstijl is zinloos". De conclusie gaat ook verder: Alles wat niet-medici zeggen over obese kinderen valt onder fatshaming... "Ook obesitaschirurgen en wetenschappers zijn het hardnekkig stigma beu".

NB 1. Ik legde Hanneke van Houwelingen, journaliste van het artikel in De Gelderlander de opmerking voor dat -zelfs uit dit magere onderzoek- blijkt dat 4 op de 5 obese kinderen een ongezonde leefstijl hebben. Haar antwoord: "We hebben bewust voor deze nieuwsinsteek gekozen, omdat het percentage kinderen dat ernstig overgewicht heeft vanwege een medische oorzaak veel hoger ligt dan eerder werd beschreven in de medische literatuur. De conclusie dat de overige tachtig procent te zwaar zou zijn door een ongezonde leefstijl is te kort door de bocht,

vrees ik. Natuurlijk is weinig bewegen en veel eten een belangrijke oorzaak, maar in eerdere artikelen schreven we ook dat artsen en onderzoekers nog heel veel niet weten over het ontstaan van obesitas." Inderdaad, als één van de honderd zwanen zwart is kun je niet stellen dat alle zwanen wit zijn. Je moet ongezonde leefstijl niet aanpakken want het zou wel eens geen tachtig procent kunnen zijn... "vrees ik".

NB 2. Dat er bij 19 procent van de obese kinderen sprake is van een medische oorzaak, wil nog niet zeggen dat obesitas voor deze groep onafhankelijk is van leefstijl. De omgeving speelt in de meeste gevallen een grote rol bij het ontwikkelen van obesitas bij deze kinderen.

NB 3. Het gaat niet om verwijdbaarheid, wel om herleidbaarheid. Het aantal gevallen van obesitas (bij kinderen) is omlaag te brengen. Er is wat mij betreft geen sprake van stigmatisering wanneer je naar cijfers kijkt en ambities hebt deze omlaag te brengen in het belang van de kinderen en de samenleving. Medici moeten dus geen wij-zij tegenstelling creëren en daarmee de discussie doodslaan.

[1] Houwelingen, Hanneke van, (19 mei 2020) Ernstige obesitas bij kinderen heeft vaak medische oorzaak: 'Ik ben blij dat het niet aan mij ligt', De Gelderlander.



MEDISCH

## Door Shiatsu weerbaarder, sterker en ontspannen

Ellen Bakker een jonge vrouw van begin dertig kon jarenlang haar werk niet meer naar behoren doen. Ellen vertelt; 'Ik had meer dan acht jaar veel klachten; pijn in mijn heup, nek, schouders en pols. Ik ben hiervoor naar diverse artsen en specialisten geweest. Helaas zonder resultaat. Maar Petra heeft, met Shiatsu- behandelingen, mij van mijn klachten afgeholpen en nu kan ik weer met een computermuis werken, dit heb ik hiervoor zeker acht jaar niet meer gekund.'

### Shiatsu

We spreken over Ellens ervaring met Shiatsu-therapeute Petra van der Knaap. Petra's praktijk heet 'San Bao'. Dat betekent 'Drie schatten' in het Chinees; de drie belangrijkste elementen die er voor zorgen dat een mens in evenwicht kan leven. Op mijn vraag wat Shiatsu eigenlijk is legt Petra uit; 'Shiatsu is een traditionele Chinese behandelwijze waarbij met lichte druk op het lichaam blokkades of stagnaties in energiebanen worden opgelost. Drukpunten zitten niet altijd op de pijnlijke plek zelf. Het kan zijn, bijvoorbeeld bij hoofdpijn, dat alleen de benen worden behandeld.' Dit geldt voor lichamelijke klachten, maar zeker ook op mentaal vlak kan Petra helpen. Emoties kunnen net zo goed stagnaties in het lichaam veroorzaken en door het opheffen van de blokkades kunnen klachten een stuk minder worden, waardoor er een significante verbetering is in de kwaliteit

van het leven. De energiebanen stromen dan beter door waardoor bijvoorbeeld het verdriet, de pijn of de angsten niet blijft 'hangen'. Vaak kunnen alle klachten, deels, of soms helemaal, verholpen worden. Dit verschilt wel per persoon, benadrukt de ervaren therapeute.

