



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Oktober 2020

Het spelen van games maakt je intelligenter!



Mail & win!

- ***Périne's Week van de Overgang gaat (online) Live!***
- ***Kindermodehuis.nl mode voor je baby, kids en huis***
- ***Vortho helpt bij onverklaarbare maag- en darmklachten én overgewicht***



PERINE

Week van de Overgang gaat (online) Live!

Zodra de klok is verzet begint bij Instituut Périne op 27 oktober de Week van de Overgang. Want van dinsdag 27 t/m zaterdag 31 oktober staat bij Instituut Périne in het teken van al die vormen van Overgang. Périne staat, naast haar behandelingen en adviezen in het instituut, bekend om haar activiteiten en evenementen op alle gebied rondom het verbeteren van de huid. Met de huidige situatie rondom het COVID-virus zijn fysieke evenementen even een NO GO. Echter, Périne is altijd op zoek naar mogelijkheden. 'De gezondheid en veiligheid van onze klanten en ons team staan voorop!', aldus Périne Heeroms, topspecialist en eigenaresse. 'Zo is er bijvoorbeeld voor gekozen om onze inspiratiesessies gewoon bij de mensen thuis op het scherm te laten plaatsvinden, dus online. Spannend, maar ook echt heel leuk om op deze manier alles toch door te kunnen laten gaan. Maar ook alle andere activiteiten, die deze speciale week wel in de salon plaatsvinden, zijn zo georganiseerd dat onze strenge hygiëne-maatregelen kunnen worden nageleefd.'

Programma

De overgang naar ander weer, naar een andere manier van omgaan met elkaar, de overgang van buiten naar binnen én natuurlijk de hormonale overgang. Alle vrouwen tussen de 40 en 60 jaar krijgen daar in meer of in mindere mate mee te maken. Veel klachten in die periode manifesteren zich als PHPD (Pijntje Hier, Pijntje Daar), maar ook andere ongemakken worden ervaren, waaronder het snel verouderende effect op de huid in verslapping, zoals droogheid, pigment en verslapping. In de week van 27 t/m 31 oktober staan zowel de Skin Concept Store als de gehele salon in het teken van de overgang. Zo zijn er enkele gastsprekers uitgenodigd om meer te vertellen over de relatie tussen voeding, supplementie en huid gerelateerde overgangsklachten, pigmentproblemen en hormoon ondersteuning bij de overgang.

De hele week staat dus in het teken van de verschillende vormen van Overgang en wordt afgetrapt op dinsdagavond:

DINSDAGAVOND 27 OKTOBER – INSPIRATIESESSIES MENOPAUIZE: LIVE WEBINARS

De 3 gastsprekers nemen je vanavond mee in hun kijk op het omgaan met overgangsklachten.

19.00 – 19.40 Natuurlijk beter – Mardge Pascaud/Product developer and CEO Pascaud
Een gezonde 'binnenkant' levert vaak ook een mooiere en gezondere huid op. Wat voor

effecten heeft de overgang op het lichaam en specifiek op de huid? Mardge vertelt over het positieve effect dat voeding heeft en waarom nutriceuticals, ofwel supplementie nèt dat beetje extra kan geven voor het veranderende lichaam en de dito huid.

19.50 – 20.30 Go Spotless – Annemarie van de Graaf/huidtherapeut en pigmentspecialist
Bruinige vlekjes op de huid worden vaak donkerder of talrijker in en rond de overgang. Er zijn verschillende soorten pigment, maar over het algemeen geldt: pigmentvlekken gaan niet vanzelf weg én ze zorgen ervoor dat je huid er ouder uitziet dan je wilt. Over het ontstaan van pigment, hoe je verergering voorkomt én hoe je jouw pigmentvlekken kunt vervagen, daarover komt pigmentspecialist Annemarie vertellen tijdens de tweede Inspiratiesessie Menopause.

20.40 – 21.20 Happy Menopause – Jeannette Hessels/cosmetisch arts

Jeannette Hessels is cosmetisch arts en komt in haar praktijk veel vrouwen tegen die hinder ondervinden van de overgang op hun huid. Inmiddels heeft zij zich in dit thema gespecialiseerd en helpt zij vrouwen hun hormonale balans in kaart te brengen en – indien gewenst – met hormoonsuppletie bij te sturen. Dit alles gebeurt uiteraard volgens internationale medische richtlijnen. De bijdrage* voor het bijwonen van een webinar is € 7,50 en voor € 10,00 volg je ze alle drie. Hiervoor ontvang je uiterlijk op de dag zelf een verrassingspakket thuisbezorgd, zodat jij extra aangenaam vanuit je luie stoel de webinar(s) kunt volgen.

