



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk Mode

Juli 2022

Seksuoloog Jolien Spoelstra: "Het is nooit te laat voor verandering"



Sinds seksuoloog Jolien Spoelstra in 2015 haar praktijk Move For Motion opende, heeft ze heel wat cliënten kunnen bijstaan in hun zoektocht naar een beter seksleven. Daarbij constateerde ze dat heel wat problemen veroorzaakt worden door onjuiste aannames, veelal gebaseerd op achterhaalde mythes. In haar boek *Zinderend Leven* behandelt ze een aantal misvattingen op het gebied van seks en relaties. Het boek beschrijft diverse fictieve personages, elk met hun eigen verhalen en problemen. Het zijn de verhalen die Jolien in haar praktijk dagelijks tegenkomt en waarmee veel mensen blijken te worstelen.

Door Raimond Bos

Het thema seksualiteit is veelomvattend en roept bij menigeen de nodige vragen op. Houdt mijn partner wel van me? Ben ik aantrekkelijk genoeg? Hoe zorg ik ervoor dat mijn grenzen niet overschreden worden? Waarom lijkt mijn lichaam te blokkeren als ik seks heb? „Ik ontmoet in mijn praktijk heel vaak cliënten die kampen met dezelfde problematiek en die zich baseren op dezelfde misvattingen”, begint Jolien haar verhaal. Ze vervolgt: „Ik merkte dat ik elke keer hetzelfde verhaal aan het vertellen was om allerlei mythes de wereld uit te helpen. Toen dacht ik: dat kan efficiënter. Met een boek bereik ik een groter publiek. Ik heb de meest voorkomende klachten op het gebied van seksualiteit als basis voor dit boek gebruikt.” Hoewel Jolien een consult ogenschijnlijk tot in de kleinste details in haar boek beschrijft, benadrukt ze dat alle personages volledig fictief zijn en niet gebaseerd op specifieke cliënten. „Veel mensen zullen er wel iets van zichzelf in herkennen, maar ik heb in elke casus de achterliggende problematiek zo onbevooroordeeld mogelijk beschreven.” Desondanks geeft Jolien met het boek een aardig inkijkje in haar dagelijks werk, waarin het gros van de cliënten probeert om in goede harmonie tot een oplossing voor het geconstateerde probleem te komen, maar waarin ook wel eens stellen ruziënd tegenover haar zitten.

Vrouwen zoeken eerder hulp

In haar praktijk ziet Jolien veel stellen, die samen op consult komen. Daarnaast komen cliënten ook individueel bij haar langs, de vrouwen zijn daarbij in de meerderheid. „Het is niet zo dat vrouwen meer problemen hebben op seksueel gebied, maar ze zoeken wel eerder naar hulp”, verduidelijkt Jolien. Die ervaring had ze ook al toen ze als psycholoog mensen begeleidde om van angsten of depressies af te komen. „Bij seks-gerelateerde problemen speelt ook het machismo van de mannen vaak een rol. Mannen zijn meestal wat minder open over dergelijke zaken. Als een heteroseksueel stel problemen heeft op seksueel gebied, is het vaak de vrouw die als eerste contact met mij zoekt. Ze praat er eerst thuis over en hoopt dat de man mee gaat naar het consult. De man geeft dan geregeld aan dat ze maar alleen moet gaan, omdat hij geen problemen zegt te hebben. Mijn uitgangspunt is juist dat het een gezamenlijk probleem is van beide partners. Ik vind het daarom fijn als mensen het probleem ook samen erkennen.”

Honderd redenen om seks te hebben

Eén van de mythes die in het boek aan bod komt, is de gedachte dat seks feitelijk alleen bedoeld zou zijn voor de voortplanting. Jolien: „Er zijn wel honderd redenen te noemen om seks te hebben. Mensen hebben seks met elkaar omdat het fijn voelt, omdat ze hun verdriet willen laten verdwijnen, omdat ze er beter door slapen, enzovoort. De mens is daar niet uniek in. Er is bijvoorbeeld heel veel onderzoek gedaan naar het seksuele gedrag van bonobo's. Je ziet dat seks daar een manier is om de sociale banden onderling te bevestigen. Na een ruzie hebben ze soms seks met elkaar, alsof ze willen zeggen: wij zijn weer oké met elkaar. Van bonobo's, maar bijvoorbeeld ook van dolfijnen, weten we dat ze ook seks hebben buiten de vruchtbare periode. Datzelfde geldt voor mensen. Een vrouw heeft ook seks na de overgang. De meeste seks in ons leven is niet bedoeld om kinderen te verwekken.” Een tweede mythe, die hieraan nauw verwant is, betreft de vermeende noodzaak van penetratie of klaarkomen tijdens de seks. In haar boek toont Jolien aan dat seks veel meer is dan de penetratie (immers, wie deze redenatie volgt, zou moeten concluderen dat een lesbisch stel nooit seks zou hebben) en dat klaarkomen niet wil zeggen dat de seks goed is geweest. Ook rekent ze af met de misvatting dat penetratie voor een vrouw de eerste keer altijd pijn doet en legt ze uit wat de achtergronden van vaginisme kunnen zijn.