### Klachtenvrij

Ellens energie is voelbaar als zij vertelt; 'Ik kan weer sporten, ik slaap beter en zit veel beter in mijn vel. Als ik nu toch weer een keer last heb dan kan ik er veel beter naar handelen en zit ik niet meteen in de put. Ik voel me weerbaarder, sterker en ontspannen. Een wereld van verschil! Petra was de eerste na 7 behandelaars (!) die resultaat heeft behaald waardoor mijn pijnklachten vrijwel verdwenen zijn. Zij benadert de klachten als een totaalbeeld en kijkt naar het hele lichaam. Dit sprak mij erg aan omdat mijn klachten vanuit



# SAN BAO PRAKTIJK

## SHIATSU MASSAGE THERAPIE



**Shiatsu therapie is een effectieve behandeling voor veel klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid, overgangsklachten, stress, menstruatieproblemen (pijn en/of heftig bloedverlies), vermoeidheid, ademhalingsklachten, burn-out, pijn in rug, schouders, nek of andere pijnklachten, emotionele problemen en darmklachten. Shiatsu versterkt uw weerstand en is zeer ontspannend. Het geeft uw lichaam een echte oppepper!**

De behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

**Kijk voor meer informatie: [www.sanbaopraktijk.nl](http://www.sanbaopraktijk.nl) of bel 06 1528 0701**

stress zijn ontstaan. De vorige behandelaars keken alleen naar de betreffende pijnplek waardoor de oorzaak niet werd weggenomen. Door de massage en de acupunctuur kon ik heel goed ontspannen wat mij hiervoor niet lukte. Echt een reset moment!

### Frequentie

Hoe vaak ga je? vraag ik haar. 'We begonnen, na een intake, met één keer per week. Dit deden we vier weken, daarna zijn we gaan afbouwen, steeds meer tijd tussen de behandelingen, met uiteindelijk 8 tot 10 weken tussen de behandelingen.' Op de

website van Petra, [www.sanbaopraktijk.nl](http://www.sanbaopraktijk.nl) staat veel meer informatie. Ook uitgebreidere beschrijvingen van de behandelingen of wat u kunt verwachten. De kosten worden grotendeels vergoed door de meeste zorgverzekeraars omdat zij aangesloten is bij beroepsvereniging Zhong.

### SAN BAO PRAKTIJK

Praktijk voor shiatsu therapie  
Loevestein 39  
1187 DL Amstelveen  
06-15280701  
[www.sanbaopraktijk.nl](http://www.sanbaopraktijk.nl)  
[www.facebook.com/sanbaopraktijk](https://www.facebook.com/sanbaopraktijk)

MEDISCH

## Hoe ga je met een soa om?

Er ligt een enorme taboe op het onderwerp van soa's en voor velen is het lastig om hierover te praten. Niet alleen met mensen om je heen, ook vinden veel mensen het lastig om naar de dokter te stappen met klachten die voorkomen bij soa's. Het wordt vaak gezien als iets doms wat je had kunnen voorkomen, maar dat is niet altijd zo. Die schaamte die een soa met zich meebrengt lijkt normaal, maar eigenlijk moeten we het taboe op dit onderwerp echt verbreken.

### Weinig invloed

Misschien komt jouw schaamte voort uit het feit dat je denkt dat het jouw eigen schuld is. Dat is een logische gedachte wanneer je onveilig met iemand naar bed bent geweest, maar je kan het nooit helemaal voorkomen dat je een soa oploopt. Zelfs als je alleen iemand met een koortslip een kus geeft, kan dit leiden tot een geslachtsziekte. Hier heb jij zelf weinig invloed op en dus zou het niet iets moeten zijn waar jij je voor schaamt. Je

kiest er tenslotte niet zelf voor. Seks is heel normaal en soa's ook, dus waarom zou je je schamen?

