



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

juni 2024



Jouw eetpatroon is bepalend voor je nachtrust

Wat je overdag eet, is van invloed op hoe je 's nachts slaapt. Met name de avondmaaltijd speelt hierbij een grote rol, maar ook de eventuele snacks die je daarna nog nuttigt, beïnvloeden het slaapproces in grote mate. De kernboodschap luidt om die snacks te laten liggen, zeker als ze suikers of vetten bevatten. Ook de avondmaaltijd kun je beter niet al te zwaar maken. Hieronder lees je waarom dat is en hoe het dan wél kan.

Veel mensen kampen met slaapproblemen, maar hebben niet door dat ze hier zelf debet aan zijn door een verkeerd eetpatroon te hanteren. Om je stofwisseling zo optimaal mogelijk te laten verlopen, luidt het advies om uitgebreid te ontbijten, iets minder uitgebreid te lunchen en slechts zeer bescheiden te dineren. Of, zoals het spreekwoord zegt: ontbijt als een koning, lunch als een edelman en dineer als een bedelaar. Je moet er altijd rekening mee houden dat de maaltijd enkele uren in de maag blijft

en daarna doorgaat naar het darmstelsel. Gemiddeld blijft het voedsel zo'n twee tot drie uur in de maag, maar als het eten veel vet bevat, duurt het allemaal nog wat langer. Daarna moet het dus door de darmen verwerkt worden en dat houdt in dat jouw spijsvertering op dat moment in volle gang is. Om al die processen goed te kunnen laten verlopen moet er veel bloed die kant op worden gepompt. Je lichaam is dus volop in actie en dan is het niet zo vreemd dat je niet goed kunt slapen.

Voorkom hongergevoel in de avond

Door overdag goed te eten, al direct te beginnen in de ochtend, voorkom je dat je 's avonds veel honger hebt. Je hebt immers dan de belangrijkste voedingsmiddelen al binnengekregen. Houd daarom bij voorkeur enkele vaste eetmomenten aan, verdeeld over de dag. Hierdoor kun je 's avonds volstaan met een lichte maaltijd. Het zorgt er ook voor dat de bloedsuikerspiegel de hele dag door op peil blijft, waardoor je niet leeft in een patroon van pieken en dalen. Zo'n patroon is namelijk heel vermoeiend, je krijgt daar letterlijk vermoeidheidsklachten van. Je zou ervoor kunnen kiezen om de warme maaltijd rond lunchtijd te nuttigen en 's avonds alleen een belegd broodje te eten, bijvoorbeeld met vers fruit of met verse vis erop. Wél een goed idee: voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B6, zoals linzen of kikkererwten, maar ook een banaan of avocado. Daarin zit namelijk vitamine B6 en deze vitamine stimuleert de productie van melatonine, het hormoon waarvan we slaperig worden. Wil je voor het diner wat inspiratie opdoen? Verdiep je dan

eens in het mediterrane dieet. Maak gebruik van volkorenproducten en licht verteerbare ingrediënten, zoals kip.

Een goede start

Niet voor niets wordt al jaren gehamerd op het belang van een goed ontbijt. Het Voedingscentrum geeft het advies om bruin of volkorenbrood te eten met halvarine of margarine en kaas (30+) of pindakaas van 100% pinda's. Ben je geen liefhebber van brood? Kies dan voor ontbijtgranen, zoals havermost of muesli met magere yoghurt of magere/halfvolle melk. Eet ook fruit bij het ontbijt, zoals een appel of banaan. Je kunt fruit in plakjes op je brood doen, in stukjes door je ontbijtgranen roeren of gewoon zo uit de hand eten. Wil je iets drinken bij het ontbijt? Ga dan voor halfvolle melk of karnemelk, een sojadrink met toegevoegd calcium en B-vitamines of gewoon een glas water met daarin eventueel wat plakjes komkommer of wat takjes munt. Een kop koffie of thee kan natuurlijk ook, maar doe er dan geen suiker in!