*Members van Périne kunnen zich kosteloos voor alle drie de sessies inschrijven én ontvangen het verrassingspakket op tijd thuisbezorgd.

WOENSDAG 28 OKTOBER – CLEAN YOUR SKIN

De woensdagmiddag 28 oktober is de hele salon gereserveerd om – op afspraak – alle rode adertjes, bloedblaasjes en fibroompjes weg te halen.

Voor diegenen die niet helemaal zeker weten wat ze aan moeten met een bepaald vlekje of bultje houdt Périne een Online Spreekuur tussen 14.00 en 16.00 uur.

DONDERDAG 29 OKTOBER – FEEL BRANDNEW IN YOUR OWN HOME

Op donderdagochtend is The Skin Concept Store omgetoverd in juist die sfeer die je thuis wilt creëren om het extra behaaglijk te maken. Want een goed gevoel zorgt ook voor een mooiere uitstraling! Voor wie het winkelen met andere personen toch wat te spannend vindt in deze tijd is er de mogelijkheid om een snuffel-afspraak te maken in

PÉRINE'S WEEK VAN DE OVERGANG GAAT (ONLINE) LIVE!

PÉRINE'S WEEK VAN DE OVERGANG

Dag	Activiteit	Aanmelden of inschrijven?
27-10	<i>ONLINE Inspiratiesessies Menopause</i> Laat je inspireren door onze drie professionele gastsprekers, ieder menopauze-specialist op het eigen vakgebied over de huid, pigment en hormonen. 3 Live Webinars in de avond.	Ja, op inschrijving
28-10	<i>Vlekjesmiddag</i> Maak korte metten met die ontsierende huidoneffenheden: Clean Your Skin! Go Spotless. Onze eigen specialistes verwijderen adertjes, fibroompjes en/of bloedblaasjes. <i>Online Spreekuur met Périne</i> Weet je niet helemaal zeker wat je met je vlekje(s) of bultje(s) aan moet? Maak dan een afspraak voor het online spreekuur met Périne.	Ja, op afspraak Ja, op inschrijving
29-10	<i>Feel Brandnew in your Own Home</i> Brandnew Lifestyle Wannahaves in de Skin Concept Store: de sfeer die jij deze herfst thuis wilt hebben!	's Morgens vrije inloop en inbel, 's middags op afspraak.
30-10	<i>A New Make-up Look for The New You</i> Speed-date met de visagiste voor een persoonlijk make-up stijladvies. Matchend bij jouw nieuwe herfst-outfit of ontdek de nieuwe Online make-uplook.	Ja, op afspraak
31-10	<i>Périne's Twisted Saturday</i> Profiteren van kleurrijke kortingen, live in The Store of via videobellen.	's Morgens vrije inloop en inbel, 's middags op afspraak.

Scan de QR-code voor meer info en aanmelden



Instituut Périne • Genieweg 8 • 3641 RH Mijdrecht

Instituut Périne
DAT IS ANDERE HUID

Alle maatregelen zijn getroffen! Wees welkom! Wij staan weer graag voor jou klaar!

de middag. Zo kun je even rustig in je eentje de nieuwste Beauty & LifeStyle Wannahaves bewonderen en de aankopen uitkiezen die jouw thuis nog gezelliger maken.

VRIJDAG 30 OKTOBER – A NEW MAKE-UP LOOK FOR THE NEW YOU

Vrijdag de 30e zit de huisvisagiste van Instituut Périne voor je klaar om je te begeleiden met de overgang naar een nieuwe make-up look. Leuk voor bij je nieuwe herfstoutfit bijvoorbeeld. Of wat dacht je misschien van een speciale online-look?

ZATERDAG 31 OKTOBER

PÉRINE'S TWISTED SATERDAY

Op zaterdag geeft Perine weer een verrassende actie dag met een vrolijke knipoog. De hele dag kan er gebeld worden tussen 9 en 4 om te bestellen onder de actievoorwaarden en een afspraak te maken om de aankopen op te halen.