### Laat je testen

Het is altijd een grote stap voor mensen die moeilijk te nemen is, maar het is erg belangrijk dat je je regelmatig laat testen als je met verschillende mensen naar bed gaat. Zeker wanneer je last krijgt van bepaalde symptomen als jeuk of uitslag is

het belangrijk dat je je zo snel mogelijk laat testen. Gelukkig hoeft je hiervoor tegenwoordig helemaal niet altijd meer voor naar de huisarts of GGD, maar kun je dit ook gewoon thuis jouw soa testen. Als je het ongemakkelijk vindt om met je klachten (of zonder klachten) naar een dokter te stappen, is een zelftest echt een uitkomst. Zo'n soa test wordt onder de 25 jaar zelfs nog vergoed. Het hoeft ook helemaal niet zo te zijn dat je doorhebt dat je een soa hebt. Zo

zijn er verschillende soa's waar je niet eens bij doorhebt dat er iets mis is. Je wil voorkomen dat je met een soa rondloopt zonder dat je dit weet. Je kan dit namelijk op allemaal mensen overbrengen, die er vervolgens ook last van gaan hebben. Ze komen dan vaak toch terug bij jou en dan voel je je pas echt schuldig. Wees dit dus altijd voor en laat je regelmatig testen als je met verschillende mensen naar bed gaat.

Bron: [www.lijfegezondheid.nl](http://www.lijfegezondheid.nl)



Foto: Cottonbro pexels

BEWEGING

## Grote uitbreiding van het centrum van Inge Saraswati!



**Met grote vreugde wil ik iedereen laten weten dat ik mijn centrum ga uitbreiden, nu nog gevestigd aan de Willem Alexanderstraat. Wij hebben het geluk gehad een mooi nieuw huis met een aangrenzend pand te kunnen kopen waar we alle activiteiten die nu door mij gegeven worden hun plek kunnen krijgen.**

Het is gelegen aan de Hornweg 177 in Aalsmeer. Wij gaan dit pand tot een waar paradijs/ashram verbouwen. Groepsactiviteiten vinden voorlopig plaats in het huis op de Hornweg omdat de verbouwing nog gaande is in het aangrenzende pand. De sfeervolle ruimte biedt alle mogelijkheden om op anderhalve meter afstand mijn mooie yogalessen te geven. Vanaf maandag 7 september beginnen de yoga cursussen weer op maandagavond, dinsdagavond, donderdagochtend en donderdagavond (de yoga masterclass van anderhalf uur). Mijn hart juicht precies op tijd dit

aangekocht! Een godsgeschenk. Dus hierbij nodig ik je uit voor een individuele proefles yoga en persoonlijke kennismaking zo dat ook jij mee kunt doen in september wanneer ik de yoga cursussen weer opstart. Naast de hoogwaardige yogalessen kan je ook terecht bij mij als magnetiseur, en voor Satsang/meditatie avonden. Daarnaast ben ik Avatar master en geef ik deze 9-daagse bewustzijns trainingen 3 x per jaar. Op mijn website kan je alles lezen over alle activiteiten en het interview volgen dat ik had met Patrick Kicken naar aanleiding van mijn boek 'De Onthulling – Het mysterie dat leven heet'.



## Grote uitbreiding bij Inge Saraswati!

In september gaat zij een nieuw pand betreden waar zij haar groepen op anderhalve meter afstand haar lessen kan geven:

- Yogalessen
- Meditatie Satsangavonden
- Magnetiseersessies
- Avatar bewustzijnstrainingen

Voor een proefles yoga een op een kan je nog terecht in haar oude yoga tempel. De cursussen starten per 7 september op de nieuwe locatie op de Hornweg 177. Ik heet je van harte welkom.

Voor een afspraak kan je bellen 0297-328798 of mailen [info@ingesaraswati.com](mailto:info@ingesaraswati.com) [www.ingesaraswati.com](http://www.ingesaraswati.com)



De proefles geef ik nog in mijn oude yoga tempel een op een, hiervoor kan je een afspraak maken en dat geldt voor alle

activiteiten. Je bent van harte welkom! 0297-328798 of [info@ingesaraswati.com](mailto:info@ingesaraswati.com) [www.ingesaraswati.com](http://www.ingesaraswati.com)

UITERLIJK

## De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers

**Voor veel mensen gaan de dertiger jaren gepaard met grote veranderingen. Zo ga je wellicht trouwen, krijg je kinderen of maak je een grote carrière switch. Ook je huid maakt een grote verandering door. Dit komt door verschillende factoren, zoals minder slaap (door kleine kinderen) en stress maar ook hormonale veranderingen. Vergeleken met je 20's wordt de huid minder flexibel en slapper. Dit is dus een uitstekende tijd om je huidverzorgingsroutine eens onder de loep te nemen en indien nodig bij te sturen.**

### Reiniging van de huid

Kies voor een milde en verzorgende cleanser die je huid hydrateert. Jouw skincare routine begint altijd met een schone huid. Het valt aan te raden om te kiezen voor een product dat geen parfum of parabenen bevat. Deze zijn namelijk geschikt voor ieder huidtype, ook de erg gevoelige huid. Door je huid goed te verzorgen kun je ook met minder make-up de deur uit want je hebt al van jezelf een frisse look.