Trainen? Ga voor de Full Range Of Motion



Zelf je eigen gezondheid checken met een e-nurse

Voor elk type kapsel de juiste gel

Trainen? Ga voor de Full Range Of Motion



Heb je wel eens van het begrip Full Range Of Motion (FROM) gehoord? Als je regelmatig in een sportschool komt, zal deze term je waarschijnlijk wel bekend voorkomen. Hierbij wordt bedoeld op het bewegingsbereik van een gewricht. Bij een FROM is sprake van een volledige strekking en samentrekking van de spier bij het uitvoeren van een fitnessoefening. Als je een oefening niet helemaal correct uitvoert, zet je niet alle spiervezels in. Het gevolg is dat de training niet optimaal is en voor een belangrijk deel zijn effect mist.

Door bij elke oefening een volledig bewegingsbereik te bewerkstelligen, zorg je er niet alleen voor dat je de spieren op de juiste manier traint, je voorkomt er ook onnodige spanning en letsel mee. Wetenschappers hebben vastgesteld dat mensen die FROM trainten na twaalf weken meer spieromvang- en kracht hadden dan de mensen die de oefeningen niet FROM uitvoerden. Een goed voorbeeld hiervan is de push-up, waarmee je de spieren in met name borst en schouders traint. Een zeer effectieve trainingsvorm voor het bovenlichaam dus, mits je deze op de juiste manier uitvoert. Belangrijk is daarbij dat je de armen goed strekt en daar gaat het bij veel mensen mis. Vaak is men vooral gefocust op het aantal push-ups, terwijl juist niet de kwantiteit, maar de kwaliteit van de oefening een belangrijke rol speelt.

Trainen met halters

Wil je gaan trainen met halters, dan is met name de houding van de rug heel belangrijk. Het is namelijk een oefening die specifiek op de rug is gericht, terwijl mensen daar vaak juist onvoldoende aandacht aan blijken te schenken. Door de rug rond te maken, wordt het meer een oefening voor de armen en dat is niet de bedoeling. Ook is het belangrijk om niet te zware gewichten te gebruiken. Bij het uitvoeren van de oefening dient de rug steeds recht te blijven. De knieën zijn licht gebogen en ter hoogte van de taille laat je het lichaam als het ware enigszins scharnieren. Door de oefening op deze manier uit te voeren, train je jouw lichaam op de juiste manier.

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

Wat kan acupunctuur voor je doen?



Acupuncturist Friso Visser: „In veel gevallen komen patiënten pas bij mij wanneer ze alle mogelijkheden binnen de reguliere westerse geneeskunde hebben geprobeerd. Dat is natuurlijk begrijpelijk en ook logisch binnen een westerse samenleving als het onze.

Toch denk ik vaak: was maar eerder langsgesproken, dan was je eerder van deze klacht af geweest. Want de mogelijkheden van acupunctuur zijn groot, veel groter dan veel mensen weten. En zeker... ook acupunctuur heeft zijn beperkingen. Je kunt er niet alles mee oplossen. Ik nodig u graag uit om op mijn website (www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl) te kijken naar de vele klachten die wél behandeld kunnen worden.“ Wie een afspraak maakt, kan het volgende verwachten: na een uitgebreide intake vindt een

lichamelijk onderzoek plaats. Op basis hiervan wordt een diagnose gesteld en – in overleg met u – een behandeling uitgestippeld. Na een aantal keren wordt geëvalueerd welke verbetering heeft plaatsgevonden en of verdere behandeling nog nodig is. In Balance Acupunctuur is gevestigd aan de Oude Schulpweg 3a en bereikbaar via telefoonnummer 06 48765234 en per e-mail: inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com. Acupunctuur wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Tworby Testdag

DONDERDAG 27 JUNI VAN 14:00 TOT 17:00 UUR



GEORGE VLAAR
Tweewielerspecialzaak

Heb jij ook behoefte aan meer stabiliteit tijdens het fietsen en heb je nog een goede fiets? Verbeter jouw fiets met ons unieke Tworby systeem!

Kom langs voor een vrijblijvende proefrit en ervaar het fietsen op drie wielen, mogelijk onder begeleiding van een ergotherapeut.

George Vlaar Tweewielers
Stationsweg 65
1851 LJ Heiloo

Scan de QR-code en verzekert jezelf van een proefrit.