Overredingskracht

Als seksuoloog probeert Jolien altijd neutraal naar de problemen van haar cliënten te kijken. „Dat is het mooie aan dit beroep. Er is een emotionele distantie. Ik sta niet midden in hun probleem en kan dus rationeel kijken naar wat er gebeurt met iemand. Op basis daarvan kan ik adviezen geven. Ik bied mensen een veilige ruimte om hun verhaal te kunnen vertellen. Vervolgens vorm ik een hypothese, die ik aan ze voorleg. Ik probeer ze dingen aan te reiken om de situatie te veranderen. Soms is daar wel wat overredingskracht voor nodig, want veel mensen houden niet van veranderingen, verandering schuurt. Ik wil ze echter nooit in een bepaalde richting dwingen. Daarom werk ik graag met voorbeelden en gebruik ik metaforen om bepaalde inzichten te bieden. Dat doe ik ook in mijn boek. Zo probeer ik mensen te motiveren om hun gedrag te veranderen. Ik hoop dat ze hierdoor zullen beseffen dat het nooit te laat is voor verandering.”

Negatief zelfbeeld

Thema's als seksuele wensen en verlangens, angst voor seks, gevoelens voor meerdere partners tegelijk en omgaan met een negatief zelfbeeld, al deze zaken komen in het boek aan bod. Vooral dat laatste baart Jolien zorgen: „Ik zie dat het bij veel vrouwen enorm schort aan een positief zelfbeeld. Dat komt deels door de beelden die we dagelijks voorgeschoteld krijgen. Denk maar eens aan wat we zien op sociale media en in glossy magazines. Bij vrouwen die dergelijke beelden bekijken, zakt vaak het eigenbeeld. Maar ze beseffen niet dat dit juist de bedoeling is van die bladen, zodat ze vervolgens een product kunnen aanreiken om dat te veranderen. Zo'n negatief zelfbeeld houdt het geluk tegen! Laten we eerlijk zijn: een vrouw is geen barbiepop.” In het verlengde hiervan heeft Jolien jaren geleden al besloten om woorden als schaamstreek en schaamlippen in de ban te doen. „De onlangs overleden seksuoloog Ellen Laan begon ermee die woorden achterwege te laten en ik heb dat van harte omarmd. Er is niets om je voor te schamen!”

Acceptatie

Voor Jolien is het praten over seks haar dagelijks werk, maar voor veel van haar cliënten geldt dat ze er vaak moeite mee hebben om zich op dat gebied goed te uiten. Maar voor wie niet goed durft aan te geven wat de wensen of klachten zijn, is het moeilijk om een goed seksleven krijgen. Ook hier speelt schaamte vaak een rol. Mensen durven een fantasie niet op te biechten, omdat ze bang zijn voor de reactie van de ander. Sowieso is er op het gebied van acceptatie in onze maatschappij nog een lange weg te gaan. Jolien: „Ik



zie bijvoorbeeld in Disneyfilms nog maar heel weinig homoromances of polyamorie voorbij komen. De voorbeelden die er wel zijn, vormen de bekende druppel op de gloeiende plaat. Ook zie ik dat transjongeren nog steeds veel vaker te maken krijgen met geweld dan jongeren die zichzelf als cisgender – iemand van wie de genderidentiteit overeenkomt met het geboortegeslacht – definiëren. Daar is nog veel werk aan de winkel. In mijn boek behandel ik onder andere de casus van een man met homoseksuele fantasieën en de problemen van een lesbisch stel. Verder heb ik het thema gender niet expliciet besproken. Het is namelijk zo'n veelomvattend thema, dat daar wellicht nog eens een apart boek over komt.”

Het boek *Zinderend Leven* van Jolien Spoelstra (ISBN 978 94 6404 169 9) wordt gepubliceerd door Fontaine Uitgevers en is verkrijgbaar in de winkels. Het is online via de grote boekhandels al te reserveren.

Mode

diEMode
dare to be different

CARACLAN
een uniek en eigenzinnig label
voor vrouwen met lef

NIEUW
in onze
collectie

Mode zegt ik ook
Stijl zegt alleen ik

Zijdstraat 26a AALSMEER tegenover de molen | 0297 313 000
zo & ma op afspraak | di t/m za 11.00-17.00 uur
info@diemode.nl | www.diemode.nl

Broccoli: veelzijdig, gezond en lekker!

Broccoli is in ons land een populaire groente. Niet in de laatste plaats komt dat omdat broccoli bij veel gerechten past. Je eet het net zo gemakkelijk bij een Aziatische rijstschotel als bij een Italiaanse pastamaaltijd of in combinatie met aardappel en een stukje vlees of een vleesvervanger. Bovendien is het eten van broccoli zeer gezond. Maar wist je dat je door deze groente te koken veel van de gezonde stoffen laat verdwijnen? Het is beter om broccoli te roerbakken of te stomen.

