

Wist u dat dagelijks een handje walnoten eten goed helpt tegen stress en een hoge bloeddruk?
Dit blijkt uit onderzoek van de Penn State Universiteit.

Healthy Trends



SUCCESSVOL EN BLIJVEND AFVALLEN DOET U NIET MET EEN DIEET, MAAR MET BENFIT.NL!

Advertorial

Veel mensen hebben meerdere keren geprobeerd om af te vallen, zonder blijvend resultaat. Elk (crash)dieet is slechts een tijdelijke oplossing en levert dus ook slechts tijdelijke resultaten. Hoe frustrerend als u zo uw best doet! Met het BenFit voedings- & levensstijlprogramma gaat u het anders doen!

BenFit kunt u volgen op 100 plaatsen in Nederland en België. U kunt het programma ook online volgen onder begeleiding van een gediplomeerde online coach, vergoed door uw zorgverzekeraar. Bij dit 12 weken durende programma gaat u onder begeleiding van een persoonlijke coach aan de slag met uw levensstijl. U heeft wekelijks een gesprekje en u krijgt voedingslijsten die specifiek voor u worden samengesteld, afgestemd op uw lichaam. Het BenFit voedingspatroon is gezond en gevarieerd en bevat lekkere maar eenvoudig te bereiden recepten voor het hele gezin. Geen honger lijden dus! Daarbij gaat u bewegen en tijd maken voor ontspanning.

Een nieuwe levensstijl

Het BenFit programma begeleidt u in een levensstijlverandering. U zult beseffen dat het absoluut mogelijk is om voor de rest van uw leven een gezond gewicht te behouden en voldoende energie te hebben. Als u maar weet hoe uw lichaam werkt en wat u kunt doen om het fit, gezond en slank te houden. De BenFit levensstijl zorgt voor een slanker lichaam, een blijvend gezond gewicht en energie voor 10! Kijk op www.benfit.nl voor meer informatie.

Mail en win!

Wilt u het BenFit programma winnen? Mail naar info@benfit.nl wat uw motivatie is om af te vallen of waarom wij juist u moeten begeleiden naar een gezonde levensstijl. Vermeld in uw mail de volgende gegevens: geslacht, leeftijd, gewicht en eventuele medische achtergrond.



WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT.NL

BALANSDAG.
WIJ DACHTEN EERDER
AAN EEN BALANSLEVEN.



Advertorial



PAS WEER IN UW FAVORIETE JURK! ONTGIFTEN voor een vliegende start van gewichtsverlies!

Uw voorbereiding op het bikinisizoen is in volle gang: u probeert gezond te eten, gaat naar de sportschool en loopt zelfs hard met een vriendin! MAAR het gewicht verandert niet. Als uw lichaam overladen is met gifstoffen en het spijsverteringssysteem en de stofwisseling niet in topvorm zijn, is het heel moeilijk om resultaat te krijgen van uw lijnpogingen.

Probeer het NATUURLIJKE Deense detox-plan "BioDrain", dat in harmonie werkt

met uw lichaam en uw lever ondersteunt bij de afbraak van vet, het spijsverteringssysteem normaliseert, de stofwisseling in balans brengt en cellulitis bestrijdt.

Door het ontgiften met **BioDrain** zal uw huid weer haar frisse tint krijgen, zullen tekenen van cellulitis verdwijnen en zult u vol energie zijn. En het belangrijkste is dat u uw gewichtsverlies een vliegende start geeft!

Verkrijgbaar bij alle De Tuinen winkels

COLUMN Massage

Elles Kroonenburg (1974) heeft haar eigen massagepraktijk in Haarlem. Haar passie is contact maken met mensen door massage en het geven van positieve aandacht en zorg. In Healthy geeft Elles u een kijkje in de massagekamer, waar ze zeer verrassende, ontroerende en bijzondere gesprekken voert.

Een on-mening ont-spant

Tijdens mijn relax-retraite op Bali heb ik mezelf aan een experiment onderworpen. Mijn inspiratie kwam voort uit het bezoek van een energieke vrouw die in december vrolijk mijn praktijk binnen kwam stappen. Ik vroeg haar naar de reden van haar bezoek (ze wilde zichzelf voortaan meer gaan verwennen) en ook informeerde ik naar haar levensmotto. De vrouw vertelde enthousiast over haar nieuw ingeslagen weg: ze was begonnen met het hebben van een "on-mening". Ik herinner me nog goed dat mijn ogen op lichtten en dat ik heel nieuwsgierig werd. Aandachtig luisterde ik naar haar nieuwe manier van in het leven staan en ik genoot van de lol die ze daaruit haalde, want dit

straalde ze uit.