GO
tworby
Eindeloos fietsplezier

+31 (0) 85 064 2009 info@tworby.nl www.tworby.nl

Quadrivas Clinic
Castricum



De Quadrivas Therapie zorgt voor :

- Herstel van de bloedvaten, betere doorbloeding
- Pijnen en krampen in de benen verdwijnen
- Bindweefsel, gewrichten worden soepeler
- Afvalstoffen worden beter afgevoerd, de huid wordt gladder, cellulite vermindert
- Meer energie, lichter gevoel, weer zin in bewegen, het stroomt weer!!

Oude Parklaan 111-No.64 - 1901 ZZ Bakkum - 06 - 532 678 07
info@quadrivascastricum.nl - www.quadrivascastricum.nl

Juni is Lipoedeem Awareness Maand

Lipoedeem is letterlijk 'vetzwelling' en ook wel bekend als het pijnlijk vetsyndroom. Door de ophoping van vet wordt het immuunsysteem geactiveerd, die dit wil opruimen, hetgeen resulteert in laaggradige ontsteking.

Tevens worden de haarvaatjes dichtgedrukt, wat een goede doorbloeding belemmert. Het is een progressieve aandoening.

Men weet nog steeds de oorzaak niet, maar één oorzaak is oestrogeen. Dat is ook reden waarom dit hoofdzakelijk bij vrouwen voorkomt. De symptomen van lipoedeem zijn symmetrisch en het ontstaat vaak bij hormonale veranderingen zoals in de pubertijd, zwangerschap, menopauze.

Kenmerken:

- Ontstaat in de benen (heupen), deze zijn twee tot drie maten groter dan bovenlichaam, armen en buik
- Pijnlijke zware benen, snelle verzuring, snel blauwe plekken en het stopt bij de enkels
- Bobbelige, bloemkoolachtige huidstructuur
- Vaak koude benen en billen

Herkenbaar?

De Quadrivas Therapie kan jou helpen! Stuur een e-mail voor meer informatie of een afspraak naar info@quadrivascastricum.nl. Quadrivas Clinic Castricum is gevestigd aan

de Oude Parklaan 111 (No. 64) in Bakkum. Kijk op www.quadrivascastricum.nl voor meer informatie.





Afvallen in kleine stapjes met de juiste mindset



Vaak denken we bij diëten dat we streng moeten zijn en veel moeten opofferen om af te vallen. Dat is echter niet nodig. Je hoeft je leven niet radicaal te veranderen. Kleine stappen in de juiste richting zijn voldoende. De veranderingen moeten passen bij jouw levensstijl en een onderdeel worden van wie je bent. Dit zorgt voor duurzame resultaten, zowel van binnen als van buiten.

Laura van Noort: „Als personal trainer heb ik veel mensen geholpen hun gewichtsverliesdoelen te bereiken zonder ingewikkelde diëten. Afvallen is geen hogere wiskunde. Een goede voedingsstructuur is essentieel om effectief gewicht te verliezen. Studies, zoals die van NWCR, tonen aan dat mensen met een goede voedingsstructuur meer gewicht verliezen. Het gaat om het handhaven van een negatieve energiebalans, maar vaak gaat het mis bij de mindset. Mensen houden het niet vol omdat ze worstelen met motivatie.

Jouw mindset is cruciaal voor langetermijnsucces en ik kan je helpen dit succesvol aan te pakken.“ Hoe werkt het? „Ik laat je zien hoe je stap voor stap gezondere gewoontes kunt integreren in jouw leven, zodat afvallen een logisch gevolg is. Wat je doel ook is, het moet binnen jouw leefritme passen. Met mijn ondersteuning vinden we samen het beste plan voor jou. Ik garandeer goede resultaten als we er beide 100% voor gaan.“ Plan via de QR-code een consult in en ontdek het beste plan voor jou!



0,5 TOT 1 KG PER WEEK VET VERLIEZEN MET GEWONE DAGELIJKSE VOEDING?

Ben jij klaar om alles wat je dacht te weten over diëten los te laten en aan de slag te gaan met afvallen op een manier die in jouw leefritme past? Laat dan je gegevens achter via de QR-code en mijn assistente of ik bellen jou terug!