Broccoli is een vezelrijke groente die bovendien veel ijzer, bètacaroteen en vitamine C bevat. Verder bevat broccoli ook foliumzuur en kalium. Kortom, je zorgt goed voor jezelf als je regelmatig broccoli op het menu zet. Bovendien kun je er relatief veel van eten zonder aan te komen, want broccoli is geen dikmaker. En dan is er nog de stof glucorafanine, die bij beschadiging van de plantencel door snijden of koken via een enzymatische reactie in sulforafaan wordt omgezet. Deze stof heeft een positieve uitwerking op het menselijk lichaam, onder meer door ontstekingen af te remmen en het immuunsysteem te versterken. Echter, door broccoli te koken gaat een groot deel van dit sulforafaan verloren. Eigenlijk zou je de broccoli het beste rauw kunnen eten. Veel mensen vinden dat echter geen goed idee, omdat de smaakbeleving dan heel anders is. Chinese onderzoekers ontdekten dat de beste manier van bereiden het roerbakken is, mits je de fijngesneden broccoli enige tijd laat rusten voordat je met roerbakken begint. De onderzoekers versneden de broccoli tot stukjes van een paar millimeter groot en roerbakten die. Wat opviel was dat de hoeveelheid sulforafaan in de

groente fors daalde als de stukjes direct na het snijden de pan in gingen. Dat effect was veel minder aanwezig bij broccoli die daarna eerst anderhalf uur had gelegen. Wil je dus het gezondste resultaat krijgen, dan zou je ruim op tijd moeten beginnen en de broccoli wat rust moeten gunnen voordat je het vuur onder de pan opstookt. Een duidelijke verklaring hiervoor is er niet. Overigens gebruiken veel mensen alleen de broccoliroosjes en gooien ze de stronk zelf weg. Dat is zonde, want die stronk smaakt met zo lekker en bevat zelfs nog meer gezonde stoffen dan de roosjes. Ga je broccoli bereiden, snijd dan de stronk zelf in kleine stukjes en verwerk die gewoon in het gerecht. Op de eerste plaats haal je zo meer uit een stronk en benut je dus de gekochte waren zo optimaal mogelijk. Ten tweede eet je zo dus nog iets gezonder!



Ivanka van Vliet: „Pijn wil zeggen dat je lichaam je iets probeert te vertellen“

Iedereen ervaart wel eens een bepaalde vorm van pijn. Soms nemen we dan een tabletje in, soms laten we ons behandelen. Maar lang niet altijd staan we er voldoende bij stil waar die pijn werkelijk door veroorzaakt wordt. Fysiotherapeut Ivanka van Vliet (1982) behandelde in vijftien jaar tijd duizenden mensen. Ze verhielp bij velen de pijn, maar besepte: het herstel komt niet alleen neer op het behandelen van de anatomie. Daarom koos ze voor een holistische benadering. „Als ik alleen de pijnklacht zou behandelen, mis ik veel. Ik geloof dat onder iedere fysieke klacht een emotionele ‘last’ zit. Pijn is eigenlijk een transformator tot persoonlijke ontwikkeling. Het ervaren van pijn wil zeggen dat je lichaam je iets probeert te vertellen.“

Ivanka volgde opleidingen tot sportdocent en fysiotherapeut. Vijftien jaar geleden behandelde ze haar eerste patiënt, zo'n zeven jaar geleden zette ze de stap naar een eigen praktijk: Topschouder. Haar praktijkruimte bevindt zich in een multifunctioneel gebouw op het landgoed Duin en Bosch. „Toen ik begon, was ik een soort jonge hond. Ik dacht dat ik iedereen kon helpen. Later besepte ik dat het vooral belangrijk is om verder te kijken dan de anatomische pijn. Het verhaal achter de pijn heeft grote invloed op het ontstaan, maar ook op het aanhouden van pijn. Hoe ervaart iemand de werkdruk? Is er iets wat zwaar weegt in de thuissituatie? Of moet iemand een groot verlies verwerken? Pijn is een combinatie van drie componenten, namelijk een fysieke component, een emotionele component en een mentale component. Deze drie-eenheid gebruik ik in de praktijk onder de noemer F.E.M.-methode. Neem het voorbeeld van een net bevallen moeder met schouderklachten. Ze denkt misschien dat die veroorzaakt worden door het dragen van haar kind, maar ze kan ook hormonaal uit balans zijn of nachten wakker liggen,

omdat ze een zware verantwoordelijkheid voelt.“ Voor iemand die pijn ervaart, is het vaak lastig om die link zelf te leggen. Daarom neemt Ivanka tegenwoordig ook de rol van adviseur/coach op zich. „Je weet uiteindelijk natuurlijk zelf het beste wat er speelt in jouw leven, maar je moet wel het lef hebben om in de spiegel te kijken en nieuwe stappen te zetten. Daar kan ik iemand bij helpen.“

Acht krachten

In haar boek 'De kracht van pijn' beschrijft ze acht krachten: pijn, verantwoordelijkheid, vertrouwen, drijfveren, gevoel, loslaten, open mind en energie. Aan elk van deze krachten koppelt ze vervolgens ook een tegenpool, die je als 'pijn' kunt beschouwen. Ivanka geeft een voorbeeld dat voor veel mensen herkenbaar zal zijn: „Neem bijvoorbeeld de kracht van verantwoordelijkheid. Waarom onderneem je niet wat je werkelijk wilt? Mijn boek stimuleert je om dat te gaan onderzoeken. Tegenover verantwoordelijkheid staat afhankelijkheid. Zo staat onzekerheid tegenover vertrouwen en vasthouden tegenover loslaten. In het boek ga ik dus veel verder dan alleen de pijn

Emotie-Eten-Overgewicht?

