



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

maart 2025



Goed voorbereid de zomertijd in

Volgende week is het weer zover: de klok gaat een uur vooruit. Dit betekent dat we een uur minder slaap krijgen, maar ook dat de avonden langer licht blijven. De zomertijd werd ooit ingevoerd om energie te besparen, maar veel mensen ervaren de overgang als een flinke verstoring van hun biologische ritme. Hoe kom je deze periode zo goed mogelijk door?

Geleidelijke aanpassing

Om de impact van de tijdsverandering te minimaliseren, helpt het om je slaapschema alvast een paar dagen van tevoren iets aan te passen. Ga elke avond

een kwartiertje eerder naar bed en sta in de ochtend iets eerder op. Op die manier geef je je lichaam de kans om rustig te wennen aan het nieuwe ritme, waardoor de overgang minder abrupt aanvoelt.

Licht en beweging

Daglicht speelt een cruciale rol in het reguleren van onze biologische klok. Probeer daarom overdag zo veel mogelijk buiten te komen, vooral in de ochtend. Een korte wandeling in de buitenlucht helpt je lichaam sneller aan de nieuwe tijd te wennen. Daarnaast is het verstandig om in de avond fel kunstlicht, zoals dat van schermen, te vermijden. Dit kan namelijk de aanmaak van melatonine, het hormoon dat je slaperig maakt, verstoren.

Een ontspannen avondroutine

Een goede nachtrust begint met ontspanning. Vermijd zware maaltijden en cafeïne in de uren voor het slapengaan en creëer een vaste routine waarbij je bijvoorbeeld een boek leest of een warme douche neemt. Dit helpt je lichaam om op tijd in slaapmodus te komen en voorkomt dat je onnodig wakker ligt door de tijdsverandering. Met deze eenvoudige aanpassingen maak je de overgang naar de zomertijd zo soepel mogelijk en begin je uitgerust aan de langere, lichtere dagen.



Gespecialiseerd in:

Vrouwenklachten: Pijnklachten o.a.:

- Overgang
- Menstratieklachten
- Kinderwens
- Slapeloosheid
- Rug-, schouder- of nekkklachten
- Buikkklachten
- Migraine

Bel of mail Karin voor een afspraak

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

Briska
gewichtconsulent

**Blijvend afvallen op een gezonde manier?
Ik help je daarbij!**

- In kleine stapjes je doel behalen
- Geen ingewikkeld dieet
- Afvallen en je fitter voelen en beter slapen



06 5119 5701



www.gezondmetbris.nl



briska_schuurman@hotmail.com



Met acupunctuur van uw klachten af!



Praktijk BijKarin is gespecialiseerd in vrouwenklachten en pijnklachten die zij behandelt met behulp van technieken uit de Chinese geneeskunde.

Slapeloosheid, pijnlijke of te heftige cyclus, overmatig zweten, opvliegers, sombere gedachten of angstklachten of migraine zijn maar een greep uit de klachten waar veel vrouwen soms dagelijks mee te maken hebben. Deze zijn veelal goed te behandelen door Chinese geneeskunde. Ook veel pijnklachten zijn goed te behandelen en vaak treedt al na één behandeling een vermindering van klachten op. Alle soorten pijnklachten kunnen behandeld worden van kniepijn tot rugpijn tot buikpijn. Karin maakt gebruik van een diverse behandeltechnieken

waaronder acupunctuur, massage en Chinese kruiden. Wist u dat u ook zonder klachten welkom bent? Doe uzelf bijvoorbeeld een ontspanningsmassage cadeau! Praktijk BijKarin Acupunctuur is gevestigd in Bakkum op het terrein van Nieuw Koningsduin, makkelijk bereikbaar vanuit de hele regio.

Wilt u meer informatie?

Kijk dan op www.bijkarinacupunctuur.nl of bel met Karin op telefoonnummer 06 47488282.

Blijvend afvallen op een gezonde manier

De helft van alle Nederlanders is te zwaar en in veertig jaar tijd is het aantal gevallen van ernstige obesitas verdrievoudigd. Kamp jij ook met overgewicht en wil je afvallen op een gezonde manier?

Gewichtsconsulente Briska Schuurman kan je hierbij helpen. Met kleine stapjes kun je jouw doel gaan behalen. Geen ingewikkeld dieet, maar bewuste keuzes maken en inzicht krijgen in wat je eet. Eventueel met een voedingsschema, planning, en/of recepten. Briska: „Ik houd van het bereiden van lekkere en volwaardige maaltijden. Daarnaast doe ik graag diverse sporten en trek ik er graag op uit. Wil je een andere leefstijl ontwikkelen met betrekking tot voeding, afvallen, jezelf fitter voelen en beter slapen? Mijn aanpak is voor de lange termijn, voor degenen die er echt voor willen gaan.“ Nieuwsgierig geworden? Neem alvast een kijkje op

www.gezondmetbris.nl om de verschillende pakketten te bekijken of bel Briska op nummer 06-51195701 voor meer informatie.



Open dag Villa Vesper

Kleinschalig wonen voor ouderen met dementie

BLOEZEM

Een thuis voor ouderen die ondanks de zorgvraag hun eigen regie willen behouden.

Adres: Westerweg 391, Heiloo
Meer informatie: woonzorg.bloezem.nl

Kom binnen op:
zaterdag 29 maart
10:00 - 14:30u

Let op: dit is een bouwterrein.
Draag stevig schoeisel. Uitsluitend voor volwassenen. Betreden op eigen risico.

In Balance Acupunctuur Castricum

Voor een betere balans in uw leven!

Heeft u lichamelijke en/of geestelijke klachten?

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

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

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



De vele toepassingsmogelijkheden van acupunctuur

Acupunctuur biedt veel mogelijkheden. Acupuncturist Friso Visser: „Patiënten komen vaak bij mij wanneer ze alle mogelijkheden binnen de reguliere westerse geneeskunde hebben geprobeerd.



Friso Visser

Begrijpelijk en ook logisch binnen een westerse samenleving zoals wij die kennen. Toch denk ik vaak: was maar eerder langsgekomen, dan was u eerder van deze klacht af geweest. De mogelijkheden van acupunctuur zijn groter dan veel mensen denken, al kun je er niet alles mee oplossen." Op www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl staat welke klachten behandeld kunnen worden. Na een uitgebreide intake vindt een lichamenlijk onderzoek plaats. Op basis hiervan wordt een diagnose gesteld

en, in overleg met u, een behandeling uitgestippeld. Na een aantal keren wordt geëvalueerd welke verbeteringen hebben plaatsgevonden en of verdere behandeling nodig is. In Balance Acupunctuur is gevestigd aan de Oude Schulpweg 3a in Castricum. Tel: 06 48765234 of mail: inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com.