- Activeer je eigen account in mijn coachingsapp
- Je ontvangt je eigen persoonlijke plan + schema van aanpak
- Wekelijkse check-ins en monitoren van jouw proces
- OMG! We zien voortgang!



Fotograaf: D. Houben

www.lauravannoort.nl/watisjouwdoel
info@lauravannoort.nl



www.boshia.nl

Acupunctuur
Shiatsu
Castricum

Klachten bij/na uw behandelingen rondom kanker?

Wist u dat acupunctuur kan helpen tijdens of na behandelingen van kanker? Denk bijvoorbeeld aan misselijkheid en braken door chemotherapie, pijn of vermoeidheid. Ook kan een acupunctuurbehandeling behulpzaam zijn bij slaapproblemen, droge mond, opvliegers, somberheid, pijn rond littekens of andere vervelende bijkomende gevolgen na chemo, bestraling of immunotherapie.

Acupunctuur kan kanker niet genezen. Het is een aanvulling op uw behandeling van kanker, gericht op het verminderen van bijwerkingen en klachten tijdens en na de behandeling. Acupunctuur is een op Chinese Geneeswijze gebaseerde behandelingsmethode, waarbij wordt geprikt met hele dunne naalden op bepaalde punten op uw lichaam om processen in lichaam en geest te beïnvloeden. Nelly Borst van Praktijk voor Acupunctuur en Shiatsu: „Ik gebruik eveneens shiatsu, waarbij zachte druk

wordt uitgeoefend op bepaalde plekken. Op beide manieren kunnen klachten verminderen of soms zelfs verdwijnen. Ervaart u klachten tijdens of na uw behandeltraject, neem dan gerust contact met mij op. U kunt dan zelf ervaren wat ik voor u kan betekenen. Ik heb een intensieve 6-daagse cursus gevolgd, waarbij is gekeken naar acupunctuur naast de medische behandeltrajecten. Een certificaat hiervoor is in samenwerking met het NKI afgegeven en ik sta ingeschreven bij het IKNL.“



Bij ons staat ook deze zomer de service voorop!

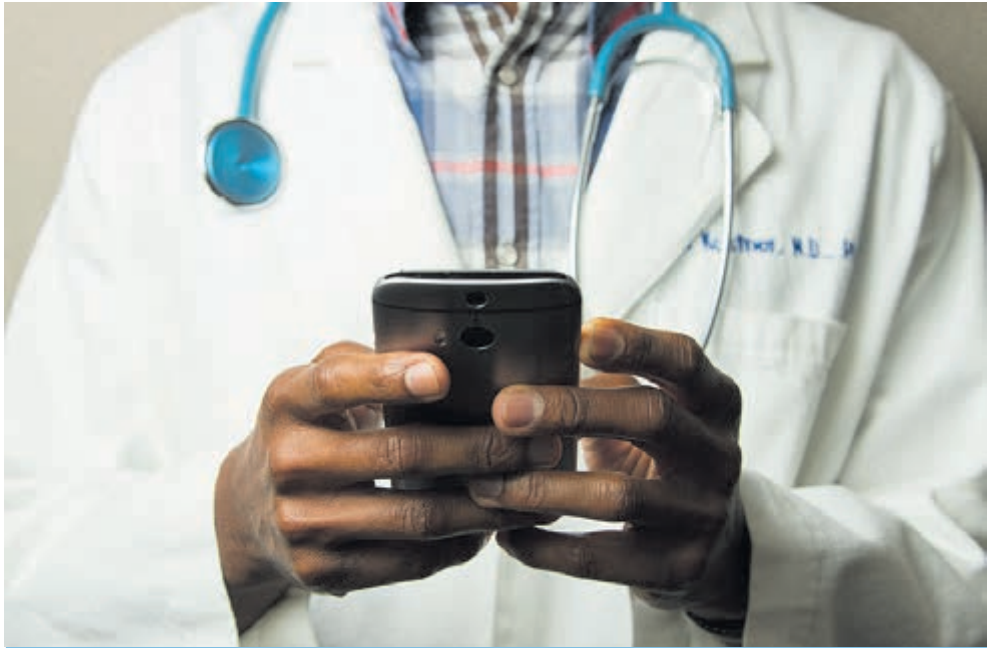
- advies over reizen met geneesmiddelen
- tips en medicijnoverzicht voor in het buitenland
- advies over en verkoop van zonneproducten
- medicijnen snel besteld via website, telefoon of app
- bericht als de medicijnen klaarstaan
- herhaalmedicatie 24/7 ophalen uit de ServiLocker
- ook op zaterdag open van 9.00 tot 13.00 uur
- eigen bezorgservice bij spoed of als afhalen niet kan

Ons team staat graag voor je klaar.

