



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Mode

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Maart 2021



**Vaccineren tegen
COVID-19**

*Hoe
zit dat
precies?*

HELIOMARE

Leren omgaan met hersenletsel

Martijn Dekker en Dennis Kruihof liepen beiden door een verkeersongeval hersenletsel op. Dagelijks ondervinden zij de blijvende gevolgen daarvan, zoals verminderde concentratie, vermoeidheid en snelle overprikkeling. Hoe gaan ze daarmee om?

Martijn: 'Aan het ongeluk 12 jaar geleden hield ik ook een dwarslaesie over. Aan het leven in een rolstoel was ik snel gewend, maar het duurde minstens zeven jaar om te accepteren dat mijn oude 'ik' nooit meer zou terugkomen. Want dat is wat hersenletsel met je doet. Door de blijvende veranderingen wordt je nooit meer wie je daarvoor was. Mijn 'korte lontje' als ik overprikkeld raakte, bleef mij nog wel parten spelen. Ik heb inmiddels geleerd de signalen die daaraan vooraf gaan te herkennen, zodat ik niet meer ontplof.'

Dennis liep twee jaar geleden hersenletsel op toen hij inreed op een stilstaande vrachtwagen. Hij herkent veel in Martijns verhaal. Hij leerde Martijn kennen in Krommenie, waar Martijn het behandelprogramma Hersenz afrondde, dat hijzelf net begon. 'Lichamelijk hield ik niets aan het ongeluk over, maar die aanrijding veranderde mijn leven wel in één klap. De minste inspanning zorgt voor een enorme vermoeidheid. Ik ben gedwongen mijn bezigheden te doseren en rust te nemen, wat niet meevalt als zelfstandig ondernemer. Ik deed alles altijd in de hoogste versnelling. Nu leer ik hoe ik mijn leven omschakel naar de 2e versnelling.'

Martijn en Dennis zijn het met elkaar eens. 'Je kunt met hersenletsel leren leven en dat is dubbel en dwars de moeite waard!' Meer informatie vind je op www.hersenz.nl.



'Hersenz heeft me geholpen mijn leven weer op te pakken'

Raoul Abdoel

U KUNT VERDER MET HERSENLETSEL

Een beroerte, ongeluk, hartstilstand of (hersenz)ziekte kan leiden tot blijvend hersenletsel. Lukt het na revalidatie niet om het leven weer op te pakken? Bent u bijvoorbeeld vaak moe, vergeetachtig, snel boos of kunt u zich moeilijk concentreren? Met het behandelprogramma Hersenz leert u beter omgaan met de ingrijpende gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

HERSENZ DENKT VANUIT MOGELIJKHEDEN

U leert bij het behandelprogramma Hersenz omgaan met uw veranderde leven, energieverdeling, geheugen, concentratie en planning. Ook kan er sprake zijn van moeite met communicatie, zoals bij afasie. Daarnaast is er veel aandacht voor beweging. We kijken naar uw mogelijkheden en wat u met tips en training kunt verbeteren. De behandeling bieden we in groepen van 6 deelnemers in combinatie met individuele behandeling.

ONLINE INFORMATIEBIJENKOMSTEN

Wilt u meer weten over de behandeling van Hersenz? Voor cliënten, mantelzorgers en naasten organiseert Hersenz regelmatig (online) informatiebijeenkomsten. U krijgt uitleg over het behandelprogramma van Hersenz

en de verschillende bouwstenen die er zijn. Een behandelaar geeft uitleg over het programma en een ervaringsdeskundige vertelt in een korte presentatie wat de behandeling voor zijn of haar leven heeft betekend. Er is ruimte voor vragen en uitleg. De online sessie duurt een uur. U kunt zich aanmelden via www.hersenz.nl/bezoek-een-van-onze-informatiebijeenkomsten

MEER WETEN?

Het behandelprogramma van Hersenz wordt aangeboden door diverse zorgorganisaties, verspreid over het land. In de regio Noord-Holland is Heliomare de aanbieder van het behandelprogramma Hersenz. www.heliomare.nl | hersenz@heliomare.nl | (088) 920 89 99



Tandartsenpraktijk Aalsmeer is een nieuwe moderne praktijk met 3 behandelkamers in het Centrum van Aalsmeer. Tegenover de molen. (molenplein)

NIEUWE PATIËNTEN ZIJN VAN HARTE WELKOM!!!

Wat deze praktijk zo bijzonder maakt ten opzichte van andere tandartspraktijken is, dat ze door de extra ruimte meer tandheelkundige mogelijkheden aan patiënten kunnen aanbieden. Zo is er meer aandacht voor kinderen, ouderen en **angstige patiënten** en/of patiënten die graag cosmetische veranderingen zouden willen ondergaan.