Er is dus weer genoeg te doen en te beleven bij Instituut Périne. Kijk voor meer informatie op www.perine.nl/nieuws, bel naar (0297)273121 of mail naar info@perine.nl

dr. Janneke Wittekoek & drs. Dorenda van Dijken

Een gezonde start vanaf 40

Hart & Hormonen

Fit de overgang in

Win het boek: HART & HORMONEN

t.w.v. € 21,99

Waarom is het zo belangrijk om fit de overgang in te gaan en hier al rond je veertigste mee te beginnen? Waar moet je op letten om gezond ouder te worden? Wat is de relatie tussen overgangsklachten en hart- en vaatziekten? Wat zijn je risicofactoren en hoe verander je ze? Waarom wel of juist niet starten met hormoontherapie? In Hart & Hormonen - Fit de overgang in geven Dorenda van Dijken (gynaecoloog) en dr. Janneke Wittekoek (cardioloog) antwoord op al deze vragen. Zij vertellen je bovendien wat je zelf vanaf je veertigste kan doen om gezond en fit ouder te worden.

Wij mogen drie boeken verloten onder onze lezers!

Meedoen? Ga naar
<https://www.lijfgezondheid.nl/mail-en-win>
en vul hier je gegevens in.

New Fashion
AUTUMN/WINTER 2020/2021

Suite
Baby & kids

Suite 16

Shoes

MIJDRECHT: DE LINDEBOOM 13 | DORPSSTRAAT 71 | DORPSSTRAAT 62

Kindermodehuis.nl mode voor je baby, kids en huis

Bij Kindermodehuis koop je online de prachtigste kleertjes voor je baby van maat 44 tot en met maat 86. Niet alleen de baby kleden wij mooi voor je aan, ook om de babykamer te stylen ben je bij Kindermodehuis aan het juiste adres. Zo bieden wij van bekende merken als Koeka en Little Dutch de prachtigste ledikantdekens, lakens, aankleedkussenhoezen en zo veel meer om er een bijzondere kamer van te maken. Wij hebben een compleet en uitgebreid assortiment en verkopen alleen de beste kwaliteit van Nederlandse producenten.

Kindermodehuis biedt ook de nieuwste kindermode voor grotere jongens en meiden. Bij ons is kinderkleding te koop van diverse hippe merken zoals Retour, Vingino, Quapi, Noppies, Calvin Klein, Black Bananas, Z8 en vele andere kinderkleding merken van maat 92 tot en met maat 176.

Alle artikelen van Kindermodehuis.nl verkopen wij in onze drie winkels. Voor babyproducten en kinderkleding van maat 44 t/m 140 kun je het beste naar onze winkel in De Lindeboom in Mijdrecht; SUITE baby & kids.

Voor tieners hebben wij speciaal een eigen winkel, SUITE 16 aan de Dorpsstraat 71 in Mijdrecht. Hier vind je kinderkleding van maat 128 t/m 176 van merken als Nik & Nik, Tommy Hilfiger, Scotch & Soda en volgen we de trends op de voet. Ook voor jonge dames hebben wij een kleine collectie van NIKKIE. Sinds september 2019 kun je bij Kindermodehuis.nl ook hele mooie kinderschoenen kopen van echte kinderschoenenmerken als Shoesme, Giga Shoes, HIP, Clicl, maar ook sneakers van sportmerken ontbreken niet in onze webshop en de stenenwinkel SHOES by Kindermodehuis.nl aan de Dorpsstraat 62 in Mijdrecht (schuin aan de overkant van SUITE16).

Bestel je het liefst online of is Mijdrecht net even te ver uit de buurt?

Al onze producten zullen (indien op voorraad) nog op de dag van bestelling worden verzonden, mits je je bestelling plaatst vóór 17:00 uur op werkdagen.

Op Kindermodehuis.nl shop je de nieuwste kindermode, baby kleertjes en accessoires voor je huis veilig en gemakkelijk online!



kindermodehuis.nl

UITERLIJK

Veertig procent van alle vrouwen krijgt te maken met haaruitval

Kaalheid wordt over het algemeen geassocieerd met mannen. Ongeveer vier op de vijf mannen wordt uiteindelijk geheel of grotendeels kaal. Kaalheid wordt namelijk over het algemeen veroorzaakt door de aanwezigheid van testosteron. Dit mannelijke hormoon remt de haargroei en daarmee is het verschil tussen de seksen op het gebied van haargroei grotendeels verklaard. Een man heeft nu eenmaal veel meer testosteron in zijn lichaam. Maar dat haaruitval ook voor maar liefst veertig procent van de vrouwen een serieus probleem is, is veel minder bekend. Bovendien is de mentale impact die kaalheid veroorzaakt bij vrouwen juist vaak een stuk groter. Voor vrouwen is een uitbundige haardos namelijk erg belangrijk voor het zelfbeeld. Sterker nog, niet één ander lichaamsdeel beïnvloedt het zelfbeeld van de vrouw sterker dan het kapsel. Maar waardoor wordt die haaruitval bij vrouwen dan precies veroorzaakt?