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

goed voorbereid op reis
 haal de folder met alle info bij je apotheek





Zelf je eigen gezondheid checken met een e-nurse

Niet meer in het ziekenhuis liggen en door verplegend personeel in de gaten gehouden worden, maar thuis zelf je gezondheid checken met behulp van een app. Dat is over een tijdje wellicht de normaalste zaak van de wereld. Zeven Nederlandse ziekenhuizen werken samen aan een landelijk platform dat bedoeld is om aan de stijgende vraag naar medische zorg te kunnen voldoen.

De zorgsector moet toekomstbestendiger worden gemaakt. Eén van de manieren om dat doel te bereiken, is het verder digitaliseren van zorgtaken. Door patiënten een app ter beschikking te stellen waarmee ze zelf hun eigen gezondheid kunnen monitoren, hoeven deze mensen minder frequent naar een ziekenhuis te komen. Onder de noemer 'Zorg bij jou' is zo'n app inmiddels een feit. Die moet in de komende tijd verder ontwikkeld worden, zodat uiteindelijk de gehele zorgsector ervan kan profiteren. Niet alleen ziekenhuizen dus, maar ook verpleeghuizen en huisartsen moeten kunnen participeren in het project. Het aantal aandoeningen waarop de app van toepassing is, wordt gefaseerd uitgerold. De thuismonitoring is momenteel al beschikbaar voor mensen die leiden aan astma, COPD of hartfalen, maar ook voor mensen met COVID-verschijnselen of een hoge bloeddruk (hypertensie). Verder kunnen mensen die een immunotherapie volgen bij

een allergie gebruik van de app maken, evenals kankerpatiënten en mensen die te maken hebben gekregen met een nieuwe heup of knie, een TIA of herseninfarct, zwangerschapsdiabetes en zwangerschapshypertensie (hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap). Over enige tijd zal hier een aantal aandoeningen aan worden toegevoegd.

Het uitgangspunt is dat mensen die nu nog elke drie of zes maanden voor een controle naar het ziekenhuis gaan, dit in de toekomst niet meer hoeven te doen. Een bezoek aan het ziekenhuis blijft natuurlijk altijd een optie wanneer dat noodzakelijk is, maar wanneer die noodzaak ontbreekt, kan men ook prima met de app uit de voeten. Voor het ontwikkelen van dit platform is 85 miljoen euro aan subsidie beschikbaar gesteld. Dat geld komt uit een groter budget (2,5 miljoen euro) dat bedoeld is om de zorg toekomstbestendiger en digitaal te maken.

Met de juiste gel creëer je het perfecte kapsel. Gel zorgt er bovendien voor dat je haar niet zo snel gaat pluizen. Er zijn echter nogal wat verschillende soorten gel, elk met hun specifieke eigenschappen, die jouw kapsel steeds weer een andere uitstraling geven. Welke moet je kiezen?

Haargel is een product dat jou helpt om de gewenste look te bereiken door je natuurlijke haardracht te accentueren of juist een heel andere haardracht te bewerkstelligen. Naast haargel bestaan er nog diverse andere stylingproducten, zoals krulcrème, mousse en haarlak. Gel biedt echter voordelen die andere stylingproducten niet kunnen bieden en werkt doorgaans op alle typen krullend, golvend en kroeshaar. Een haargel breng je aan na het wassen en na het gebruiken van een conditioner of krulcrème.