Ons **tandheelkundig team** van vertrouwde en ervaren medewerkers bestaat uit tandartsen, mondhygiënist preventie/tandartsassistenten en sinds kort ook een **implantoloog**.

Iedere dinsdag en donderdag tussen 08.30 tot 10.30 uur en 13.30 uur tot 15.30 uur hebben we inloopuren waar u vragen kunt stellen en/of u direct kunt inschrijven!

De mogelijkheid om u **online in te schrijven** en de mogelijkheid om direct een controle afspraak te maken bij de tandarts, mondhygiënist en/of implantoloog maakt deze patiëntvriendelijke praktijk compleet.

Voor eventuele vragen en/of afspraken kunt u ons bellen op het nummer: **0297-303355**

Tandartsenpraktijk Aalsmeer

Zijdstraat 32 a-b • T.o. de molen! (molenplein)

WWW.TPAALSMEER.NL • INFO@TPAALSMEER.NL

Ben jij echt of nep?

Marnie Krom



Ken jij mensen in je omgeving die nep zijn? Die zich anders of zelfs mooier voordoen dan dat ze zijn? De maandag is alweer gestart.

Wat is jouw uitzicht vandaag?

Probeer eens om niet, appels met peren te vergelijken. Iedere appel heeft zijn eigen authenticiteit. Net zoals wij mensen.

Wat is authenticiteit?

Wat is authentiek zijn? Authentiek zijn is, oorspronkelijk zijn. Je eigenheid laten zien. De echtheid van jouw als persoon. Geloofwaardig naar jezelf. Iemand die authentiek is maakt keuzes op eigen behoeftes. Je niet anders voordoen dan dat je bent. Je oorspronkelijkheid laten zien zonder aangepast gedrag. Gedrag dat totaal niet strookt met je oorsprong, is niet authentiek. De meeste jonge kinderen zijn nog authentiek in hun jonge vrije persoonsje. Vrij van aangepast gedrag.

Naarmate we ouder worden lijkt dit steeds minder zuiver te worden. Steeds meer mensen passen zich zo aan, aan de omgeving, dat zij zichzelf zijn kwijtgeraakt. Dit in voorkomen, uitstraling, communicatie, spraak, lach en houding. We willen ons misschien wel mooier, beter en knapper voordoen dan dat we denken dat we daadwerkelijk zijn. Dit vaak door een bepaalde onzekerheid die wij ons hebben eigen gemaakt. We zijn vooral authentiek door wat we zeggen of doen. En dat dit geheel overeenstemt met wat we denken



en voelen. We zijn allemaal verantwoordelijk voor onze eigen ontwikkeling en beweging die daaruit voort komt.

De kern van onze authenticiteit is het lef hebben om niet perfect te hoeven zijn. Door ons kwetsbaar op te stellen en onze grenzen durven aan te geven. Denk daar maar eens over na. Geniet van je dag en maak er geen appelmoes van.

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Beverwijk
www.minddrops.nl

Mindfulness als wapen tegen coronastress

Het grote aantal besmettingen met COVID-19 legt een ongekend zware druk op de zorgsector. Al vele maanden moeten zorgverleners in de ziekenhuizen alle zeilen bijzetten om de constante stroom aan nieuwe patiënten te kunnen verwerken. De reguliere ziekenhuiszorg werd deels afgeschaald en verloven werden ingetrokken om de situatie het hoofd te kunnen bieden. Hoe ga je als zorgmedewerker om met die constante hoge druk? Het Nijmeegse Radboud UMC verricht onderzoek naar het effect dat mindfulness heeft op het verminderen van psychische klachten en de mate van veerkracht en welbevinden. Brenda Calis uit Castricum, medewerkster van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, neemt deel aan dit onderzoek. Op een doorsnee werkdag ziet ze veertig tot zestig patiënten, voor wie ze een elektrocardiogram (ECG) maakt, in de volksmond ook wel bekend als hartfilmpje. Ze ervaart dagelijks de angst die patiënten soms hebben om besmet te raken met COVID-19.

