



# DE SAMENHANG ONTDEKKEN

## MET ONS TEAM WEER OP STUDIEREIS

Ieder jaar reizen we voor bijscholing naar de familie Heim in het Schwarzwald. Deze familie beschikt over onschatbare kennis wat betreft uiterlijk en gezondheid. De hart- en vaatchirurg, werkzaam in een gerenommeerd lymfe-instituut hield voor ons een presentatie over tatoeëren. De arts met als specialisatie de huid leerde ons om deze nog beter te doorgronden.



## MOGELIJKE GEVOLGEN VAN TATOEËREN

De kleurstoffen voor de inkten zijn vaak al besmet met bacteriën voordat ze gemengd worden. Willen we dat in de huid brengen? In oeroude culturen werd al aan deze vorm van versiering gedaan. Daarbij werden grove deeltjes als en leem gebruikt. Er is niets bekend over infecties bij deze stammen. We weten nu dat daar waar inkt in de huid is gekomen de huidtemperatuur verhoogd is, het lichaam weert zich. Dit kan op den duur leiden tot gevaarlijke auto-immuun ziektes. Willen we dat onszelf aandoen?

## VITAMINE D EN ONZE GEZONDHEID

De zon levert ons gratis vitamine D, daar kan geen voeding, tablet of medicijn tegenop. Iedere dag, ook in de winter, 10 minuten buiten bewegen is al voldoende. Om osteoporose te voorkomen is geëxperimenteerd met oestrogeen, met Vitamine D3 + calcium. Achteraf blijkt: niets is zo goed als frisse lucht en beweging. Zit je voor je werk de hele dag binnen? Wandel in de lunchpauze! Gebrek aan vitamine D kan ook nog impotent maken en depressief. Willen we dat? We hoeven niet steeds wanneer de zon schijnt aan huidkanker te denken want vitamine D verlaagt het risico op deze ziekte. Slechte darmflora kan ook zonneallergie veroorzaken; dan de darm reinigen en de darmflora weer opbouwen.

## BEKIJK DE POWERPOINTPRESENTATIE OVER TATOEAGE IN ONZE PRAKTIJK!

**Huidverzorging Henny Heuff**  
Burg. Tenkinkstraat 22  
Doetinchem  
Tel. 0314 36 04 44  
www.hennyheuff.nl