NB Acupunctuur wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Je apotheker adviseert: Leefstijl en medicatie

De lente hangt in de lucht. Voor velen een moment om extra aandacht te hebben voor de gezonde leefstijl. Want gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte. Het draait ook om veerkracht en eigen regie.

Leefstijl

Dat voeding, beweging en ontspanning belangrijk zijn voor een gezonde leefstijl, is bekend. Maar er komt meer bij kijken. Het draait allemaal om balans.

Medicatie

Soms heeft een verandering van leefstijl zoveel invloed dat je bepaalde medicatie minder nodig hebt of zelfs helemaal kunt stoppen. Er zijn mensen die door minder stress of het verminderen van hun gewicht ook kunnen minderen met medicatie tegen bijvoorbeeld hoge bloeddruk of suikerziekte. Dit zijn mooie gezondheidsdoelen bij het werken aan een gezonde leefstijl. Goede begeleiding is hierbij onmisbaar. Een gezonde leefstijl is niet altijd voldoende om gezondheidsklachten of medicatie te voorkomen.

Vele vragen

Apotheker Susan Glaubitz van Apotheek De Brink in Castricum: „In onze gratis Apotheek Krant vind je deze keer veel informatie over leefstijl en medicijnen. Door de vele vragen besteden we extra aandacht aan obesitas en de medicatie

die daarbij kan worden voorgeschreven. Ook daar geldt dat een gezonde leefstijl een grote rol speelt. Als apotheketeam helpen we je niet alleen door het afleveren van medicijnen, we zien ook toe op de veiligheid van medicijngebruik en de werking van de medicijnen. Uiteraard doen we dit in nauw overleg met jou en met je (huis)arts. Heb je vragen of wil je je medicijngebruik eens helemaal doornemen kun je hiervoor altijd een afspraak maken. Zo werken we samen aan een gezonde leefstijl."



Apotheker Susan Glaubitz.
Foto: Atelier Kristel van Herpt



Quadrivus Clinic
Castricum



De Quadrivus Massagetherapie helpt vrouwen bij
#lipoedeem #spataderen #slechte doorbloeding
#rusteloze, zware benen

- Betere doorbloeding
- Bindweefsel, gewrichten worden soepeler
- Pijnen, krampen verdwijnen
- Cellulite vermindert

Tel. 06 - 532 678 07 - info@quadrivascastricum.nl - www.quadrivascastricum.nl

Wil jij ook weer lekker kunnen wandelen?

„Dit is nou eenmaal hoe mijn benen zijn.“ „Bewegen doet toch alleen maar pijn.“ „Ik heb van alles geprobeerd, er is niets wat echt helpt...“ Herken je deze gedachten?

Veel vrouwen met lipoedeem ervaren dagelijks pijn, verzuring en vermoeidheid in hun benen en geloven dat hun zware, rusteloze benen een ongemak is waar ze gewoon mee moeten leren leven. „Maar wat als ik je vertel dat er wél een manier is om je benen lichter, energiever en minder pijnlijk te laten aanvoelen?“, zegt Susan van Quadrivus Clinic Castricum.

De Quadrivus Massagetherapie helpt vrouwen zoals jij om weer in beweging te komen. De diepe en intensieve massagetherapie, met afwisselende aanhaak- en schraaptechnieken, stimuleert de doorbloeding in alle weefsellagen en

helpt het lichaam om ophopingen van vocht en afvalstoffen, die de klachten verergeren, beter af te voeren. Dit kan leiden tot minder verzuring en pijn; meer energie en soepelere benen; een lichter gevoel, waardoor bewegen weer fijner wordt.

Je hoeft niet te accepteren dat elke stap een strijd is. Gun jezelf de vrijheid om weer zonder weerstand te wandelen. Zet vandaag nog de eerste stap! Zie de advertentie van Quadrivus Clinic Castricum voor meer informatie.



Apotheek
de Brink



WIJ ZIJN ER VOOR JE, ZES DAGEN PER WEEK

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



7 dagen per week, 24 uur per dag



snel en eenvoudig herhalen

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

snel naar de site

openingstijden

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



persoonlijk en deskundig



Omgaan met negatief nieuws: hoe beschermen we ons brein?

Dagelijks worden we overspoeld met nieuws over oorlogsdreiging, polarisatie en criminaliteit. Dit kan een grote impact hebben op ons brein en ons welzijn. Angst, stress en gevoelens van machteloosheid kunnen de overhand krijgen. Hoe gaan we hier op een gezonde manier mee om?

Beperk je nieuwsconsumptie

Stel vaste momenten in waarop je nieuws volgt en vermijd eindeloos scrollen. Overmatig nieuws consumeren kan leiden tot stress en een gevoel van machteloosheid.

Kies betrouwbare bronnen

Misinformatie en sensatieberichten kunnen je angstgevoelens versterken. Kies daarom voor journalistiek die zich richt op feiten en nuance.

Neem bewust pauzes

Regelmatige digitale detox helpt om je geest te verfrissen. Besteed tijd aan activiteiten die je ontspannen, zoals wandelen, lezen of mediteren.

Focus op wat je kunt beïnvloeden

In plaats van je machteloos te voelen, richt je op positieve acties. Steun goede doelen, help je gemeenschap of voer constructieve gesprekken.

Praat erover

Deel je zorgen met vrienden of familie. Samen bespreken helpt om perspectief te behouden en gevoelens van angst te verminderen.

Mentaal welzijn

Negatief nieuws hoort bij het leven, maar hoe we ermee omgaan, bepaalt in grote mate hoe we ons voelen. Door bewuste keuzes te maken in onze nieuwsconsumptie, beschermen we ons mentale welzijn en blijven we veerkrachtig in een turbulente wereld.

GRATIS CLINIC BIJ TENNISVERENIGING CASTRICUM

ONTDEK TENNIS BIJ TVC!

16 APRIL

MEEDOEN IS GRATIS!

Wil jij ontdekken hoe leuk tennis is? Kom langs! Aanmelden is niet nodig.