### Ga een toner gebruiken

Veel mensen slaan een toner over tijdens de huidverzorging. Zeker vanaf je 30ste is dit een echte must, want door hormonen en zonneschade is de huid vaak niet meer zo egaal als dat deze was. Een toner biedt de uitkomst, want deze zorgt ervoor dat je huis er egaal en

fris uit komt te zien en hydrateert en kalmeert tegelijkertijd. Vergeet deze dus niet te gebruiken.

### Dode huidcellen verwijderen

Door de huid te exfoliëren verwijder je dode huidcellen, waardoor je huid soepel en gezond blijft. Met een product dat verstevigende en vochtinbrengende ingrediënten bevat kom je weer dicht in de buurt van de zachte en blozende appelwangetjes van vroeger. Je huid gaat hierdoor stralen en heeft een heldere uitstraling.

### Extra vitamine C

In je dertiger jaren worden de schade van zon en pigmentatie zichtbaar op je huid. Vitamine C gaat vroegtijdige huidveroudering door blootstelling aan UV-straling en zonlicht

tegen. Je kunt voedingsmiddelen eten die rijk zijn aan deze belangrijke vitamine, een voedingssupplement gebruiken of kiezen voor een serum met vitamine C. Het voordeel van een serum is dat deze direct tot diep in de huid trekt en een grote hydraterende werking heeft, waardoor je snel het resultaat ziet.

### Retinol

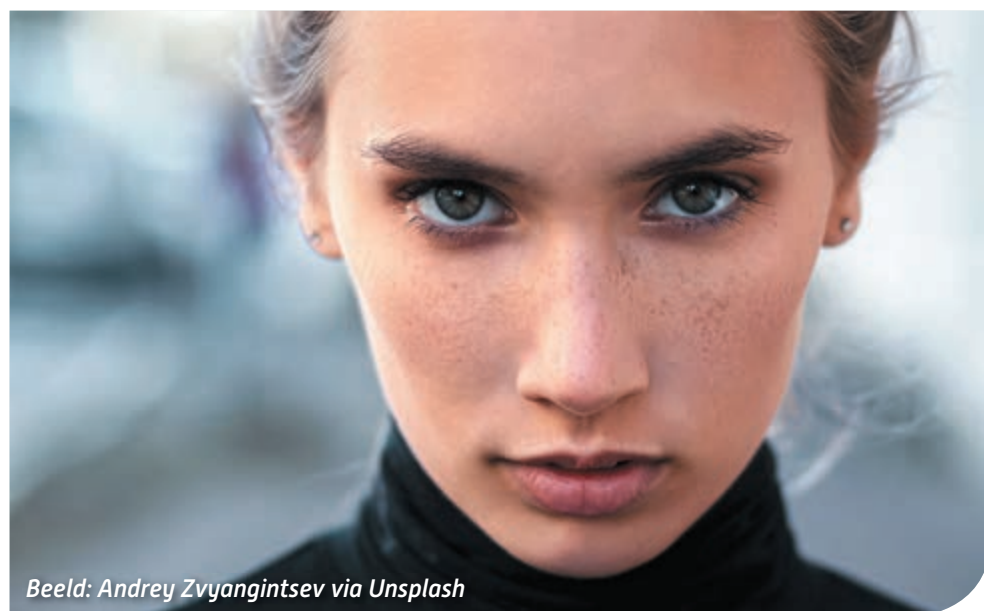
Retinol is een wondermiddel voor de huid van dertigers. Het verhoogt de celvernieuwing van de huid en het collageen. Dit neemt vanaf je 30ste af, waardoor je huid wel een extra steuntje in de rug kan gebruiken. Breng retinol pas 's avonds aan omdat zonlicht de werking kan verminderen. Smeer niet alleen

je gezicht in maar ook je hals en decolleté voor een stralende en jeugdige teint.