De dikte van de gel

De dunste gelformules zijn het meest vloeibaar en glad. Ze zijn perfect voor mensen die vaak klitten in het haar hebben, maar zijn ook bij uitstek geschikt om toe te passen bij poreus of beschadigd haar. En wat dikkere substantie, doorgaans als medium aangeduid, is goed te gebruiken voor elk type haar en biedt je volop mogelijkheden om een zachte krullen in het haar hun vorm te laten behouden en het haar desondanks flexibel te laten zijn. Ga je voor een dikke gel, dan luidt het advies om de gel aan te brengen op zeer nat haar voor het beste effect. Deze gels maken fijn haar wat zwaarder en zijn bovendien goed bestand tegen vochtige omstandigheden, omdat ze oliën bevatten.

Spraygel

Een spraygel is een variant op de dunste gelsoorten. Ze bevatten vaak nog iets meer water, zodat het sprayen moeiteloos kan verlopen. Je gebruikt dit type gel als je golvend of zeer fijn haar hebt en liever niet

wilt dat je krullen door gel verzaamd worden.

Mousse

Er bestaat ook gel in de vorm van mousse, die luchtig en schuimend is. Soms is de verpakking voorzien van een pompje, maar ook een aerosolvorm is gangbaar. Mousse is geweldig voor degenen die gewichtloos volume willen. Je kunt er ook de krulclusters in je haar wat mee verdikken.

Gebruikstips

Over het algemeen geldt: hoe meer gel je gebruikt, hoe meer fixatie van het haar mogelijk is. Gaat je haar vrij snel na het aanbrengen van de gel pluizen, dan heb je vermoedelijk niet voldoende gel aangebracht. Te veel is echter ook niet goed, want dat kan tot schilfervorming leiden. Kies je ervoor om je haar doorweekt in model te brengen, knijp het haar dan eerst even in een microvezeldoek na het aanbrengen van de gel. Hiermee kun je eventueel overtollig aangebrachte gel op eenvoudige wijze verwijderen.



echo-advysio.nl



**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

WE HEBBEN JE NODIG!

Kom jij ons vrijwilligersteam versterken?

Geniet jij ervan om anderen te helpen? Kom dan proefdraaien, maak kennis met de verschillende werkzaamheden en ontdek de waarde die jij kan toevoegen aan 'tHuis Lioba.

Midden in het prachtige duingebied van Egmond-Binnen bevindt zich 'tHuis Lioba.

Het team van professionals en vrijwilligers biedt haar gasten een tijdelijke plek om tot rust te komen, te herstellen én om de mantelzorg te ontlasten.

Interesse gewekt?

Bel ons op tel. 072 - 20 29 163
of mail naar: info@thuis-lioba.nl

'tHuis Lioba
Herenweg 85
1935 AH Egmond-Binnen
www.thuis-lioba.nl

OPEN HUIS
28 JUNI
10.00 - 12.00 uur

**Kleine inzet,
groot verschil!**

Oase
Palliatieve Zorg

h'tHuis Lioba **h** Hospice Alkmaar **h** Hospice De Bregthoeve **a** Ambulante vrijwilligers

Respijthuis 'tHuis Lioba, Hospice Alkmaar, Hospice de Bregthoeve en Ambulante vrijwilligers zijn samen onderdeel van Stichting Oase Palliatieve Zorg.

WWW.DOULAZUS.NL



BENIEUWD?
LATEN WE KENNISMAKEN
Ik vertel je graag wat ik voor jou kan betekenen tijdens zwangerschap, bevalling en kraamtijd



GEBOORTE DOULA | KRAAMDOULA | MASSAGE



Service Apotheek Geesterduin. Foto: Bos Media Services

Jouw lokale apotheek: veel meer dan alleen een uitgiftepunt van medicijnen

De mensen komen gelukkig niet al te vaak bij de apotheek. Maar die keren dat je wel medicijnen of hulpmiddelen nodig hebt, wil je gewoon goed worden geholpen. Liefst door een bekend gezicht.

Voor Service Apotheek Geesterduin geldt dat men persoonlijke aandacht vooropstelt, dat de medewerkers meedenken met de klanten en dat er directe lijntjes zijn met al je zorgverleners.