LEEFTIJD: 4 TOT 16
WAAR: BERG&BAL
TIJD: 15.15 - 16.30

WAT GA JE DOEN?

Samen met onze trainers maak je spelenderwijs kennis met tennis. Geen racket? Geen probleem! Daar zorgen wij voor.



WIE NEEM JIJ MEE?

Vriendinnen, vrienden, zusjes, broertjes, klasgenoten of buurkinderen, je mag iedereen meenemen! We maken er een en sportieve en gezellige middag van!



MEER INFO: WWW.TVCASTRICUM.NL



Van trauma naar kracht: Linda beschrijft haar ervaringen met seksueel misbruik in gratis e-book

Seksueel grensoverschrijdend gedrag was vermoedelijk nooit zo vaak onderwerp van discussie als in de afgelopen jaren. Door aanklachten tegen geliefde bekende Nederlanders was Nederland in shock. Een neveneffect van enkele spraakmakende rechtszaken was dat veel andere slachtoffers van seksueel grensoverschrijdend gedrag ook eindelijk hun verhaal durfden te doen. Een positieve ontwikkeling, vindt kinder- en gezinscoach Linda Kok (1980). Haar boodschap is dan ook: praat erover!

Door Raimond Bos

Op 12-jarige leeftijd werd Linda zelf slachtoffer van seksueel misbruik. Een volwassen man schonk haar aandacht op een manier die ze tot dan niet echt gewend was. „Ik was verliefd op hem, maar

ik was 12 en hij volwassen. Hij overlaadde me met complimentjes en vroeg dan een kusje als wederdienst. Uiteindelijk ga je overstag, omdat je die aandacht niet wilt kwijtraken. Je komt in een shocktoestand terecht, een overlevingsstand waar je pas weer uitkomt als daar het moment voor is.

Al die tijd stel je jezelf dienstbaar op. Het begon met een kusje, maar ging steeds verder.” Het seksueel misbruik duurde uiteindelijk vier jaar.

Schuldgevoel

Het verhaal van Linda vertoont veel gelijkenis met dat van andere slachtoffers van seksueel grensoverschrijdend gedrag. In plaats van zichzelf als slachtoffer te zien, gaf ze zichzelf de schuld van het misbruik. Hij had haar immers niet gedwongen? Sterker nog, ze ging er toch zelf steeds naartoe? Het is een bekend verschijnsel, dat slachtoffers de schuld ten onrechte naar zichzelf schuiven. Wat ze op dat moment niet beseffen, is dat ze hebben gehandeld op de automatische piloot. Linda: De ander neemt letterlijk bezit van je lichaam. Je dissocieert (een geestesgesteldheid waarin bepaalde gedachten, emoties, waarnemingen of herinneringen buiten het bewustzijn worden geplaatst, tijdelijk niet 'oproepbaar' zijn of minder samenhang vertonen, red.) en daardoor ga je jezelf aanpassen aan de situatie.”

Trauma voor het leven

Jarenlang dacht Linda dat ze de gebeurtenissen uit haar jeugd voldoende had verwerkt. „Ik had het een plek gegeven en ik kon er goed over praten. Toen ik mijn partner leerde kennen, heb ik op de eerste date meteen open kaart gespeeld. Op seksueel gebied heb ik in het begin wel wat barricades moeten doorbreken, maar ik dacht dat het allemaal wel onder controle had. Negen jaar geleden liep ik vast, bij de opvoeding van mijn oudste dochter, die nu 21 is. Het

werd me duidelijk dat het trauma nog steeds in mijn lichaam zat opgesloten. Een trauma door seksueel misbruik is namelijk anders dan een 'gewoon' trauma. De dader is als het ware nog aanwezig in je systeem. Dat vraagt om een andere kijk op de zaak. Als slachtoffer van seksueel misbruik heb je een trauma voor het leven. Vanuit de reguliere begeleiding binnen de GGZ gooien ze het op de hoop van post-traumatisch stresssyndroom (PTSS), maar daarmee doen ze het slachtoffer tekort.”

Verbinden met jezelf

Toen Linda professionele hulp inschakelde om haar verleden goed te verwerken, kwam aan het licht dat ze ook op haar vijfde al eens seksueel was misbruikt. Een gebeurtenis die ze volledig had weggestopt, maar die daardoor ook nooit goed verwerkt was. Inmiddels beseft ze: „Alleen praten helpt niet. Je moet weer in verbinding komen met jezelf, weer leren voelen. Een lichaamsgerichte therapie kan daarbij uitkomst bieden.” Zelf heeft Linda inmiddels weer een redelijke controle over haar gevoelens en weet ze ook weer goed haar eigen grenzen te stellen. Pijn en onverwerkt verdriet is er nog wel, maar dat staat haar geluk niet langer in de weg. „Als ik het kan, kan jij het ook”, schrijft ze in haar e-book. Dat heeft ze geschreven om andere slachtoffers van seksueel misbruik te motiveren om hulp te zoeken. „Jij bent de enige die iets kan doen aan de impact van deze sporen.” Het e-book is gratis te downloaden via de website www.boerderijcoaching.nl (klik op 'gratis' in het menu) en er hoeven geen gegevens te worden ingevuld om de download te activeren.



Wat als jouw onopgeloste pijnklachten wél te verhelpen zijn?

Last van onopgeloste pijnklachten? Willem de Boer, eigenaar van Reactivated:
„Tijdens een gratis pijncheck test ik wat er wel en niet goed werkt in je lichaam.

Zo ontdek ik waar de zwakke schakels zitten, wat compenseert en waar het probleem werkelijk zit. Als je alleen kijkt naar de pijnplek en die gaat behandelen of onderdrukken met pijnstillers, komt de klacht meestal snel weer terug omdat deze een gevolg is van de onderliggende oorzaak. Iedereen is verschillend. Dat betekent dat je iedereen als individu moet benaderen en behandelen. Als je bijvoorbeeld alleen maar zit, zal het lichaam zich aanpassen naar die houding. Het gevolg kan zijn dat je hier

lage rugklachten door krijgt. Maar het kan ook prima zijn dat zitten voor een ander schouderklachten creëert omdat diegene het lichaam weer anders belast. Het doel is dus een functioneel lichaam dat belastbaar is voor de dingen die je wilt doen." De gratis pijncheck is geheel vrijblijvend. Kijk op www.reactivated.nu voor meer informatie of bel: 06 49104827. In de volgende editie van Lijf & Gezondheid vertelt Willem de Boer meer over Re-Energized, waarbij alles draait om het veranderen van je lichaamsenergie.