Over het algemeen gaat men er van uit dat een gezonde vrouw niet kaal wordt. Dat kaalheid optreedt wanneer iemand bijvoorbeeld chemotherapie ondergaat, is algemeen bekend. Dat wil overigens niet zeggen dat het ook geaccepteerd wordt, getuige het feit dat de meeste vrouwen in die situatie hun kaalheid verbergen door een pruik te dragen gedurende de periode waarin ze de behandeling ondergaan. Maar we focussen ons nu even op de gezonde vrouwen die opeens tot de conclusie komen dat ze veel meer haren verliezen dan gebruikelijk is. Normaal gesproken verliest een volwassen mens elke dag zestig tot honderd haren. Daarvoor komen doorgaans ook weer nieuwe haren in de plaats. Wel is het goed om te weten dat een mens geen nieuwe haarzakjes aanmaakt in de loop van het leven. Met de hoeveelheid haarzakjes die je vanaf de geboorte hebt gekregen, zul je de

rest van je leven moeten doen. Uit een haarzakje kunnen overigens wel meerdere haren groeien. Als je een haarzakje beschadigt, zal er geen nieuwe haar meer uit groeien. De behandelingen om bepaalde lichaamsdelen permanent te ontharen, zijn daarop gebaseerd. Maar bij een doorsnee volwassen vrouw zouden de haren dus gewoon moeten blijven groeien. Het testosteron speelt hier geen rol van betekenis, omdat een vrouw er veel minder van heeft. Maar het uitvallen van het haar blijkt ook bij vrouwen doorgaans een hormonale kwestie te zijn. Die hormoonhuishouding kan door veel invloeden worden verstoord. Dat kan bijvoorbeeld komen door stress of door grote veranderingen in het lichaam, zoals een zwangerschap of de overgang. Maar de verstoring kan ook te maken hebben met invloeden van buitenaf. Bepaalde stoffen kunnen ervoor zorgen dat je lichaam anders gaat functi-

oneren. Een bekende boosdoener is roken. Vrouwen die roken, lopen daarmee het risico dat zowel hun huid als haar in kwaliteit achteruit gaat. Dat komt omdat de giftige stoffen die worden ingeademd zich door het lichaam gaan verspreiden en vervolgens veel schade aanrichten.

Ook via onze voeding kunnen we vrij gemakkelijk giftige stoffen binnen krijgen. Daarom wordt er zo op gehamerd dat het belangrijk is om gezond en gevarieerd te eten. Eigenlijk zou een mens op wekelijkse basis vijftienvier verschillende soorten groenten en fruit moeten eten om te kunnen spreken van een gevarieerd en verantwoord dieet. Ga voor jezelf eens na of je aan dat aantal komt? Precies, er is vaak nog een hele omslag nodig om echt gezond te leven! En wat te denken van de hormoonverstorende stoffen die in bepaalde cosmetica worden verwerkt? Een bekende wijsheid is dat je niets op je huid zou moeten smeren wat je niet kunt eten. Die gedachte is zo gek nog niet, want alles wat je op de huid smeert, dringt in bepaalde mate ook je lichaam binnen. De huid is immers poreus en neemt stoffen uit de omgeving op. Wanneer je op die manier bijvoorbeeld parabenen of andere schadelijke stoffen in je lichaam brengt, kan dat van grote invloed zijn op je gezondheid. Een andere oorzaak van haaruitval kan een gebrek aan vitamines zijn. Met name vitamine B, vitamine D3 en vitamine K2 worden in dit verband vaak genoemd. Ook met mineraal zink wordt veel in verband gebracht

met haaruitval. Dit is bovendien een mineraal waar veel mensen tekort van blijken te hebben. Daarom is het goed om regelmatig noten, zaden, oesters, eieren en linzen op het menu te zetten. Dit zijn voedingsmiddelen die rijk zijn aan zink.

Als haaruitval zich slechts op enkele specifieke plaatsen voordoet en heel plotseling ontstaat, is het overigens altijd verstandig om een arts te raadplegen. Er kan dan een dieper verborgen oorzaak achter schuilen. Is het een meer geleidelijk proces, dat een natuurlijk karakter lijkt te hebben, dan kun je ook bij jezelf te rade gaan met betrekking tot de wijze waarop je het kapsel verzorgt. Gebleken is namelijk dat overmatige styling of verhitting (krultang, föhn) het haar onherstelbaar kan beschadigen. Probeer ook eens om niet elke dag shampoo te gebruiken, maar bijvoorbeeld hooguit enkele malen per week!