Begrijp je niet waarom je zo vaak ongezonde keuzes maakt? Baal je dat je te vaak en teveel vanuit emotie zit te (vr)eten? Je wilt wel veranderen en je hebt het al zo vaak geprobeerd, maar valt steeds terug in oude en slechte gewoontes?

Weet Wat Je Eet!
Krijg inzicht in wat je eet en waarom en vind je balans! Bewuster worden welke voeding(stoffen) je lichaam nodig heeft voor o.a. betere energie en slaap, minder hormonale schommelingen, minder lichaamsvet, een gezonder gewicht!

Dit betekent niet:
Stoppen met genieten en alles drastisch veranderen en kant en klare menu's of programma's.

Wat heb je nodig?
Voldoende motivatie en geduld!

Hoe?
Ik vertel het je graag, maak een afspraak voor een vrijblijvende kennismaking!

06-53509995
Coachcentrum Amstelland
Stationsweg 38-D Aalsmeer
S.Krippendorf@hotmail.nl

saskia krippendorf
leefstijlcoaching

zelf. Ons lichaam heeft alles al in zich. Dat wil eruit. En als het er niet uit komt, dan gaat het pijn doen.“ Vaak hebben mensen al diverse andere signalen genegeerd, voordat ze pijn ervaren. Dat zijn soms subtiele aanwijzingen, die men in veel gevallen over het hoofd ziet. Je slaapt soms wat slechter, je voelt je vaker moe of je ergert je sneller aan de mensen om je heen. Dit zijn eigenlijk hints dat er iets niet goed in balans is. Ivanka in haar boek: „Zoek naar antwoorden op de vraag wat je diep vanbinnen gelukkig maakt. Met deze antwoorden kun je het leven leven waarvoor je bedoeld bent. Je leert pijn en weerstand waarderen omdat het gelijk staat aan transformatie en groei.“

Geschreven tijdens lockdown

In 2020 ging Nederland in lockdown om de verspreiding van het coronavirus in te dammen. Beoefenaars van contactberoepen moesten de deuren enige tijd sluiten, zo ook Ivanka. Ze koos ervoor om haar gedachten met betrekking tot pijnbestrijding op papier te zetten. Het duurde anderhalf jaar voordat het eindresultaat er was. Kunnen we met dit boek in de hand voortaan elke vorm van pijn vermijden? „Nee. Laat duidelijk zijn: pijn die veroorzaakt wordt door een ziekte als kanker kan ik niet wegnemen. Het boek geeft aan hoe je het anders kunt benaderen. Hoe kun je jezelf emotioneel stabiel houden, jezelf sterker maken. Neem nu de coronacrisis. Mensen werden bang en dat leverde veel stress op. Maar door stress gaat je weerstand omlaag en dan wordt de kans op het krijgen van corona juist groter. Als een dokter of therapeut iets zegt, is dat voor veel patiënten een soort heilige graal. De belangrijkste vraag bij elke diagnose is echter waar je zelf invloed op hebt. Als mensen meer overtuigd raken van deze benadering, hebben we uiteindelijk niet meer zoveel zorg nodig. Ieder mens heeft een unieke kracht in zich. Ons lichaam is heel wijs, maar ons bewustzijn omvat daarvan slechts vijf procent.“

Tijd voor de patiënt

In haar eigen praktijk koos Ivanka er bewust voor om zich te specialiseren in de behandeling van schouderklachten. Ook het loslaten van contracten met zorgverzekeraars is een weloverwogen besluit geweest. Ze licht toe: „Het zorgt ervoor dat ik uitgebreid de tijd kan nemen voor een patiënt en alle aandacht voor de klacht heb. Voorheen zag ik in een uur tijd vier patiënten, terwijl ik nu werk op basis van consulten van een uur. Voorheen was ik vaak meer met de administratie voor de zorgverzekeraar bezig dan met de klant. Weliswaar moet men nu soms een deel van de behandeling zelf betalen, maar daar staat wel tegenover dat je de beste zorg en

aandacht krijgt die ik kan geven.“ Precies dat laatste wil ze Ivanka ook met haar boek bereiken: „Dit boek is voor iedereen die verder wil kijken dan de anatomische pijn. Het is een educatief boek voor mensen die ergens een overtuiging voelen dat ons lichaam heel wijs is en dat we dat mogen leren begrijpen.“ Het boek 'De kracht van pijn' is bij kantoorboekhandel Laan (Burgemeester Mooijstraat 19, Castricum) en woonwinkel Sondag (Burgemeester Nieuwenhuisenstraat 16, Limmen) te verkrijgen. Het is daarnaast ook mogelijk om via www.dekrachtvanpijn.nl een exemplaar te bestellen. Voor elk verkocht exemplaar doneert Ivanka een bedrag aan Stichting Het Gehandicapte Kind. Wil je live meer weten en leren over jouw prachtige lichaam? Ivanka organiseert 'Pijn - Proeverijen'. In een dagdeel neemt ze je mee in de kracht en mogelijkheden van jouw lichaam (up to date datums vind je op de website www.dekrachtvanpijn.nl en www.ivankavanvliet.nl).