Reactivated

LAST VAN ONOPGELOSTE PIJNKLACHTEN OF BLESSURES?

Wij helpen jou in 3 eenvoudige stappen naar een pijnvrij leven!

1. **Gratis Pijncheck**
2. **Specifieke Behandeling**
3. **Toepassen voor blijvend resultaat**

Veel mensen blijven langer met pijnklachten rondlopen dan nodig is. Dit komt vaak doordat reguliere zorg zich vooral richt op het verhelpen van symptomen, terwijl de oorzaak van de pijn vaak niet wordt aangepakt. Dit kan leiden tot frustratie en een gevoel van machteloosheid.



Pijn is een signaal van je lichaam dat er iets moet veranderen. Het is essentieel om het juiste gedrag aan te nemen om écht resultaat te boeken.

Tijdens onze **Gratis Pijncheck** brengen we samen in kaart wat het probleem is en bieden we concrete oplossingen. Wij laten je voelen en zien wat het verschil is, zodat je de weg naar een pijnvrij leven kunt bewandelen.

Wacht niet langer met het oplossen van uw pijn. Begin vandaag nog met de eerste stap!

Een afspraak voor een Gratis Pijncheck kun je eenvoudig inplannen via de website of bel met 06 49104827



**Locaties: Wijk aan Zee | Castricum
Heiloo | Heerhugowaard**
www.reactivated.nu

Altijd voldoende medicijnen op voorraad? Meld je aan voor de herhaalservice



Automatisch medicijnen ontvangen

Vind je het fijn om niet aan je medicijnvoorraad te hoeven denken? Maak dan kennis met onze automatische herhaalservice (bij herhaalrecepten). Daarmee zorgen wij dat je nieuwe voorraad op tijd klaar staat. Je ontvangt van ons een bericht zodra je het kunt ophalen of wanneer we ze komen bezorgen. Maak een afspraak, dan zetten we alles op een rij!

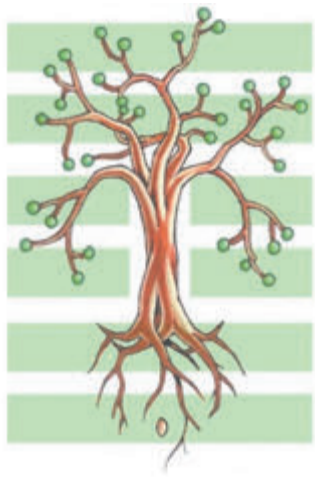


Gratis herhaalservice bij Service Apotheek Geesterduin

Wist u dat Service Apotheek Geesterduin in Castricum een herhaalservice aanbiedt? Met deze herhaalservice wordt uw medicatie automatisch elke drie maanden voor u klaargezet. U hoeft het dus zelf niet meer aan te vragen. Dit bespaart u tijd en zorgt ervoor dat u altijd op tijd uw medicijnen in huis hebt.

Hoe werkt het? Het is heel eenvoudig! U kunt zich online aanmelden via de website of in de apotheek het formulier ophalen/invullen. Het team van de apotheek zorgt ervoor dat uw medicatie op tijd wordt klaargemaakt en kunt u het ophalen op een moment dat voor u uitkomt. Ook biedt men de optie om medicijnen thuis te laten bezorgen of in de afhaalkuis te plaatsen, zodat u zich nergens meer zorgen over hoeft te maken.

De herhaalservice is niet alleen handig, maar ook volledig gratis! Bovendien kunt u erop vertrouwen dat men altijd zorgvuldig met uw medicatie omgaat en deze veilig en correct voor u klaarmaakt. Schrijf u vandaag nog in voor de herhaalservice en ervaar zelf het gemak. Neem contact op met de apotheek of bezoek www.serviceapotheek.nl/geesterduin voor meer informatie.



shiatsu therapie

Biedt meerdere Japanse technieken:

- Naaldzetting
- Tigerwarmer
- Cupping
- Verblijfsnaaldjes
- Traditionele manipulaties

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:
www.oprechtenrechttop.nl

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

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

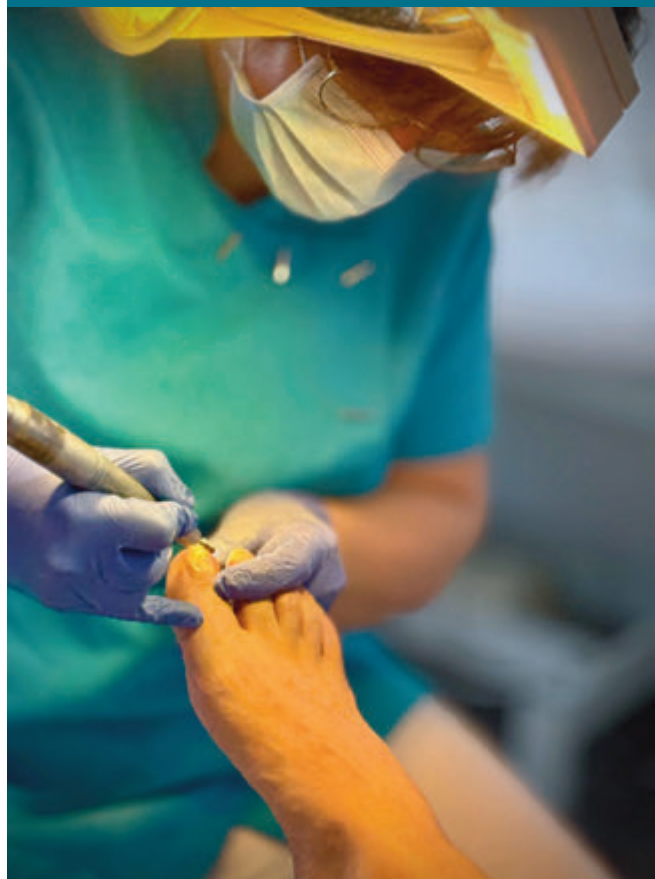
Kun je me doorverbinden met... mezelf?