### Aandacht voor de ogen

De ogen kunnen na je 30ste wel wat extra liefde gebruiken, iets wat je misschien al is opgevallen na een avondje flink stappen. De huid rondom de ogen is namelijk erg dun waardoor het sneller vocht verliest en je krijgt sneller last van wallen en donkere kringen. Ook ontstaan de eerste kraaienpootjes en lijntjes op deze leeftijd. Met een hydraterende oogcrème houd je de huid soepel en zacht en verminder je fijne lijntjes, rimpels en wallen onder de ogen.

**Bron: [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)**



Beeld: Andrey Zvyangintsev via Unsplash

## VOEDING

## Vortho helpt bij onverklaarbare maag- en darmklachten

**Een goede afweer begint in de darmen. Juist nu, in tijden van het coronavirus, is een goed immuunsysteem van belang. Veel mensen lopen rond met maag- en/of darmklachten waar de reguliere geneeskunde geen raad mee weet.**

Bij maagzuurklachten wordt vaak een maagzuurremmer voorgeschreven terwijl in 90% van de gevallen er te weinig maagzuur wordt aangemaakt. En maagzuur is ESSENTIEEL voor de start van

een goede vertering. Te weinig maagzuur en het gebruik van maagzuurremmers zijn de aanzet voor een slechte vertering en gedoe in de darmen. Niet goed voer-verteerd eten zorgt voor gisting en

rotting in de darmen met een opgeblazen gevoel en winderigheid tot gevolg. Te weinig maagzuur heeft ook tot gevolg dat vitamine B12 en mineralen niet goed worden opgenomen met op termijn tekorten. De reguliere geneeskunde schuift onverklaarbare darmklachten vaak weg als prikkelbaar darmsyndroom en mensen krijgen te horen dat men er maar mee moet leren leven.

Maar dat hoeft niet! In mijn praktijk heb ik al vele mensen van hun buikklasten af geholpen met behulp van gerichte voedings- en suppletieadviezen op basis van laboratoriumonderzoek (ontlastings- en/of bloedtesten). Meten is weten. Is het in je darmen een rommeltje? Dan is de kans groot dat je

op termijn een minder goed werkend immuunsysteem krijgt. En dat maakt dat je vatbaarder wordt voor parasieten, ziekmakende bacteriën, schimmels én virussen. In mijn uitgebreide intake kijk ik ook naar vermoedelijke vitamine- en mineraaltekorten. Dit allemaal op basis van een uitgebreide intake. Heb jij genoeg van je buikproblemen en wil jij werken aan een betere gezondheid én een sterker immuunsysteem? Bel mij (06-55117628) of mail mij (mail@vortho.nl).

**Marjon Middelkoop-Huiskens**  
Orthomoleculair epigenetisch therapeut

**Vortho**  
Hornweg 7  
1432 GD Aalsmeer



**Onverklaarbare maag- en/of darmklachten?  
Een goede afweer begint in de darm!**



## MEDISCH

## Virussen, bacteriën, parasieten en schimmels



Het coronavirus heeft de wereld bewust gemaakt van het feit dat de mens in feite een heel kwetsbaar wezen is. We wanen ons sterk, maar kunnen in relatief korte tijd ten onder gaan aan minuscule kleine ziekteverwekkers. En daarvan zijn er nogal wat bekend. Vrijwel iedereen die dit leest, heeft wel eens te maken gehad met een verkoudheid of lag op bed met griep. In beide gevallen ben je dan ten prooi gevallen aan een virus. Sommige mensen denken dat een virus een heel klein beestje is, maar dat is niet het geval. Een virus is geen organisme en heeft ook geen cellen. Het is een ziektekiem die een lichaamscel van een organisme (zoals de mens) nodig heeft om te kunnen overleven. Wanneer een virus achter blijft op een niet-levend object, zal het na verloop van tijd onschadelijk zijn. Daar gaat echter een aantal uren, soms zelfs dagen, overheen. Vandaar dat we dergelijke virussen alsnog kunnen oplopen wanneer we bijvoorbeeld een deurklink aanraken die eerder in contact is geweest met iemand die een virus bij zich draagt. Juist daarom wordt zo aangedrongen op een goede hygiëne.

