

Hoe kan dat invloed hebben. Onderzoeken tonen aan dat mensen meer kans hebben op acne op latere leeftijd wanneer dit vaker is voorgekomen in de familiegeschiedenis. Ook

standaardbehandeling. Flinke ontstekingsverschijnselen vragen om een andere behandeling dan meesters. Als huidtherapeut kan ik de huid intensief reinigen, herstel van de huid stimuleren en littekentjes verzachten. Samenwer-

therapie met gratis Inloopspreken. Kijk op nhd.nl/gezond voor informatie. Ook kunt u daar tot dinsdag vragen stellen over een rood oog.

→ Meer zorgnieuws op GezondDichtbij.nl



FOTO JIFOTO

Beter

Leer je borsten kennen



Marja van Spaandonk
m.van_spaandonk@hollandmediacombinatie.nl

Oktober is de maand van de borstkanker. Niet toevallig dus dat Nathalie Jagir Peters de eerste training van het Healthy Breast Program in Nederland introduceert. Bedoeld voor alle vrouwen die willen leren hoe je jezelf op een natuurlijke manier gezond houdt en dan in het bijzonder je borsten. Heeft Nathalie zelf borstkanker (of gehad)? „Nee, en het programma is ook niet alleen maar voor vrouwen met borstkanker bedoeld. Het Healthy Breast Program is een voor Nederland nieuwe lifestyle, gericht op preventie voor alle vrouwen van alle leeftijden, met of zonder yoga en of borstkankerervaring. Het gaat naast de werking van je lichaam zoals het lymfe-, hormoon- en immuunsysteem, ook over voeding, voedingswaarde, ademhaling, lichaamsbeweging, ontspannen en psychospirituele ontwikkeling ondersteund met Kundalini yoga en meditatie. In een zesdaagse training, verspreid over drie weekends, krijg je inzicht in de voor jou meest natuurlijke levensstijl.”

Natuurgeneeskundige

Het Healthy Breast Program is ontwikkeld door de Canadese natuurgeneeskundige Sat Dharam Kaur. „Zij heeft er boeken over geschreven en op basis daarvan een bewustzijnstraining bedacht voor vrouwen waarbij je leert op een natuurlijke manier voor jezelf te zorgen ter preventie of bij herstel van borstkanker.” Nathalie Jagir noemt zichzelf inspirator en is coach voor eindverantwoordelijken en professionals. Dat doet ze vanuit haar praktijk Inspiratieplekaanzee in Callantsoog. „Dichtbij het strand, omdat ik ervaar dat de natuur je kan inspireren om dicht bij je eigen natuur te komen. Het wonen aan zee is een droom die ik zeven jaar geleden heb waargemaakt.”

Kundalini Yoga

Nathalie woonde eerst in de Randstad en was ruim tien jaar werkzaam bij een adviesbureau voor mens en organisatie in Amsterdam. „Op mijn 32e kreeg ik een forse burn-out. Ik kreeg de tip om iets aan yoga te gaan doen. Dat vond ik eerst niks, tot ik met Kundalini yoga in aanraking kwam. Dit is een dynamische vorm van yoga, zelfs meditatie gebeurt in beweging, en dit paste veel meer bij mij.” Langzaam maar zeker gooide Nathalie, na veel ups en downs, haar leven om.

Ze is verandering als een gegeven gaan zien. „Het in beweging brengen van mensen is mijn werk en na mijn eigen stilstand tijdens die

Challenge

Vandaag start de MammaLive Foundation, de stichting achter het wereldwijde Healthy Breast Program, de Breast Health Challenge. Vrouwen die de Nederlandse pagina op Facebook liken krijgen een maand lang elke dag een tip over borstgezondheid toegestuurd. www.facebook.com/healthybreast-programnederland. Op verzoek ook via e-mail.

Healthy Breast Program NL

burn-out, besloot ik om zelfstandig ondernemer te worden.” Nathalie werd yoga-docente, richtte haar eigen bedrijf Studio Body Mind Soul op waar ze Kundalini yoga en Shakti dance doceert, verhuisde naar Callantsoog van waar ze haar werk als loopbaanprofessionaal verricht en las over het Healthy Breast Program. „Dat deed ik ter voorbereiding van een coachesessie met een vrouw met borstkanker. Ik werd meteen gegrepen door het programma, las dat Sat Dharam Kaur een training in Madrid gaf en ben die gaan volgen.”

Tijd voor jezelf

Omdat Nathalie haar kennis en ervaring wil delen, haalt ze het programma naar Nederland. „Vrouwen hebben het altijd maar druk: als moeder, partner, werknemster, collega, vriendin, vrijwilligster en/of mantelzorger. Vrouwen zijn ook tot veel in staat, maar vergeten daarbij zichzelf nog wel eens. Met deze training leer je om echt tijd voor jezelf te nemen. Wanneer je goed voor je zelf kunt zorgen, kun je dat ook weer voor anderen.”

De eerste officiële training in Nederland start op 14 oktober. „Dat doe ik in het Zwaneewater, een natuurgebied bij Callantsoog. Een perfecte plek om terug te gaan naar je natuur in de natuur. We verblijven elk weekinde in een boerderij tegenover het natuurgebied. Overdag trainen we midden in de natuur in een voormalige werkschuur in het Zwaneewater. Het eten is biologisch, zuivelvrij en vegetarisch en wordt verzorgd door een privé-kokkin.”

Data: 14 t/m 16 oktober, 25 t/m 27 november en 20 t/m 22 januari. Prijs: 1295 euro. www.healthybreast.nl

De top-12 Borst Gezondheid Tips

Volgens het Healthy Breast Program kun je het beste deze twaalf tips als natuurlijke strategieën ter preventie en interventie in je leven toepassen.

1. Beweeg minstens 40 minuten per dag (of 4 uur per week buiten je normale activiteiten).
2. Slaap in een donkere kamer.
3. Stel je dagelijks 15 minuten bloot aan zonlicht op je armen en benen (of neem vitamine D3).
4. Neem een voornamelijk vegetarisch dieet.
5. Voeg dagelijks 2 eetlepels vers gemalen lijnzaad aan je ontbijt toe.
6. Voeg dagelijks 2 theelepels kurkuma toe aan je eten (of tenminste 1000 mg in capsulevorm).
7. Verminder of beperk je alcohol tot 3 glazen per week.
8. Gebruik niet-giftige schoonmaakmiddelen (zoals bakpoeder en azijn).
9. Bewaar voedsel in glas, keramiek of roestvrij staal (in plaats van plastic en drink water uit glas of roestvrijstalen bidons).
10. Vermijd gebruik van de pil en hormonale substitutietherapie.
11. Vermijd cosmetica met parabenen of ftalaten (zoals nagellak, tandpasta, shampoo, crèmes, deodorant).
12. Zweet minstens een uur per week door de sauna, of sport.



FOTO JIFOTO