De bijgeleverde foto's zijn aangeleverd

Mail & win



Lijf & gezondheid verloot drie exemplaren van het boek 'De kracht van pijn'. Wil je kans maken? Ga naar de website: www.lijfgezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in. Via onze digitale nieuwsbrief verloten we nog eens drie exemplaren. Nog geen lid van onze nieuwsbrief? Ga naar www.lijfgezondheid.nl en schrijf je snel in via de button rechts bovenaan (mobiele gebruikers vinden deze optie in het menu).

Uiterlijk

Bonny's Beauty

Sinds 2 mei is Bonny's Beauty gevestigd in het gezelligste winkelstraatje van Aalsmeer, bij de welbekende molen de Leeuw. Eigenaresse Bonny Boerlage is schoonheidsspecialiste met passie en met maar liefst 25 jaar ervaring. Voor de meeste huidproblemen of anti-aging kunt u bij haar terecht. Maar ook als u even een uurtje wil ontspannen kunt u bij haar terecht voor een wellness gezichtsbehandeling of een hot stone massage. Ook de jeugd weet de weg naar de salon te vinden, voor beginnende acne of jeugdpuistjes, boeken ze een jeugdbehandeling. Zij stelt graag een behandelplan met u op middels een gratis intakegesprek. Daarin bespreekt zij wat uw wensen zijn

en welke behandelingen het meest voor u geschikt zijn. Ook geeft zij advies welke producten en beautyritueel u het beste thuis kunt gebruiken wat aansluit bij de behandelingen. Zo worden de beste resultaten behaald. Wilt u een afspraak voor een intake of behandeling? Deze kunt u via de website online boeken, op het moment wat u schikt. Ook kunt u telefonisch een afspraak maken of even binnen lopen, ook als u wat meer informatie wilt.

Bonny's Beauty
Zijdstraat 26b, 1431 ED Aalsmeer
www.bonnysbeauty.nl
Tel: 06-30416015



BONNY'S
B E A U T Y



Smaken verschillen... maar waarom eigenlijk?

Sommige gerechten vind je heerlijk, terwijl je de smaak van andere gerechten niet echt kunt waarderen. Daar sta je waarschijnlijk nooit echt bij stil, tot aan het moment waarop je iemand anders spreekt die jouw favoriete gerecht juist vreselijk vies vindt. Hoe kan dat? Zijn we dan niet allemaal hetzelfde gebouwd? Want anders zouden we toch allemaal hetzelfde lekker moeten vinden? Uit onderzoek is gebleken dat we inderdaad letterlijk allemaal anders zijn, waar het onze smaakpapillen betreft. De smaakpapillen bevinden zich met duizenden in onze tong en mondholte. Ze zorgen ervoor dat informatie over de chemische samenstelling van ons voedsel naar de hersenen wordt verzonden. Onze hersenen verwerken die informatie en zo ontstaat het besef van wat we eten en drinken. We onderscheiden met behulp van de smaakpapillen de smaken zoet, zout, zuur, bitter en umami. Los daarvan speelt ook de geur van

een gerecht een rol. Het is de combinatie van de waarneming van smaken door de smaakpapillen en de bijbehorende geur die ervoor zorgt dat we een volledig beeld krijgen van wat we naar binnen werken. De samenstelling van onze smaakpapillen is genetisch bepaald. Omdat niemand genetisch hetzelfde is, is het dus goed te verklaren dat we ook allemaal een andere smaakbeleving ervaren. Waar de één een broodje haring zeer kan waarderen, vindt de ander dat juist vreselijk vies smaken. Andere bekende voorbeelden van voedingsmiddelen die door de één wel en door de ander niet gewaardeerd worden, zijn spruitjes, mosterd en schimmelkaas. Weet je trouwens hoe het komt dat we vaak een voorkeur hebben voor zoete producten? Dat heeft te maken met het feit dat moedermelk een zoetige smaak heeft. Dit is dus de eerste smaak waarmee we ooit geconfronteerd werden.

Medisch | Zorg

Het verband tussen overgewicht en stress

Wist je dat er een duidelijk verband bestaat tussen stress en overgewicht? Wanneer je veel stress ervaart kun je sneller een 'bierbuik' krijgen. Niet omdat je uit stress meer gaat eten, maar omdat jouw lichaam op een bepaalde manier reageert op die stress. In dit artikel lees je alles over het verband tussen stress en overgewicht.

Wat verstaan we onder stress?

Over de precieze definitie van stress wordt al jarenlang gespeculeerd. Wanneer we het

hebben over stress dan hebben we het over een bepaalde vorm van spanning in het menselijk lichaam als reactie op externe prikkels. Stress



kan zowel positief als negatief worden ervaren. Stress kan namelijk positief zijn wanneer je bijvoorbeeld een plezierige uitdaging aangaat, maar helaas wordt stress in veel gevallen als negatief ervaren. De stress kan zich dan uiten in bijvoorbeeld onrust of angst. Negatieve stress en overmatige spanning kunnen een bedreiging vormen voor jouw gezondheid.