Het spelen van games maakt je intelligenter!

Over gamen valt veel te zetten. Jongeren, maar soms ook volwassenen, besteden een aanzienlijk deel van hun tijd aan het spelen van computergames. De vraag is natuurlijk of dat verstandig is. Vaak wordt daarbij gefocust op de gezondheidsrisico's. Het traditionele beeld van een gamer is dat van een jongere met overgewicht, urenlang doorbrengend op een stoel, starend naar het beeldscherm van de computer. Obesitas, oogaandoeningen en een zwakke conditie zijn zaken die dan al snel een rol gaan spelen. Maar is dat beeld eigenlijk wel terecht? En zijn er ook positieve effecten van gamen? Jazeker, die zijn er. Uit onderzoek blijkt namelijk ook dat jongeren die gamen gemiddeld wat slimmer zijn dan jongeren die dat niet doen!

Drie Nederlandse onderzoekers hebben vorig jaar uitgezocht welke effecten het spelen van games heeft op de zogenoemde fluïde intelligentie. Je zou dat ook kunnen omschrijven als het vermogen om nieuwe problemen op te lossen door bepaalde patronen te herkennen, verbanden te leggen en logisch te redeneren. Die fluïde intelligentie heb je in het dagelijks leven voortdurend nodig en die kun je door middel van computergames trainen. Het mooie is dat je allerlei vaardigheden op die manier eindeloos kunt blijven oefenen en de wetenschappers constateerden dat je er dan ook steeds beter in wordt. Voor het uitvoeren van het onderzoek hebben de onderzoekers bijna duizend kinderen tussen 3 en 7 jaar gevolgd gedurende een periode van vier jaar. Duidelijk werd dat het niet zo is dat intelligente kinderen vaker gamen, maar dat kinderen die vaker gamen wel intelligenter worden.

Andere voordelen

De stijgende intelligentie is niet het enige voordeel van het gamen. Ook de concentratie en aandacht kunnen verbeteren door het spelen van games. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat dit effect met name zichtbaar wordt bij action games, zoals schietspellen. Bij het oplossen van puzzels speelt het veel minder een rol. Het lijkt er wel op dat het vasthouden van de aandacht niet alleen tijdens het spelen van games verbetert, maar dat die trend zich doorzet bij allerlei dagelijkse handelingen. Verder wordt het spelen van action games gelinkt aan het verbeteren van de ruimtelijke vaardigheden. De hand-oogcoördinatie gaat er door het spelen van games op vooruit en eigenlijk geldt dit ook voor allerlei andere motorische vaardigheden.

Zelfvertrouwen

Kinderen en jongeren die weinig zelfver-



trouwen hebben, kunnen gebaat zijn bij het spelen van games. Ze worden ergens goed in en daarvoor krijgen ze steeds een beloning. Dit stimuleert ze om door te gaan en meer vertrouwen te krijgen. Het doorzettingsvermogen dat kinderen hierdoor krijgen, kan ze op school goed van pas komen en maakt ze mentaal sterker.

Gevaaren

Moeten we onze kinderen dan juist volop laten gamen? Nee, dat is niet verstan-

dig. Het kan leiden tot een inactieve leefstijl met ernstige gezondheidsrisico's tot gevolg. In het ergste geval kan het zelfs tot een verslaving leiden waar ze maar moeilijk vanaf kunnen komen. Verstandig is dus om paal en perk te stellen aan de hoeveelheid tijd die kinderen en jongeren aan het gamen besteden. Stel duidelijke regels op en leg uit waarom die regels er zijn. Overigens zijn er ook games waarin bewegingsactiviteiten verwerkt zijn. Die passen vaak heel goed in een gezonde leefstijl.

RECEPT

Knolselderij en linzen met hazelnoten, rode kool en munt

Ingrediënten (voor 4 porties):

- 60 gr hazelnoten, grof gehakt
- 200 gram linzen, altijd eerst geweekt. b.v. Beluga linzen
- 750 ml water
- 2 laurierblaadjes
- 4 tijmtakjes
- 1 kleine knolselderij (650 g), geschild en in 1 cm dikke repen gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 3 el hazelnootolie
- 3 el (appel) azijn
- zeezout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
- 1/4 rode kool, heel fijngesneden
- 4 el verse munt, fijngehakt
- 2 kroppen romeinsla, (gem. slaatjes)** buitenste bladeren verwijderd en de harten in vierden gedeeld.