In een wereld waarin sociale media ons verbinden én isoleren, waarin technologie ons dagelijks leven beheerst en de maatschappij steeds complexer wordt, is de zoektocht naar echte verbinding urgenter dan ooit. Het nieuwe boek 'Kun je me doorverbinden met... mezelf?' van Harry Woldendorp, Arjen Jeninga en Aart Eliens biedt een toegankelijke gids voor zowel volwassenen als kinderen om bewuster in het leven te staan en diepere relaties op te bouwen.

Dit boek, dat in maart 2025 verschijnt bij uitgeverij Virtuoso, is een interactieve reis naar zelfbewustzijn en empathie. Door middel van verhalen, reflectieoefeningen en praktische tips leren lezers hoe ze beter kunnen luisteren, compassie kunnen tonen en actief kunnen werken aan verbinding met zichzelf, anderen en de samenleving. Voor kinderen biedt het boek speelse oefeningen en inzichten die hen helpen hun gevoelens te begrijpen

en uit te drukken. Voor volwassenen biedt het waardevolle handvatten om bewuster en betekenisvoller te leven.

Met een unieke mix van psychologie, mindfulness en maatschappelijke betrokkenheid is 'Kun je me doorverbinden met... mezelf?' een onmisbare gids voor iedereen die op zoek is naar meer diepgang in relaties en persoonlijke groei.



SCHIMMEL- NAGELCENTRUM, WRATTENCENTRUM en MEDIVOET DÉ IDEALE ZORGCOMBINATIE

KALKNAGELS: ONSCHULDIG MAAR WEL MET GROOT VERDRIET!

Kalknagels, of liever gezegd schimmelnagels zijn een veelvoorkomend probleem. De infectie leidt niet alleen tot nagelverdikking en verkleuring maar ook tot loslatende nagels en pijnklachten. Schimmelnagels gaan niet vanzelf weg en moeten behandeld worden als men er vanaf wil. Dit kan op diverse manieren. Het Schimmelnagelcentrum is gespecialiseerd in het oplossen van dit probleem.

Maak vandaag nog een afspraak voor een vrijblijvend intakegesprek via de website www.schimmelnagelcentrum.nl of bel 072-7920017.

WRATTEN EN OUDERDOMSVLEKKEN

Wratjes zijn goedaardige eeltachtige vergroeiingen van de opperhuid en komen in vele vormen voor. Wrattencentrum heeft alles in huis om wratjes te behandelen. Van cryotherapie en het gebruik van de laser tot behandelingen met speciale crèmes. Zo kan er bijvoorbeeld op de millimeter nauwkeurig worden bevroren, is er veel minder pijn en minimale weefselschade. Maar ook het aanstippen van ouderdomsvlekjes is zo gebeurd. Vaak kunnen alle ouderdomsvlekjes in een behandeling worden uitgevoerd.

Bel voor meer info of een afspraak
072-7920230.



Kennemerstraatweg 464 kamer 1.28 | Heiloo | 072 792 00 17

Geen halve maatregelen bij malariageval in Heemskerk

Een voorval bij een huisartsenpraktijk werd halverwege deze maand landelijk nieuws. Een man meldde zich bij de praktijk omdat hij onwel was geworden. Hij had recent door Afrika gereisd en gevreesd werd dat de man een ernstige, zeer besmettelijke ziekte onder de leden had.

De huisarts sloeg direct alarm, met grote gevolgen. De praktijk en de straat werden afgezet. Hulpverleners in zogenoemde maanpakken arriveerden en brachten de man over naar een ziekenhuis, waar hij in quarantaine werd gezet. Achteraf bleek het te gaan om een besmetting met malaria, een ziekte die goed te behandelen is. Was de reactie van de huisarts overdreven?

„Nee”, zegt Saskia van Egmond, woordvoerder van GGD Kennemerland, tegen NH Nieuws. Ze legt uit: „We hebben alle procedures gevolgd. Voor de buitenwereld zag het er misschien overdreven uit, maar dat was het niet. Je handelt op dat moment op basis van wat je op dat moment weet, ook al bleek dat achteraf misschien niet nodig. Ik vind dat we goed gehandeld hebben.” Al vrij snel na het bekend worden van het nieuws dat het niet om het zeer besmettelijke ebola of de lassakoorts ging, werd via de media gecommuniceerd dat de huisarts een compliment verdient wegens het zeer adequate handelen. Want stel je voor dat het echt om zo'n groot besmettingsgevaar zou zijn gegaan. Dan kun je niet voorzichtig genoeg zijn om de volksgezondheid niet verder in gevaar te brengen.

„Je handelt op basis van de informatie die je op dat moment hebt”, zegt Van Egmond. Dat in ons land iemand met malaria opduikt, is overigens niet vreemd. Na de coronacrisis wordt er weer volop gereisd en daardoor neemt de kans op het mee naar Nederland nemen van een tropische ziekte toe. Malaria komt volgens het RIVM regelmatig voor in ons land. Het gaat om ongeveer 150 tot 300 geregistreerde gevallen. „Als het niet behandeld wordt, kan het dodelijk zijn. Maar in Nederland loopt het met een adequate behandeling altijd wel goed af”, aldus Van Egmond.



**Fysiotherapie
Manueeltherapie
MSU echografie
Shockwave therapie**



Complementaire zorg
Natuur geneeswijze
Craniosacraal therapie

Een duidelijke diagnose door echo,- en functieonderzoek. Dit geeft inzicht in oorzaak, gevolg en oplossing van uw lichamelijke klachten aan spieren, pezen en gewrichten. Kijk voor meer informatie

www.echo-advysio.nl
Kennemerstraatweg 464 1851 NG
gerbrand@echo-advysio.nl
tel 06 53106162



Na een borstoperatie willen vrouwen hun symmetrie terug

Het zorgvuldig aanmeten van een borstprothese vereist kennis van zaken. Een goedpassende prothese en bh geven zowel fysiek als mentaal balans en evenwicht na een ingrijpende borstoperatie als gevolg van kanker.

Tweënhalf jaar geleden opende Rachèl haar praktijk aan de Droogbloem 11a in Castricum. Ze vertelt: „Tijdens mijn werk in de lingerie en badmode heb ik ervaren hoe belangrijk het is om in een rustige, beschermende omgeving te passen. In mijn praktijk is uw privacy gewaarborgd en heeft u de keus uit een groot assortiment van de beste merken op het gebied van protheses, bijbehorende lingerie en badmode. Als gediplomeerd en SEMH-gecertificeerd specialist geef ik u een persoonlijk en deskundig advies. Mijn doel is om vrouwen weer zelfvertrouwen te geven over hun uiterlijk, door ervoor te zorgen dat er aan de buitenkant niets te zien is van het gemis.” Meer informatie is op www.rachelsadvies.nl te vinden.