De gevolgen van stress op jouw lichaam

Wanneer je stressniveau erg hoog is, scheidt je lichaam epinefrine af. Epinefrine is een vlucht- of vechthormoon en wordt vaak als 'adrenaline' aangeduid. Het komt vrij wanneer jij het gevoel hebt dat de situatie hopeloos is. Wanneer jij een gevoel van angst of verslagenheid hebt komt de hypothalamus in je hersenen in actie. Dit zorgt ervoor dat het stresshormoon cortisol vrijkomt uit de bijnierschors.

Hoe reageert jouw lichaam vervolgens op die stress?

Hoe jij reageert op stress is afhankelijk van jouw beleving. In principe zijn er drie manieren waarop je kan reageren wanneer je geconfronteerd wordt met stress:

1. Vluchten
2. Vechten
3. Verstijven

Wanneer jij reageert door te vluchten of te vechten, gaat jouw hart sneller en krachtiger pompen en komen er meer vrije vetzuren in je bloed terecht. Wanneer je een verstijvingsreactie krijgt kan dit leiden tot meer lipogenese. Dit kan uiteindelijk zorgen voor viscerale obesitas. Hierbij is er sprake van een ophoping van vet rond de maag en de ingewanden. Ooit gehoord van een bierbuik? Daarmee wordt deze vorm van zwaarlijvigheid bedoeld. De benaming 'bierbuik' is sowieso een beetje vreemd, omdat veel mensen met

zo'n dergelijke zware buik zelden tot niet bier drinken.

Wat kunnen de oorzaken zijn van stress?

Gezonde stress kan je ervaren wanneer je bijvoorbeeld een nieuwe leuke uitdaging aangaat. Gezonde stress is dan ook niet erg. Maar negatieve stress kan jouw leven behoorlijk beïnvloeden. Wanneer jij veel last hebt van negatieve stress, is het belangrijk om uit te zoeken waar die stress vandaan komt. Bij mensen met een (chronische) lichamelijke ziekte komt vaak veel negatieve stress voor. Ook wanneer je een nare ervaring hebt meegemaakt kan je meer negatieve stress ervaren. Hierbij kun je denken aan een ongeluk, een inbraak of een aanranding. Ook kan het zo zijn dat je moeite hebt met het verwerken van een bepaalde gebeurtenis zoals een scheiding of de dood van een naaste. Ook wanneer je thuis niet helemaal lekker in je vel zit, kan je meer stress ervaren. Thuiskomen hoort ontspannen te zijn, maar niet iedereen ervaart dit zo. Veelvoorkomende negatieve stress komt door onzekerheid op het werk. Misschien werk je wel te veel? Of ben je juist werkeloos? Het kan ook zo zijn dat je onzeker bent over of je contract wel wordt verlengd. Overige factoren waarbij vaak negatieve (langdurige) stress wordt ervaren zijn onzekerheid over geld, een alleenstaande ouder zijn, weinig steun krijgen van anderen, mantelzorg zijn of een slechte jeugdherinnering hebben. Aan deze oorzaken van stress kan je vaak niet veel doen. Je kan je lichamelijke ziekte niet stop zetten, je kan je geldschulden niet ineens afbetalen en je kan gebeurtenissen in het verleden niet terugdraaien. Toch kun je wel een hoop dingen doen om je stress te verminderen. Hierdoor kun jij je dagelijkse bezigheden waarschijnlijk weer wat makkelijker oppakken.

Gespecialiseerd in

Huidverzorging

Huidverbetering

Jeugdbehandeling/acne

Bindweefselmassage

Buccalmassage

Microdermabrasie

Coolifting

Zijdstraat 26b • 1431 ED Aalsmeer • 06-30416015 • salon@bonnysbeauty.nl

Vier aandachtspunten voor een gezond voedingspatroon

We horen het dagelijks om ons geen: gezonde voeding is belangrijk voor onze gezondheid. Maar wat is nu precies gezond en wat niet? Van sommige voedingsmiddelen weten we wel dat we ze beter zo veel mogelijk kunnen vermijden, maar hoe doe je het precies goed? Waarop moet je letten bij het samenstellen van je menu? In principe heb je heel wat mogelijkheden, zolang je de onderstaande vier aandachtspunten goed in de gaten houdt.

Eiwitten

Het is belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Die heb je namelijk nodig bij het aanmaken van spierweefsel. Eiwitten bevatten bovendien aminozuren, die bijdragen aan het herstellen en versterken van lichaamscellen. Vlees en vis bevatten eiwitten, evenals eieren en melkproducten. Voor mensen die deze voedingsmiddelen niet eten, zijn er nog volop mogelijkheden. Ook noten en peulvruchten bevatten eiwitten, evenals paddenstoelen, sperziebonen, snijbonen, pijnboomspitten en pompoenspitten.