Bereidingswijze:

Rooster de hazelnoten zo'n 10-15 minuten in de oven of in een droge koekenpan op een middelgroot vuur tot ze beginnen te geuren en helemaal goudbruin zijn. Blijf roeren en opletten, want meer dan 2 minuten hebben ze niet nodig. Zet weg om af te koelen. Meng de linzen, het water, de laurierblaadjes en de tijm in een pan. Breng aan de kook en laat 15-20 minuten sudderen, of tot de linzen zacht zijn. Giet af door een zeef. Meng de nog warme linzen (als ze zijn afgekoeld zullen ze niet alle smaken opzuigen) met de olijfolie, twee eetlepels van de hazelnootolie, de azijn, zwarte peper en genoeg zout. Doe intussen de knolselderij in een andere pan en kook die 8-10 minuten in juist genoeg zout water om onder te staan. Giet af. Voeg de knolselderie toe aan de linzen en roer goed. Proef en pas peper en zout aan.

De rode kool snijd je in fijne reepjes. Verwarm wat ghee of kokosolie in een wijde pan en roerbak de rode kool zacht, voeg wat gemalen kaneel toe.

Pak een mooie wijde serveerschaal doe de rode kool erin, de linzen met knolselderij in het midden, de kleine slaatjes leg je erop. Strooi er de munt en hazelnoten over en de resterende hazelnootolie.

** De Gem slaatjes kun je rauw erbij op de schaal leggen, maar omdat het nu Vata tijd is ben ik niet meer zo van het rauwe en bak ik ze kort op de platte doorgesneden kant op een grillpan of in de koekenpan.



Alka-Winactie

De herfst doet langzaam zijn intrede. Het is een tijd waarin de bladeren van kleur veranderen, het weer kouder en guur wordt en daarmee verkoudheden en griep wederom op de loer liggen. Het is verstandig om nu alvast aan je weerstand te gaan werken, om energiek en vitaal door de herfstmaanden te komen.

Maar vergeet niet ook je huid daarin mee te nemen. Ook zij heeft juist nu extra zorg nodig. Alka® Thee en Alka® Crème zijn jouw partners in crime de komende maanden. Maak nu kans op een gratis combipakket!

Stimuleer je lichaam om zure afvalstoffen af te voeren

En hoe makkelijk kan dat al door het drinken van een verwarmende en ontzurende kop Alka® Thee! Een zakje Alka® Thee is gevuld met 52 krachtige kruiden, allemaal zorgvuldig gekozen met een heel belangrijk doel: zure afvalstoffen op de meest effectieve manier afvoeren.

Dit moet je altijd doen na het handen wassen...

Je handen vaker, grondiger en langer wassen blijft erg belangrijk. Het intensieve handen wassen leidt er echter wel toe dat de huid vaak uitdroogt en verzuurt. En juist een te zure huid maakt je handen weer kwetsbaar.

Alka® Crème

ontzuurt de huid en ondersteunt zo de natuurlijke afweerfunctie. Daarbij beschermt een mix van hoogwaardige oliën je handen tegen uitdroging en maakt de huid weer soepel en zacht. Laat je huid ademen, ook bij koud en guur weer!



Doe mee met de mail & win actie

En maak kans op één van de drie Alka pakketten. Ga naar <https://www.lijfgezondheid.nl/mail-en-win> en vul hier je gegevens in.



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



www.vortho.nl

mail@vortho.nl

06-55117628



VORTHO

Helpt bij onverklaarbare maag- en darmklachten én overgewicht

Wist je dat in de darmwand een immuunsysteem dagelijks aan het werk is om indringers zoals virussen buiten te houden? En wist je dat als er maag- en/of darmklachten zijn dit op termijn tot een verzwakt immuunsysteem kan leiden? Bij maagzuurklachten wordt vaak een maagzuurremmer gebruikt terwijl in 90% van de gevallen er juist te weinig maagzuur wordt aangemaakt! En maag-

zuur is ESSENTIEEL voor een goede verttering. Te weinig maagzuur en het gebruik van maagzuurremmers zijn de aanzet voor een slechte vertering en gedoe in de darmen. Niet goed voor-verteerd eten zorgt voor gisting en rotting in de darmen met een opgeblazen gevoel en winderigheid tot gevolg. Daarnaast liggen mineraal- en B12-tekorten op de loer. En maagzuur doodt normaliter

indringers. Dus met minder maagzuur in de maag wordt de kans groter dat de indringers verder komen dan de maag. Ook prikkelbaar darmsyndroom komt vaak voor, een aandoening waar veel mensen mee moeten leven. Maar dat hoeft niet! In mijn praktijk heb ik al vele mensen van hun buikklachten af geholpen met behulp van gerichte voedings- en supplementadviezen op basis van laboratoriumonderzoek (ontlastings- en/of bloedtesten). Meten is weten.