Borstprothese & Lingerie Advies



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

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

Inloopochtend iedere eerste vrijdag van de maand van 9.30-13.00 uur.
De eerste inloopochtend is 4 april.

Rachèl's
BORSTPROTHESE & LINGERIE ADVIES

Telefoon 0251-679162/ 06-28646349
Droogbloem 11a • Castricum
info@rachelsadvies.nl
www.rachelsadvies.nl SEMH gecertificeerd

Chiron

instituut voor lichaam en geest

- psychosomatische fysiotherapie
- belevingsgericht lichaamswerk
- fasciatherapie
- ademtherapie
- klankschaaltherapie
- yoga
- massage
- mindfulness
- qigong
- systemisch werk

Yme Bosgra

06 - 20 48 81 26

info@chironinstituut.nl
www.chironinstituut.nl

Innerlijke rust en vrede

Er gebeurt te veel tegelijk. Je voelt je uit balans, loopt vast. Je ervaart lichamelijke stresssymptomen zoals hoofdpijn, aanhoudende vermoeidheid, slaapproblemen, nek- en rugpijn, maag- en darmklachten, benauwdheid, duizeligheid of hartkloppingen.

Of psychische symptomen zoals gejaagdheid, concentratieverlies, piekeren, besluiteloosheid, irritatie, een verhoogde emotionele reactie, angst of onzekerheid, lusteloosheid. Mogelijk heb je je innerlijke rust en vrede al een tijd niet kunnen vinden, of heb je dat gevoel nog nooit ervaren.

Zorgen en stress zijn onvermijdelijke uitdagingen in het leven. Soms kunnen ze echter te veel worden, en is het moeilijk om de balans te herstellen. Op zo'n moment kan het enorm helpend zijn om met iemand met een professionele achtergrond te kijken naar wat er speelt en samen aan de slag te gaan. Zodat je je eigen weg terug kunt vinden en weer balans kunt ervaren. En je jouw innerlijke rust en vrede (weer) kunt voelen. Dan ben je op de juiste plek bij een psychosomatisch therapeut.

Yme Bosgra
Chiron, instituut voor lichaam en geest
06 20488126 | www.chironinstituut.nl

Lid van Netwerk Psychosomatiek Nederland - www.npsn.nl
Vergoeding (deels) uit de aanvullende verzekering voor fysiotherapie.
Reviews: zorgkaartnederland.nl/zorgverlener/fysiotherapeut-bosgra-y-325111



“Wie onderweg is, vernieuwt zich met elke stap”

- Drukpa Rinpoche



De toename van verwarde personen in de samenleving

In de afgelopen jaren is er een duidelijke stijging te zien in het aantal meldingen van verwarde personen. Politie, hulpverleners en gemeenten geven aan dat ze steeds vaker te maken krijgen met mensen die in de war zijn, overlast veroorzaken of zichzelf en anderen in gevaar brengen. Dit roept de vraag op waarom deze stijging plaatsvindt en hoe de samenleving hierop kan reageren.

Wat verstaan we onder verwarde personen?

De term 'verwarde personen' is een brede en soms vage aanduiding voor mensen die zich afwijkend gedragen door psychische problemen, verslavingen, dementie of andere mentale en sociale problemen. Vaak gaat het om individuen die de grip op hun leven kwijt zijn en geen adequate hulp krijgen. Ze kunnen agressief of angstig zijn, stemmen horen of gedesoriëteerd door de straten dwalen. Niet iedereen die als 'verward' wordt gemeld, is daadwerkelijk gevaarlijk, maar de stijging van incidenten baart zorgen.

Oorzaken van de stijging

Een belangrijke reden voor de toename van verwarde personen is de afbouw van de geestelijke gezondheidszorg. De afgelopen decennia zijn veel instellingen gesloten en is de zorg verplaatst naar ambulante begeleiding. Dit betekent dat mensen met ernstige psychische problemen vaker zelfstandig moeten wonen, wat niet altijd haalbaar is zonder intensieve ondersteuning. Daarnaast zorgen bezuinigingen en lange wachtlijsten ervoor dat mensen niet altijd de zorg krijgen die ze nodig hebben, waardoor hun problemen verergeren. Naast de veranderingen in de zorg spelen ook maatschappelijke factoren een rol. De sociale cohesie in buurten neemt af,

waardoor mensen met mentale problemen minder snel worden opgevangen door hun omgeving. Eenzaamheid en isolement kunnen psychische klachten verergeren. Ook economische druk, woningtekorten en stijgende schulden dragen bij aan stress en instabiliteit, waardoor kwetsbare mensen sneller in de problemen komen.

Hoe kunnen we hiermee omgaan?

Het aanpakken van deze problematiek vraagt om een brede maatschappelijke benadering. Allereerst is er meer investering nodig in de geestelijke gezondheidszorg, zodat mensen sneller en beter geholpen kunnen worden. Dit betekent niet alleen meer capaciteit in instellingen, maar ook een betere samenwerking tussen zorginstanties, politie en sociale diensten. Daarnaast kan preventie een belangrijke rol spelen. Gemeenten moeten investeren in sociale netwerken, buurtinitiatieven en laagdrempelige hulpverlening, zodat problemen vroegtijdig worden gesignaleerd. Het is essentieel dat we als samenleving begrip tonen en openstaan voor mensen met psychische problemen, in plaats van hen te veroordelen of uit te sluiten. Alleen door samen te werken en de juiste ondersteuning te bieden, kunnen we de groeiende groep verwarde personen helpen en de veiligheid en leefbaarheid in onze samenleving verbeteren.

Wat is het nut van een jaarlijkse medische check-up?

Een jaarlijkse medische check-up wordt door veel mensen gezien als een overbodige luxe, vooral als ze zich gezond voelen. Toch kan zo'n periodieke controle van onschatbare waarde zijn. Het biedt de mogelijkheid om de algehele gezondheidstoestand in kaart te brengen en vroegtijdig signalen van mogelijke aandoeningen op te vangen. Dit kan niet alleen ernstige gezondheidsproblemen helpen voorkomen, maar ook bijdragen aan een betere levenskwaliteit op de lange termijn.