De app als verlengstuk van jouw vertrouwde apotheek

Om je nog beter van dienst te kunnen zijn, hebben de Service Apotheken een app ontwikkeld die je leven met medicijnen vergemakkelijkt. Met deze app weet je precies welke medicijnen je gebruikt, waarvoor ze bedoeld zijn en hoe ze eruitzien. Bovendien plaats je

eenvoudig herhaalbestellingen en stel je innameherinneringen in.

Een schepje bovenop de reguliere service

Met de online services biedt de apotheek klanten controle over hun medicijngebruik. Ze hoeven niet bang te zijn dat daarvoor een afstand ontstaat; integendeel! De app is echt een verlengstuk van de apotheek. Daar verzamelen, controleren en verwerken de medewerkers persoonlijk alle bestellingen. Dit gebeurt dus niet vanuit een fabriek, maar vanuit jouw lokale apotheek. Met de app doen ze gewoon nog een extra schepje bovenop de reguliere service en zorg.



Gespecialiseerd in:

Vrouwenklachten: Pijnklachten o.a.:

- Overgang
- Menstratieklachten
- Kinderwens
- Rug-, schouder- of nekklachten
- 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

Op een natuurlijke manier van uw hormoon- of pijnklachten af!



Met acupunctuur, Chinese massage en kruiden kunt u op een natuurlijke manier van uw klachten afkomen. Karin Leliveld: „In mijn praktijk behandel ik veel vrouwen met menstruatieproblemen of overgangsklachten.

Veel vrouwen ervaren een pijnlijke cyclus die zo heftig kan zijn dat zij elke maand een paar dagen uitgeschakeld zijn. Daarnaast zijn er vrouwen die extreem veel bloeden of juist nauwelijks tot geen cyclus hebben. Denk bij overgangsklachten aan opvliegers, spontaan zweten, slapeloosheid of gewrichtsklachten.“ Ook voor pijnklachten door zwaar tillen of een verkeerde houding is acupunc-

tuur zeer geschikt. „Een voordeel is dat ik naast acupunctuur ook gespecialiseerd ben in Chinese massage (tuina) en Chinese kruiden.“ BijKarin Acupunctuur heeft veel ervaring en kan u goed helpen. De praktijk is gevestigd in Bakkum. Bel met 06 47488282 of mail naar info@bijkarinacupunctuur.nl. Een kijkje op de website nemen kan natuurlijk ook: www.bijkarinacupunctuur.nl.

Ken jij alle services van onze apotheek?



We vertellen je graag meer over:

- ✓ Service Apotheek-app
- ✓ Medicijngesprek in een spreekkamer
- ✓ Medicatierol
- ✓ Afhaalkuis
- ✓ Bezorgservice



Altijd op de hoogte blijven?

Volg ons op Facebook via:

www.facebook.com/geesterduin

Service Apotheek Geesterduin

Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum
tel. 0251 65 50 66 • info@geesterduin.nl
www.geesterduin.nl

Openingstijden

maandag t/m vrijdag van 08:30 uur - 17:30 uur
zaterdag van 09:00 - 12:00 uur

CrossFit: effectief trainen op je eigen niveau

Fit zijn willen we allemaal, maar een sportschool binnenstappen is soms toch nog een hoge drempel. Paul Bruggeling is eigenaar van CrossFit Castricum en legt uit: „Wie hier eenmaal lang is geweest en de warme sfeer heeft ervaren, is meestal meteen over de streep.

Soms hebben mensen bij het woord CrossFit nog het beeld van grote spierbundels die wat met gewichten staan te gooien, maar hier komen gewoon doorsnee mensen die met elkaar aan het sporten zijn, elk op hun eigen niveau. Ons jongste lid is 7, ons oudste lid is 74. Mijn eigen vader is twee jaar geleden op 68-jarige leeftijd begonnen met trainen, hij voelt zich nu fitter dan ooit. We trainen met maximaal twaalf mensen per

groep, zodat de coach voor elke deelnemer voldoende aandacht heeft en je echt goed begeleiden kan.“

Ga naar www.crossfitcastricum.nl of bel 06 21606190 en boek een gratis proefles!



Neem contact op voor een gratis proefles

- HYROX
- Senioren
- Kids/Teens
- Weighlifting
- Strongman
- Gymnastics

Tel: 06-21606190 info@crossfitcastricum.nl