Vitaminen en mineralen

Voor allerlei processen in je lichaam heb je vitaminen en mineralen nodig. We noemen deze stoffen ook wel micronutriënten. Omdat er heel veel verschillende soorten van bestaan, gaat het wat ver om ze in dit artikel allemaal te benoemen. Met een gevarieerd voedingspatroon zorg je ervoor dat je ze in voldoende mate binnen krijgt. De bekende schijf van vijf helpt je goed op weg. Daarin staat duidelijk aangegeven wat men verstaat onder een gevarieerd voedingspatroon. Zorg in elk geval voor veel verse seizoengroenten op je bord, eet dagelijks twee stuks fruit en vergeet ook noten en zaden niet.

Vermijd verzurende voeding

Veel voedingsmiddelen hebben in ons

lichaam een verzurende werking. Met name producten die veel dierlijke eiwitten en suikers bevatten, staan hierom bekend. Koolzuurhoudende frisdrank, koffie en alcohol kun je beter ook vermijden of slechts met mate consumeren. Tot het ontzurende voedsel behoren bijvoorbeeld groenten, aardappelen en noten.

Let op de bloedsuikerspiegel

Ons lichaam houdt de bloedsuikerspiegel over het algemeen automatisch in balans. Na het nuttigen van een maaltijd stijgt de bloedsuikerspiegel doorgaans, maar bepalend is daarbij wel wat je eet. Je kunt de bloedsuikerspiegel relatief constant houden als je kiest voor het consumeren van zogenoemde langzame koolhydraten. Snelle koolhydraten bestaan uit korte ketens van suikermoleculen. Ons lichaam kan die snel afbreken, waarna de glucose in het bloed terecht komt. De bloedsuikerspiegel stijgt dan snel, maar daalt later ook weer snel. Suiker, witte pasta en wit brood zijn voorbeelden van voedingsmiddelen waarbij dit effect optreedt. Kies je voor langzame koolhydraten, dan heeft het lichaam langer de tijd nodig om de moleculen af te breken en gaat dus ook de stijging van de bloedsuikerspiegel veel meer geleidelijk. Ze zitten onder meer in volkorenproducten, zilvervliesrijst, aardappelen, haver en peulvruchten.



Bij Huidpraktijk Brenda kun je terecht voor diverse relaxbehandelingen, acupressuur-, drukpunt- en intensieve massages en preventieve huidzorg.

Mijn specialisatie is huidverbetering, door middel van het bdr concept. Dit bestaat o.a. uit microdermabrasie, microneedling en fruitzuurbehandelingen.

Zeker in combinatie met bind-en spierweefselmassage verbetert dit de weerstand, conditie en gezondheid van de huid.

Denk hierbij aan:

- (jeugd) acné
- rosacea
- couperose
- gevoelige/allergische huid
- littekenweefsel
- verslachte huid
- vermoeide huid
- rimpels of fijne lijntjes

Direct zichtbaar en voelbaar resultaat na de eerste behandeling.

Tot snel in mijn praktijk, reserveren kan ook online.



www.huidpraktijkbrenda.nl

Huidpraktijk Brenda
Onderdeel van
Gezondheidscentrum Zwarteweg
Zwarteweg 123
1431 VL Aalsmeer
Ruime P achter het pand
www.huidpraktijkbrenda.nl
06 46287838

Dr. Deepak Mittal: „Liefde is de oplossing voor elk probleem in de wereld“

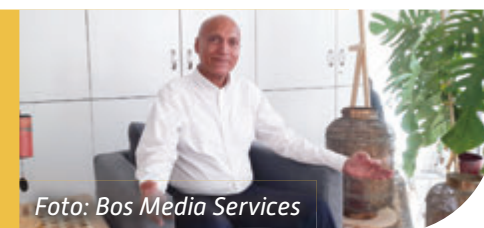


Foto: Bos Media Services

Een gelukkig leven leiden wil iedereen. Helaas verstaat niet iedereen de kunst van het leven even goed. Soms zijn we te veel bezig met onze carrière en blokkeren allerlei dagelijkse problemen de weg naar geluk. Ook zijn velen geleidelijk steeds verder vervreemd van de natuur. De uit India afkomstige dr. Deepak Mittal (1960) ontwikkelde een methode om door middel van eenvoudige meditatietechnieken de innerlijke liefdeschakra's te activeren. Het resultaat: een staat van eeuwige gelukzaligheid, die zo overweldigend is dat je in staat bent om al je problemen te overwinnen. In Amsterdam opende hij zijn eerste vestiging van Divine Soul Yoga buiten India.