Aandoeningen tijdig opsporen

Veel gezondheidsproblemen ontwikkelen zich geleidelijk en blijven lange tijd onopgemerkt. Hoge bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden en beginnende diabetes veroorzaken in het beginstadium vaak geen duidelijke klachten. Door middel van een medische check-up kunnen deze aandoeningen in een vroeg stadium worden opgespoord, waardoor behandeling tijdig kan worden gestart. Dit verlaagt de kans op complicaties en kan ernstige gevolgen, zoals hart- en vaatziekten of nierproblemen, helpen voorkomen.

Aanpassen van de levensstijl

Naast het detecteren van verborgen aandoeningen biedt een jaarlijkse controle ook inzicht in de algemene gezondheidstoestand. De arts kan bijvoorbeeld advies geven over voeding, beweging en levensstijl. Kleine aanpassingen in het dagelijks leven kunnen een groot verschil maken en bijdragen aan een betere gezondheid. Het monitoren van gewicht, bloeddruk en bloedwaarden helpt om bewuster met de eigen gezondheid om te gaan en motiveert om gezonde gewoonten vol te houden.

Risicofactoren herkennen

Een medische check-up is niet alleen nuttig voor oudere volwassenen, maar ook voor jongere mensen. In de moderne samenleving worden we steeds vaker blootgesteld aan stress, slaapttekort en een ongezond voedingspatroon. Dit kan op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. Tijdens een controle kan de arts helpen bij het herkennen van risicofactoren en advies geven over hoe hiermee om te gaan. Dit draagt bij aan het voorkomen van burn-outs en andere stressgerelateerde aandoeningen.

Lichaam en geest in balans

Het mentale aspect van gezondheid mag niet onderschat worden. Tijdens

een medische check-up is er ruimte om psychische klachten te bespreken, zoals angst, depressie of slaapproblemen. Regelmatig overleg met een arts helpt om mentale problemen vroegtijdig te signaleren en passende hulp te zoeken indien nodig. Dit draagt bij aan een evenwichtige en gezonde levensstijl.

Dossier op orde

Een ander belangrijk voordeel van een jaarlijkse controle is dat het medische dossier up-to-date blijft. Hierdoor heeft de huisarts een goed overzicht van de gezondheidsgeschiedenis en kan deze beter inspelen op veranderingen of nieuwe klachten. Dit is vooral van belang bij erfelijke aandoeningen, waarbij preventieve screening kan helpen om risico's tijdig te signaleren en in te grijpen waar nodig.

Geen onzekerheid meer

Veel mensen stellen een bezoek aan de dokter uit omdat ze bang zijn voor slecht nieuws. Echter, hoe eerder een probleem wordt ontdekt, hoe groter de kans op een succesvolle behandeling. Het vermijden van medische controles kan ertoe leiden dat aandoeningen pas in een vergevorderd stadium worden ontdekt, wanneer behandeling moeilijker en ingrijpender is. Het regelmatig laten checken van de gezondheid geeft gemoedsrust en vermindert onzekerheid over mogelijke verborgen gezondheidsproblemen.

Investeren in de toekomst

Investeren in preventieve zorg is investeren in de toekomst. Een jaarlijkse medische check-up helpt niet alleen om mogelijke problemen vroegtijdig te signaleren, maar draagt ook bij aan een bewuste en gezonde levensstijl. Het zorgt ervoor dat mensen zich energieker en zelfverzekerder voelen, en het vergroot de kans op een lang en gezond leven. Het belang van preventie mag niet worden onderschat, en een medische check-up is daar een essentieel onderdeel van.

Het gevaar van ultrabewerkte voeding

Hoewel bewerkte voedingsmiddelen niet noodzakelijkerwijs schadelijk zijn, kunnen ultrabewerkte producten wel negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid. Het is daarom belangrijk om onderscheid te maken tussen de verschillende soorten bewerkte voeding.

Bewerkte voedingsmiddelen zijn producten die een bepaalde mate van verwerking hebben ondergaan om ze langer houdbaar of aantrekkelijker te maken. Voorbeelden zijn kaas, yoghurt, ingeblikte groenten en volkorenbrood. Deze kunnen, afhankelijk van de ingrediënten, nog steeds een gezond onderdeel van het dieet vormen. Ultrabewerkte voedingsmiddelen daarentegen zijn sterk industrieel bewerkte producten. Ze bevatten vaak aanzienlijke hoeveelheden toegevoegde suikers, vetten, zout en kunstmatige stoffen, zoals kleurstoffen, conserveermiddelen en smaakversterkers. Denk hierbij aan frisdrank, chips, koekjes, fastfood en kant-en-klaarmaaltijden. Twee recente onderzoeken hebben aangetoond dat het regelmatig consumeren van ultrabewerkte

voedingsmiddelen niet alleen leidt tot vetophoping in de spieren, maar ook het risico op ernstige ziektes zoals artrose en kanker verhoogt.

Een studie uitgevoerd door onderzoekers van onder meer de University of California, San Francisco, bracht aan het licht dat ultrabewerkte voeding vetophoping in de spieren van de bovenbenen kan veroorzaken. Deze vetophoping verzwakt de spieren, waardoor ze de gewrichten minder goed beschermen. Dit verhoogt het risico op knie-artrose. Zelfs een gezonde levensstijl met voldoende beweging en een goed gewicht kan dit effect niet volledig voorkomen. Het goede nieuws is dat een gezonder dieet kan bijdragen aan het herstel van de spieren en verdere schade kan beperken.



Een andere studie, uitgevoerd door onderzoekers van onder meer de University of South Florida, wees uit dat ultrabewerkte voeding ook chronische ontstekingen in het lichaam stimuleert. Deze ontstekingen kunnen de groei van darmtumoren en andere vormen van kanker bevorderen. De onderzoekers vergelijken kanker met een wond die niet geneest. Een ongezond voedingspatroon belemmert het immuunsysteem in zijn vermogen om deze 'wond' te bestrijden, waardoor tumoren sneller groeien. Bovendien bevatten ultrabewerkte voedingsmiddelen vaak fructose, een suiker die in de lever wordt omgezet in stoffen die tumoren voeden. Dit verhoogt

het risico op darm-, huid-, borst- en andere vormen van kanker. Het is daarom belangrijk om bewuste keuzes te maken om gezond te blijven. Door ultrabewerkte voeding te vermijden en te kiezen voor onbewerkte voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, noten, vis en kip, kan het risico op deze gezondheidsproblemen aanzienlijk worden verkleind. Daarnaast zijn gezonde vetten, zoals omega-3-vetzuren uit avocado's, vis en visolie, van groot belang. Deze stoffen helpen ontstekingen te verminderen en dragen bij aan een betere algehele gezondheid. Verder spelen voldoende beweging, een gezond gewicht en een goede nachtrust een cruciale rol bij het voorkomen van ziekten zoals artrose en kanker.