Mijn experiment zou een week duren en ik ging als volgt. Als ik met iemand in gesprek raakte – en dat is iets wat ik graag doe – en die persoon deed een stellige bewering (of het nou over het weer ging of over een zwaarder onderwerp als De Amerikaan), dan knikte ik wat of zei wel eens voor de afwisseling in weer een ander gesprek: "hm, zou kunnen" of "oh ja, is dat zo?". Ook beet ik soms mijn tong eraf om niet tóch mijn eigen mening te gaan verkondigen, maar dan toch wist ik er de vraag uit te persen: "wat maakt dat je dat denkt"? Ik kan je verklappen: dit werkt bevrijdend. Ik vroeg me af wat nou maakte dat het zo bevrijdend voelde. Ik kwam tot het volgende: Je laat alles zo veel mogelijk bij de ander. Je gaat niet mee in die ander zijn emotie. Wel zo fijn. Schijnbaar geeft het hebben van een mening of het stelling nemen tegen iets, toch een bepaalde zekerheid over wie je bent. Omdat je dan gehoord wordt, gezien wordt, ergens bij hoort, vul maar in. We denken overal een mening over te moeten hebben. Want ergens diep van binnen,

dwarrelt de gedachte dat als we geen mening hebben, we niet echt meedoen met leven. Herkent u dit? We laten ons misschien wel een beetje gek maken door mensen of groeperingen die het hebben van een mening (over wát dan ook) verheven hebben tot levenskunst. Mijzelf lijkt het kunstiger om zo min mogelijk een uitgesproken mening te hebben, zodat je meer openstaat voor wat zich aandient en het leven meer en meer kunt nemen zoals het komt, zoals het op dat moment is. In wezen zet je je zelf vast bij het verkondigen van een mening. En dát gevoel, dat "jezelf vastzetten" betekent vaak automatisch dat je zoveel andere mogelijkheden daarbij uitsluit. Dus heb lekker af en toe eens een on-mening, ik kan het aanraden. Je komt in een flow en als vanzelf laat je de ander zeggen wat hij wil zeggen zonder dat je er iets van hoeft te vinden. Zó ontspannen! Sindsdien is mijn nieuwe motto dan ook: Give your mind a break. And the rest will follow.

www.demassagerette.nl

Wat kunt u doen tegen een regelmatig vaginale candida- of bacteriële infectie?

Een candida infectie is erg vervelend, vooral als deze regelmatig terugkomt. In de vagina hebben vrouwen - net als in de darmen - een bepaalde flora met bacteriën en schimmels die elkaar in evenwicht houden. Deze zorgen voor de weerstand, maar geven ook bescherming aan de vagina. Wanneer dit evenwicht verstoord raakt - door bijvoorbeeld menstruatie, antibiotica, pilgebruik en wassen met zeep - kan de candida albicans de overhand krijgen en klachten veroorzaken. Deze klachten - zoals jeuk, roodheid, een branderig gevoel, pijn en overmatige afscheiding - zijn erg hinderlijk. De een is hier gevoeliger voor dan de ander. Preventief kan



men regelmatig een vaginale douche of een zitbad nemen. Dit kan bijvoorbeeld met Tea Tree olie (EKO) - welke schimmeldodend en pijnverdovend werk - maar ook met mirre of manuka. Deze zijn beide niet alleen schimmeldodend, maar ook jeukstillend. Aan 100 ml water kunnen 10-15 druppeltjes olie toegevoegd worden. Goed schudden voor gebruik omdat er geen emulgator gebruikt wordt. De vaginale douche kan wel een lichte prikkeling geven. Door een regelmatige vaginale douche wordt de flora in de vagina versterkt. Wanneer de candida infectie actief is kan deze spoeling dagelijks herhaald worden totdat de klachten afnemen. Probeer te allen tijde synthetische producten te vermijden die de flora van de vagina juist weer kunnen aantasten.