Wanneer een virus zich eenmaal genesteld heeft in een lichaamscel, gebeuren er twee dingen. Die lichaamscel wordt als het ware gesloopt en het virus begint zich te vermenvuldigen. Ons lichaam reageert daarop door antilichamen aan te maken en gaat zo de strijd aan om de indringer onschadelijk te maken. Hoe sterker je weerstand is, hoe beter dat proces verloopt. Met gezonde voeding en voldoende beweging stimuleer je het immuunsysteem en ben je beter bestand tegen virussen. Vandaar dat bij veel mensen het coronavirus slechts voor milde klachten zorgt. Zij hebben snel de juiste hoeveelheid antistoffen aangemaakt, waardoor het virus kansloos wordt en uiteindelijk wordt overwonnen. Mensen die echter al een zwakke gezondheid en/of een verminderd immuunsysteem hebben, kunnen flink in de problemen komen en er zelfs aan overlijden, zoals we helaas in de afgelopen tijd veel hebben gezien. Voor veel virussen geldt dat ons lichaam er immuun voor wordt wanneer de eerste aanval succesvol is afgeslagen. Er zijn dan voldoende antilichamen aanwezig om een eventuele nieuwe poging al bij voorbaat te blokkeren.

Bacteriën zijn, in tegenstelling tot virussen, wel zelfstandige organismen. Bovendien zijn ze ook lang niet altijd schadelijk voor de mens. In tegendeel, we kunnen zelfs niet zonder bepaalde bacteriën. In ons lichaam wonen miljoenen van die bacteriën en over het algemeen is dat prima. Er zijn bijvoorbeeld bacteriën die in onze darmen leven en zich daar voeden met het eten dat wij naar binnen werken. Vervolgens scheiden ze vitamines uit die wij goed kunnen gebruiken. Een prima samenwerking dus, waar zowel de mens als de bacterie van profiteert. Het kan echter ook mis gaan. Als de verkeerde bacteriën op de

verkeerde plek belanden, kunnen we daar behoorlijk ziek van worden. Denk maar aan de veteranenziekte, die in de loop der jaren meerdere malen mensenlevens heeft geëist. Deze ziekte wordt veroorzaakt door de legionellabacterie. Dat is een bacterie die vaak is te vinden in stilstaand water. Om die reden wordt geadviseerd om, bij thuiskomst na een vakantie, eerst enkele minuten de kranen te laten lopen, om de leidingen goed te kunnen doorspoelen. Bacteriën zijn overigens groter dan virussen, je kunt ze met een gewone microscoop al waarnemen. Er zijn vier soorten; de kokken (bolvormig), de bacillen (staafvormig), de vibrio's (komvormig) en de spirillen (schroefvormig). Dan hebben we ook nog de zogenoemde parasieten. De kleinsten daarvan zijn meestal groter dan de bacteriën, al heb je er nog steeds een microscoop voor nodig om ze te kunnen onderscheiden. Het zijn de zogenoemde protozoën. Maar ook een aantal kleine beestjes die we met het blote oog prima kunnen waarnemen, zoals allerlei soorten wormpjes, behoren tot de parasieten. En wat te denken van de vlooien, luizen, mijten en andere ongewenste bezoekers? Zij vallen onder de geleedpotige parasieten en kunnen op hun beurt weer micro-organismen bij zich dragen die in ons lichaam veel schade kunnen aanrichten. En behalve de virussen, bacteriën en parasieten moeten we ook nog oppassen voor schimmels. Hinderlijk om te hebben (denk maar aan de voetschimmel) maar over het algemeen van minder grote impact, omdat ze in de meeste gevallen niet in staat zijn om infecties in ons lichaam te veroorzaken. Een bekende aandoening die door schimmels wordt veroorzaakt, is spruw.

Bron: [www.lijfgeneeskunde.nl](http://www.lijfgeneeskunde.nl)

## En dan is het Zomer bij Sijbrants & van Olst Optiek



De buitenlucht lonkt zacht: de natuur is tot volle wasdom gekomen. Na een lange lockdown worden de maatregelen beetje bij beetje soepeler en kunnen we nu weer volop naar buiten om te genieten van de zon. De terrassen zijn weer open (met 1.5 m maatregelen), de zomerkleren zijn alweer even uit de kast en de roep naar het (nieuwe) normaal wordt bij iedereen steeds sterker!