Gezonde voeding is meer dan alleen een gewoonte; het kan een krachtig middel zijn om het lichaam te beschermen tegen chronische ontstekingen en ernstige ziektes.

Bron: Medischdossier.org



“Sporten is niets voor mij ...”

“Ben ik te druk voor ...”

“Niet leuk ...”

“Vermoeiend ...”

Veel vrouwen willen graag bewegen, maar vinden het moeilijk om een routine vol te houden. Te druk, te weinig tijd, of simpelweg geen plezier in de sportschool. Herkenbaar? Dan is Fit4lady Limmen misschien precies wat je zoekt!

Hoe maken wij sporten leuk? Het concept is eenvoudig: 30 minuten sporten op muziek, met conditie- en krachtoefeningen. De muziek en de persoonlijke begeleiding helpen je moeiteloos door het trainingscircuit. Je kunt altijd meedoen. Wel dus alleen voor vrouwen. Geen keurende blikken of spiegels 😊. Want wat horen wij van onze leden? “Wat ben ik blij dat ik begonnen ben. Zo veel geprobeerd en eindelijk iets wat ik volhoud!”



Sportcoaches Anita, Bianca, Monique, Nuria, Annemarie en Arina heten je van harte welkom!

Fit4lady is al 20 jaar succesvol! En met 21 clubs in Nederland is Fit4lady een gevestigde naam. Onze club in Limmen ontvangt elke week honderden vrouwen die met plezier komen sporten. Een half uur voor zichzelf en daarna energiek en voldaan naar huis. Ook helpen we vrouwen met leefstijl- en afslankprogramma's en is er voor iedereen een Tanita body-analyse om je verbetering in beeld te krijgen. Wij maken sporten voor vrouwen leuk, effectief en resultaatgericht. Slink worden en gezond blijven, voor iedere vrouw. Op een hele fijne manier.

Kennismaken?
Leuk als je komt!

Stap gewoon een keer binnen.
De Drie Linden 3 in Limmen,
parkeren voor de deur.

Of maak gebruik van de actie!

20 dagen sporten voor 20,-

www.fit4lady.nl/20jaar

fit4lady

Leuker sporten • Lekker leven

Fit4lady Limmen
De Drie Linden 3 • 1906 EM Limmen

E-mail: limmen@fit4lady.nl

Telefoon: 085 - 487 54 10

Kleine stappen tellen

Bewegen: we weten allemaal hoe belangrijk het is, maar het lijkt soms zo'n grote opgave. Als ondernemer en vrouw begrijp ik maar al te goed hoe onze dagen vaak gevuld zijn met zorgen voor anderen, werken en het bijhouden van alles wat er op ons afkomt. Toch wil ik het belang van beweging benadrukken – niet alleen voor je lichaam, maar ook voor je geest.

Veel vrouwen denken dat ze minstens een uur per dag moeten sporten om gezond te blijven. Maar wist je dat elke vorm van beweging telt? De trap nemen in plaats van de lift, een wandeling maken tijdens je lunchpauze of dansen op je favoriete muziek terwijl je het avondeten kookt – het zijn allemaal manieren om beweging in je dag te brengen.

Bewegen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het belangrijkste is dat je iets doet wat bij jou past en wat je vol kunt houden. Begin klein en bouw langzaam op. Zelfs tien minuten per dag kan al een verschil maken in hoe je je voelt.

Dus gun jezelf die tijd om te bewegen. Niet omdat het moet, maar omdat je het verdient. Want als je goed voor jezelf zorgt, kun je nog beter voor anderen zorgen.



Arina van Damme Franchise-ondernemer Fit4lady Limmen

Zo bereid je jezelf goed voor op een wandel- of fietsvakantie

Met de komst van het voorjaar stijgt de zin om er actief op uit te trekken. Een wandel- of fietsvakantie, in eigen land of wat verder van huis, is een mooie en gezonde invulling van je vrije dagen. Een goede voorbereiding is echter essentieel om blessures te voorkomen en optimaal te genieten van de natuur. Hier zijn enkele belangrijke tips.

Train op tijd en bouw rustig op
Een wandel- of fietsvakantie kan fysiek veeleisend zijn. Begin daarom ruim van tevoren met trainen. Start met korte afstanden en bouw geleidelijk op, zowel in duur als intensiteit. Voor wandelaars betekent dit het dragen van een rugzak met gewicht om de omstandigheden tijdens de vakantie te simuleren. Fietsers kunnen langere ritten maken om uithoudingsvermogen en zithouding te optimaliseren.

Zorg voor de juiste uitrusting
Goede schoenen en sokken zijn voor wandelaars cruciaal om blaren en voetklachten te voorkomen. Fietsers doen er goed aan een goed afgestelde fiets en een comfortabel zadel te kiezen. Investeer ook in ademende kleding en regenkleding, zodat je voorbereid bent op wisselende weersomstandigheden.

Voorkom blessures door een goede techniek
Blessures ontstaan vaak door

overbelasting of een verkeerde houding. Wandel met een rechte rug en een ontspannen pas, en vermijd te grote stappen. Fietsers moeten letten op een goede afstelling van het zadel en de trappers om knieklachten te voorkomen.

Wat te doen bij blessures?
Mocht je toch een blessure oplopen, luister dan naar je lichaam. Bij spierpijn helpt het om rust te nemen en eventueel lichte rekoefeningen te doen. Bij verstuingen of overbelasting kan een combinatie van koelen, rust en compressie verlichting bieden. Blijvende klachten? Raadpleeg dan een professional. Het verdient aanbeveling om vooraf alvast contactgegevens op te zoeken, zeker wanneer je in het buitenland bent.

Met deze voorbereiding en tips kun je optimaal genieten van een blessurevrije actieve vakantie!