Is het in je maag en darmen een rommel-tje? 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 het eerste uitgebreide consult kijk ik naar het voedingspatroon, waar er disbalans is en mogelijke vitamine- en mineraaltekorten. Bijvoorbeeld vitamine D, juist nu zo belangrijk! Heb jij genoeg van je buikproblemen en/of overgewicht en wil jij werken aan een betere gezondheid? Er is geen betere tijd dan nu om te starten. Bel mij (06-55117628) of mail mij (mail@vortho.nl).

Marjon Middelkoop-Huiskens
Orthomoleculair epigenetisch therapeut
Vortho
Hornweg 7 | 1432 GD Aalsmeer

MEDISCH

Coronavirus blijft Nederland in zijn greep houden Medische zorg onder druk

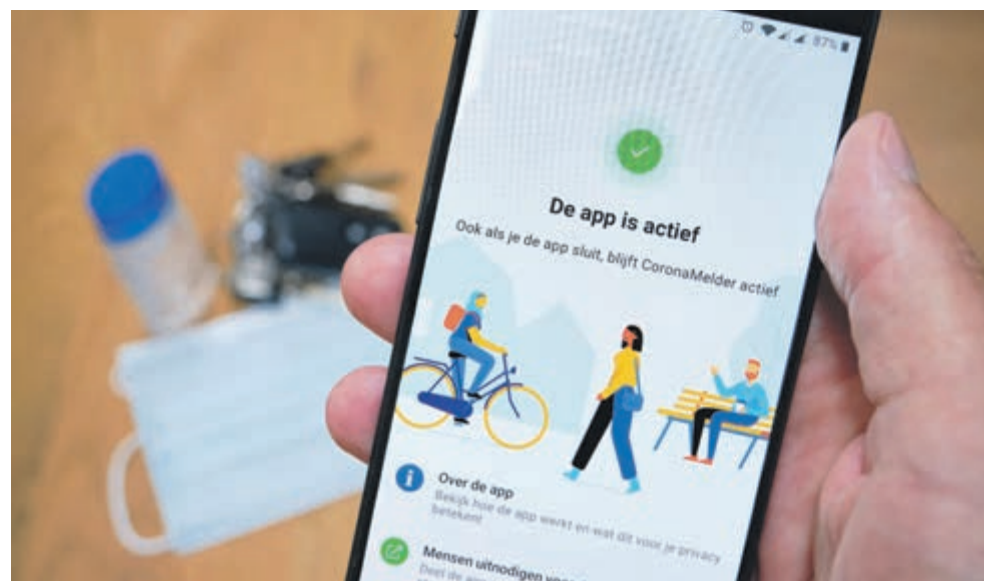
Horecabedrijven zijn weer gesloten, bijeenkomsten met meer dan dertig mensen zijn verboden en binnenkort moeten we in winkels en andere publiekelijk toegankelijke gebouwen allemaal een mondkapje dragen. Kortom, Nederland is andermaal volledig in de ban van het coronavirus. De maatregelen zijn gericht op het onder controle houden van het virus, het beschermen van de kwetsbaren in de samenleving en het voorkomen van overbelasting van de zorg. „We zijn in een ernstige situatie terechtgekomen”, zegt de Haarlemse burgemeester Jos Wienen. Hij is waarnemend voorzitter van Veiligheidsregio Kennemerland en licht toe: „Het aantal besmettingen blijft razendsnel stijgen en dat betekent dat onze gezondheidszorg opnieuw onder grote druk staat. De nieuwe maatregelen zijn noodzakelijk om weer grip op het coronavirus te krijgen.”