Wij voelen die tinteling ook. En we bereiden ons het liefst met jou voor op een prachtige zomer, al is het dan in eigen land. Een magnifiek moment waarop we ons assortiment hebben aangevuld met de laatste ontwerpen, die een frisse weerspiegeling zijn van het nieuwe modebeeld van 2020. Aangevuld met mooie, lichte glazen en zonneglazen in alle kleuren die je wenst. We hebben de grote en de kleine merken, die met zorg en gevoel voor de laatste trends zijn uitgezocht. En die net even anders zijn dan die bij de grote optiek ketens. Het verschil? De grote optiek ketens bieden een centraal bepaald en voorgeschreven assortiment. Maar wij hebben het lef om ook de wat exclusievere en opkomende merken een kans te geven. Want wij kopen in met gevoel. En hechten meer waarde aan exclusiviteit dan aan massa inkoop. Jij toch ook?

### Start van de SummerSale

Op 27 juni start dan de Summersale. Een sale met flinke kortingen en spectaculaire acties. Dus hou in deze krant de advertentie of onze website en facebook in de gaten. Sijbrants & van Olst is al meer dan 25 jaar een begrip voor moderne brillen van zeer hoogstaande kwaliteit! Niet alleen in Uithoorn en Ouderkerk aan de Amstel, maar in feite in heel Amstelland en ver daarbuiten! Men kan hier kiezen uit een grote collectie monturen en zonnebrillen van bekende topdesigners, zoals bijvoorbeeld Theo, Paul Smith, Oliver People en Lindberg. Spectaculaire aanbieding van zonnebrillen met glazen op eigen sterkte Al sinds maart van dit jaar heeft Sijbrants & van Olst spectaculaire aanbiedingen met een aantal speciale merkzonnebrillen zoals Ray Ban, Prada en

de S&O Designlijn. Deze zonnebrillen zijn scherp geprijsd met Hoya glazen (diverse kleuren) op eigen sterkte vanaf € 79,-.

### Alles over oogmetingen en contactlenzen

Sijbrants & van Olst is ook het juiste adres voor gespecialiseerde oogmetingen en contactlenzen. Klanten kunnen altijd, gratis, advies vragen aan de opticien en contactlensspecialist die gespecialiseerd zijn in het uitvoeren van oogmetingen en onderzoeken naar afwijkingen aan het oog. Voor sommige mensen met oogafwijkingen, hoornvliesbeschadiging, gevoelige of droge ogen is het mogelijk om medische contactlenzen aan te meten. Dit vraagt om een specifieke lens die afwijkt van de normale harde of zachte contactlens. De contactlensspecialisten bij Sijbrants & van Olst hebben naast hun contactlensopleiding ook een speciale opleiding gevolgd om deze speciale lenzen aan te meten. Ook voor nachtlenzen bent u bij ons aan het juiste adres. Nachtlenzen worden steeds meer aangemeten. Deze lenzen worden 's nachts gedragen wat volkomen veilig is, omdat het materiaal van de lens genoeg zuurstof doorlaat. Nachtlenzen hebben het grote voordeel dat u overdag geen bril of lenzen hoeft te dragen en u toch alles scherp ziet. Het geeft u dus de volledige vrijheid om overdag makkelijk te kunnen sporten of bijvoorbeeld 's avonds uit te gaan. De contactlensspecialist kan na een aantal testen bepalen uw ogen geschikt zijn voor nachtlenzen.

Wij hopen uw nieuwsgierig te hebben gemaakt zodat we u snel zien in een van onze winkels.

www.designbril.nl

KORTINGEN  
TOT  
75%

Summer Sale

**27 JUNI T/M 11 JULI SUMMER SALE.** Kortingen tot wel **75%** op stoere, coole én klassieke monturen uit de vorige collectie. En **10%** extra zomervoordeel op **HOYA GLAZEN** (tot een maximum van € 100,-). Alsof dat nog niet genoeg is, geven we ook nog eens **10% KORTING** op de nieuwe collectie monturen en zonnebrillen! Wij hopen u binnenkort te zien in één van onze winkels in Uithoorn of Ouderkerk a/d Amstel.

\* Vraag naar de voorwaarden in de winkel. We houden de ontwikkelingen rond het coronavirus nauwlettend in de gaten en volgen de richtlijnen van het RIVM.

Sijbrants & van Olst Optiek Dorpsstraat 32, Uithoorn | telefoon 0297 540777 en Sluisplein 1, Ouderkerk a/d Amstel | telefoon 020 4966082