Door Raimond Bos

Jarenlang werkte dr. Deepak Mittal als succesvol zakenman. Samen met zijn broer zette hij de machinefabriek voort die zijn grootvader in 1969 was gestart. De twee broers gooiden het wel over een andere boeg, ze specialiseerden zich in tractoren. Met succes, want International Tractors Limited heeft vestigingen in 130 landen. Maar zakelijk succes biedt geen enkele garantie voor persoonlijk geluk, zo ondervond Mittal na verloop van tijd. Geld had hij genoeg, maar om ervan te genieten, was er nauwelijks. En hoewel hij een doorsnee gezinsleven leidde, met twee zoons en een dochter, miste hij vooral de liefde in zichzelf. En dat terwijl juist de liefde aan de basis staat van het geluk van de mens. Mittal: „Als je de liefde volgt, kun je alles bereiken. Liefde is de oplossing voor elk probleem in de wereld.“

Meditatie

India heeft spiritualiteit hoog in het vaandel staan. Door de jaren heen kwam Mittal met diverse spiritueel leiders in contact. „Er waren op dat gebied vier belangrijke leraren in mijn leven. Ik heb veel tijd met ze doorgebracht,

jarenlang.“ Toen de coronacrisis zich aandeede, was Mittal voor het eerst sinds tijden enkele dagen helemaal alleen. Het werd een emotioneel moment: „Ik besepte dat ik de liefde miste. Ik heb lang gehuild. Toen nam ik pen en papier. Ik begon vragen te stellen en ik merkte dat de antwoorden vanzelf kwamen.“ Met vijftig jaar ervaring op het gebied van meditatietechnieken ontwikkelde hij zijn eigen methode om de liefde weer door zijn lichaam te laten stromen. Alle andere technieken schoof hij terzijde. Hij legt uit: „Eigenlijk is het niet eens een techniek. Het heeft alles te maken met je hartchakra. Die zit in de palm van je hand. Terwijl ik met je praat, komt de liefde uit je hart. Je hebt dan contact met het universum.“

Geen fysieke oefening

Bij yoga hebben we in Nederland vaak het beeld van fysieke oefeningen, waarbij we ons lichaam in bepaalde houdingen brengen. Mittal: „Dat is het grote verschil met de yoga in India. Bij ons draait het allemaal vooral om meditatie. Het gaat om de eenwording van lichaam en geest. Na afloop van zo'n meditatie sessie huilen mensen vaak, omdat het heel intens is. Het fysieke gedeelte van yoga is in India slechts een zijpad.

Gelukzaligheid

De zogenoemde bliss-meditatie (het woord bliss betekent gelukzaligheid) zal volgens Mittal je leven voorgoed veranderen. „Herinner jij je het moment in je leven waarop jij je het meest gelukkig voelde? Neem dat gevoel als uitgangspunt en vermenigvuldig dat met een miljoen. Dat is hoe het voelt als je deelneemt aan deze vorm van meditatie. Elke ochtend mediteren zorgt ervoor dat je hele doen en laten wijzigt. Je humeur verandert in positieve zin, je zult geen stress meer kennen en ook je nachtrust verbetert. Ik sliep voorheen slecht, maar daar heb ik nu geen last meer van. Heel mijn leven was ik op zoek naar de liefde, nu heb ik die gevonden.“

Audio

Hoe de meditatie precies in zijn werk gaat? „Ik kan het je wel uitleggen, maar dan heb je er niets aan. Zo werkt het niet. Je moet het echt ondergaan. Pas als je het persoonlijk hebt ervaren, voel je het effect ervan.“ Mittal beseft echter dat niet iedereen elke ochtend naar zijn yogastudio zal kunnen komen. „Daarom hebben we de meditatie sessie ook als geluidsbestand beschikbaar. Nadat je de eerste sessie persoonlijk bijgewoond hebt, kun je thuis met die audio aan de slag. Je kunt dan elke dag gaan mediteren, drie kwartier lang, in de ochtend of in de avond. Het geluidsbestand zelf duurt vijftig minuten.“

De wereld over

Dat Mittal ervoor koos om zijn eerste

yogastudio buiten India in Amsterdam te openen, is niet zonder reden: „De spirituele energie in Amsterdam is goed. Ik kende de stad, want we hebben hier een kantoor van ons tractorbedrijf. Wat me wel opvalt aan Nederland is dat er zo weinig mensen zijn die geloven in God. In een land als Italië is het percentage gelovigen bijvoorbeeld veel hoger. Ik probeer te begrijpen waarom dat in Nederland anders is, maar ik ben er nog niet uit.“ Duitsland wordt het volgende land waar Divine Soul Yoga zich zal vestigen. Zoals Mittal met zijn tractorbedrijf in 130 landen vestigingen heeft, wil hij ook met de yogastudio's de wereld over. In elk land komt één vestiging met een gecertificeerd docent. Daarnaast kunnen geïnteresseerde ondernemers instappen in het concept, dat als franchiseorganisatie wordt aangeboden. „Een wereld vol liefde, warmte en vrede, dat is mijn doel.“

Healing

Naast yogalessen verzorgt Divine Soul Yoga ook workshops healing. Mittal: „Zo'n healing kan zorgen voor een verbetering bij elk denkbaar probleem in je lichaam, zowel fysiek als mentaal. Het resultaat kan bijvoorbeeld zijn dat je beter reageert op medicijnen. Vooral bij mensen die last hebben van een depressie, werkt zo'n healing goed. Je voelt het eerste resultaat vaak al op dezelfde dag.“ Een uitgebreid overzicht van de sessies en workshops is op www.divinesoulyoga.nl te vinden. Op deze website staan ook video's met uitleg en reacties van deelnemers.