Met dank aan
Chi International bv

CHOLESTEROL *de baas*

Cholesterol is een vetachtige stof en is als bouwstof nodig voor onze lichaamscellen en hormonen. We kunnen niet zonder. Onze lever maakt ongeveer 80% van het cholesterol aan. De rest krijgen we via onze voeding binnen. Een teveel aan cholesterol is schadelijk. Er wordt onderscheid gemaakt tussen LDL en HDL cholesterol. LDL vervoert het cholesterol naar de verschillende delen van het lichaam. Onderweg kan cholesterol vernauwing veroorzaken van de slagaders. Daarom wordt LDL ook wel het slechte cholesterol genoemd. HDL voert het teveel aan cholesterol juist af naar de lever die het op zijn beurt weer afvoert naar darmen om zou afgescheiden te worden. HDL wordt dan ook het goede cholesterol genoemd.

De meest effectieve maatregel om een verhoogd cholesterol te verlagen is het afremmen van de eigen cholesterolproductie in de lever. Dit werkt beter dan alleen een dieet, omdat het grootste deel van het totale cholesterol (ongeveer 80%) niet afkomstig is uit de voeding, maar geproduceerd wordt in de lever. Het beperken van de inname van cholesterol via de voeding kan voldoende zijn bij een licht verhoogde bloedspiegel van cholesterol. In dat geval kan afvallen en gezonde voeding - rijk aan groente, fruit, vezels en beperkt in vet en verzadigd vet - het cholesterolgehalte al na enkele maanden verbeteren. Een evenwichtige voeding leidt tot een gemiddelde verlaging van het cholesterolgehalte van tien procent.

Diverse voedingssupplementen kunnen eveneens bijdragen tot het verlagen van het cholesterolgehalte. In de meeste gevallen hebben deze slechts invloed op één van de bloedlipiden en is het effect mild. Knoflook heeft een (licht) verlagend effect op het totale cholesterol, maar vrijwel geen effect op het LDL. Het cholesterolgehalte daalt door gebruik van visolie licht (door verlaging van het LDL-cholesterol en toename van HDL). Soja geeft een afname van ongeveer 5% en groene thee capsules verlagen het cholesterolgehalte tot 10%.

Onderzoek heeft uitgewezen dat een combinatie van citrusflavonen en vitamine E uit palmolie, een aanmerkelijke verlaging kan geven van verhoogde niveaus van het cholesterolgehalte tot wel 27%. De schil van citrusvruchten zoals sinaasappels en mandarijnen bevat een specifiek soort flavonen (tangeretin en nobiletin), waarvan cholesterolverlagende eigenschappen bekend zijn. Het verlagende effect is vooral gericht op het ongunstige LDL-cholesterol en op triglyceriden, een ander noodzakelijk vet voor ons lichaam.

Palmolie is rijk aan tocotriënolen, bepaalde vormen van vitamine E. Vitamine E is een verzamelnaam voor vier verschillende tocoferolen en vier tocotriënolen. Tocotriënolen, met name gamma- en delta-tocotriënol, hebben een cholesterolverlagend effect. Tocotriënolen remmen de cholesterolomzetting in de lever.



Nieuw! Buggyfit

Compleet nieuw in Nederland; een ware workout voor elke moeder die na haar zwangerschap weer in shape wilt komen.

Buggyfit (www.buggyfit.com), ontwikkeld in het Verenigd Koninkrijk, wordt exclusief gelanceerd in Amsterdam door personal trainer Lorna Wilson.

Buggyfit is een vorm van fitness in de frisse buitenlucht. De les start met een warming-up gevolgd door powerwalking of joggen. Daarna is het tijd voor uitgebreide kracht oefeningen en versterkende bewegingen. De workout sluit af met een passende cooling-down met het nodige rekken/strekken. De oefeningen voldoen specifiek aan de behoeftes voor elke moeder die net bevallen is. De les duurt 1 uur. Iedere moeder kan meedoen, zolang de baby maar in de kinderwagen zit.

"Moeders komen naar mijn Buggyfit lessen en vinden het heerlijk eruit te zijn met de baby's. Ze hebben mij verteld hoe prettig ze het vinden met andere moeders te 'lessen'. Het is een fantastische mogelijkheid voor moeders om hun oude figuur weer terug te krijgen in een comfortabele, vriendelijke en rustgevende omgeving. De groep is erg sociaal met elkaar en wisselt graag (moederschap-) ervaringen uit." Aldus Lorna.

Kijk voor meer informatie op www.wilsonsworkouts.nl