Over het nut van de maatregelen die de overheid eerder dit jaar nam, lopen de meningen uiteen. Er zijn groeperingen die zich verzetten tegen de beperkingen. Ze menen dat het coronavirus niets meer is dan een stevige griep, met een soortgelijk sterftecijfer. Deze mensen zien daarbij over het hoofd dat door de plotselinge opkomst van het virus en de heftigheid ervan, veel mensen tegelijk in het ziekenhuis belanden. Zoals Wienen al aangeeft, staat daardoor de zorg ernstig onder druk. „Het water staat ons tot de lippen”, bevestigde Frank Bloemers begin deze maand al. Hij is traumachirurg bij het Amsterdam UMC en voorzitter van het Regionaal Overleg Acute Zorgketen (ROAZ) Noord-Holland en Flevoland. Twee weken geleden besloten hij en zijn collega's om de reguliere zorg in deze twee provincies met twintig procent af te schalen. Tientallen coronapatiënten werden inmiddels vanuit deze regio overgebracht naar ziekenhuizen elders in het land om de ziekenhuizen hier enigszins te ontlasten. In dezelfde week maakte het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk bekend dat een tijdelijke opnamestop van kracht was op de afdeling intensive care (IC). Reden hiervoor was dat vijftien medewerkers van het

ziekenhuis besmet bleken te zijn met het coronavirus en om die reden thuis zaten. De druk op de nog wel aanwezige medewerkers zou te groot zijn geworden, als het ziekenhuis geen opnamestop zou hebben afgekondigd.

Stijgend aantal besmettingen

In de Alkmaarse vestiging van de Noordwest Ziekenhuisgroep lagen vorige week de vijf beschikbare IC-bedden voor coronapatiënten vol. Van een crisissituatie was nog geen sprake en ook de reguliere acute zorg was op dat moment nog niet in het geding. Volgens voorvoerder Rinske de Wit gaat dat echter niet lang meer duren, als het aantal IC-bedden voor coronapatiënten moet worden opgeschaald. In het ziekenhuis kon twintig procent van de geplande reguliere operaties al niet doorgaan vanwege het gestegen aantal coronapatiënten. En zo lijkt het inmiddels overal te gaan. De reguliere zorg komt steeds verder in de knel, naarmate het aantal coronapatiënten stijgt. „Dit wens je echt niemand toe”, vertelt een 66-jarige Beverwijker die plotsklaps in het ziekenhuis belandde nadat hij het virus had opgelopen. Hij heeft inmiddels aan den lijve ondervonden hoe hem letterlijk de adem werd ontno-



men. Een opvallend verschil met de eerste golf lijkt te zijn dat nu ook veel meer jonge mensen in het ziekenhuis belanden. Hun gemiddelde verblijfsduur daar is korter dan gold voor de patiënten tijdens de eerste golf. Binnen de regio Kennemerland wordt de situatie aangeduid als ernstig, terwijl in Amsterdam en Zaanstreek-Waterland het predicaat zeer ernstig geldt. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) meldde eind vorige week dat het sterftecijfer in Nederland niet was gestegen ten opzichte van de week ervoor. Hoewel nog wel dagelijks een nieuw besmettingsrecord wordt gemeld, lijken er voorzichtige tekenen te zijn dat de piek enigszins begint af te vlakken.

Mondkapjes en corona-app

Door de regering is het dringende advies afgegeven om in alle publieke gebouwen, zoals winkels, een mondkapje te dragen. Verplichten kunnen ze het nog niet, aangezien daar wat juridische haken en ogen aan zitten. Het ligt in de verwachting dat dit traject binnen enkele weken doorlopen zal zijn, dus in november zal die verplichting er waarschijnlijk alsnog komen. Het massaal gebruiken van mondkapjes leidt inmiddels

tot een nieuw probleem, want de hoeveelheid zwerfvuil neemt verontrustend toe. Nu al zie je op veel plaatsen gebruikte mondkapjes op straat liggen, omdat men kennelijk niet het fatsoen heeft om die in een afvalbak te gooien. Gevreesd wordt dat dit probleem in de komende maanden nog groter zal worden. Inmiddels is ook de veelbesproken corona-app een feit. Het downloaden van deze app wordt middels een grootscheepse campagne gestimuleerd. Wie de app installeert, krijgt een melding wanneer iemand, die besmet blijkt te zijn met het coronavirus, langer dan een kwartier in de directe omgeving is geweest. Op de website www.coronamelder.nl is uitgebreide informatie over deze app te vinden. Begin deze maand werd ook duidelijk hoe Nederland nu denkt over de situatie. Het RIVM en de GGD peilen regelmatig hoe groot het draagvlak voor de genomen maatregelen is en hoe mensen zelf omgaan met de omstandigheden. De helft van alle Nederlanders maakt zich zorgen over het virus en dertig procent voelt zich hulpeloos of bang en ervaart stress. Deze cijfers zijn nagenoeg gelijk aan die van april dit jaar. Het vertrouwen in de aanpak van de overheid is nog altijd hoog, maar blijkt wel licht te zijn gedaald.