Mindfulness kan klachten van angst, spanning, slapeloosheid en somberheid verminderen of voorkomen. Met het onderzoek willen de onderzoekers van het Radboud UMC inzicht krijgen in het effect van twee verschillende aanbiedingsvormen van mindfulness. Hiervoor is een onderzoekstraject van zeven maanden uitgestippeld. De deelnemers krijgen via video's een training die ze zelfstandig volgen. Het gaat onder meer om oefeningen op het gebied van mindfulness, gegeven door ervaren trainers. „Hiermee hopen we bij te dragen aan het welzijn van medewerkers en de kennis om medewerkers zo optimaal mogelijk te kunnen ondersteunen in dit soort acute situaties”, aldus de onderzoekers. Brenda Calis, gepassioneerd hardlooper, trainend onder leiding van Tom Metselaar bij AV Lycurgus, vertelt: „Mijn teamleider in het Rode Kruis Ziekenhuis attendeerde me op de mogelijkheid om deel te nemen aan dit onderzoek. Vanuit de sport ben ik al vertrouwd met mediteren en mindfulness. Ik ben me wel altijd goed bewust van hoe mijn lichaam dagelijks voelt. Voor deelname aan het onderzoek moest ik eerst een vragenlijst invullen. Ik wist niet zeker of ik wel in aanmerking kwam, maar ik ben dus toegelaten.” Hoe gaat Brenda zelf om met het

werken onder hoge druk in een ziekenhuis? „Ik behoor niet tot de groep die al gevaccineerd is, maar ik zie wel veel mensen op een dag, dus ik ben me goed bewust van de risico's. Ik merk dat anderen daar ook scherp op zijn. In de familie vragen ze bijvoorbeeld wel eens hoeveel mensen ik die dag gezien heb. We doen er natuurlijk op het werk alles aan om besmetting te voorkomen, door extra schoon te maken tussendoor. Toch geeft het idee dat mijn eigen opa en oma nu hun eerste vaccinatie hebben gehad mij wel een goed gevoel. Dat geeft toch wat meer rust. Juist omdat ik in de ECG-kamer werk, heb ik de laatste tijd wat meer afstand tot ze gehouden. Ik merk dat er ook op de werkvloer wat meer rust komt, nu er steeds meer mensen om ons heen gevaccineerd zijn.” Over zeven maanden zal de uitslag van het onderzoek bekend worden. Brenda hoopt dat de resultaten positief zullen zijn en dat mindfulness voortaan wellicht vanuit de werkgevers of zorgverzekeraars kan worden vergoed. Voor iedereen die zelf negatieve gevoelens door de coronacrisis ervaart, heeft ze wel wat tips: „Pak je momenten van rust, bijvoorbeeld door te gaan wandelen. En praat over je gevoelens met de mensen die dichtbij je staan.”



OP AFSpraak OPEN

Eindelijk kunnen we jullie weer adviseren en voorzien van onze geweldige nieuwe collectie. Wil je graag een afspraak maken, stuur ons dan een app naar 06 14 43 18 85 of stuur een mail naar stijlmeesters@gentlemensplace.com en reserveer je paskamer en 1 op 1 advies.

STIJLVOLLE NIEUWE VOORJAARSCOLLECTIE NIEUWE MERKEN

- JOOP!
- CAVALLARO NAPOLI
- ROY ROBSON
- PROFFONIG
- CAST IRON
- DENHAM
- NORTH 84
- Greve 1898
- Van Gils
- TOMMY HILFGER
- BENVENUTO.
- TED BAKER LONDON
- CORNELIANI
- VANGUARD



GENTLEMEN'S PLACE AALSMEER | ZIJDSTRAAT 67
GENTLEMENSPLACE.COM



MEDISCH

Vaccineren tegen COVID-19, hoe zit dat precies?

De strijd tegen het COVID-19-virus is misschien wel de grootste uitdaging van deze eeuw. Een strijd die veel inspanning vergt, maar ook veel tongen losmaakt. Vaccineren wordt door velen beschouwd als de meest kansrijke stap om het virus te overwinnen. Tegelijk zijn veel mensen bezorgd over de zorgvuldigheid van dit proces, omdat het traject nogal gehaast lijkt te zijn afgelegd. Bovendien wordt door complotdenkers valse informatie verspreid, waardoor veel mensen niet meer precies weten wat ze moeten geloven. De belangrijkste vraag bij dit alles is of de vaccins ons inderdaad uit deze coronacrisis gaan helpen.

Hoe kunnen vaccins zo snel ontwikkeld zijn? Gewoonlijk duurde het jaren voordat tegen ziektes een werkend vaccin beschikbaar was dat voldoende getest was en door alle keuringen kwam. Hoe kan het dan dat we nu binnen een jaar na de eerste Nederlandse besmetting al meer dan een miljoen prikken hebben gezet? Het antwoord op die vraag is tweeledig. Op de eerste plaats is de medische wetenschap anno 2021 een stuk verder dan bij de ontwikkeling van eerdere vaccins. Van die extra kennis profiteren de onderzoekers nu volop. Dit stelt ze in staat om sneller te kunnen schakelen dan voorheen. Daar komt bij dat er voor het ontwikkelen van vaccins tegen COVID-19 veel meer geld beschikbaar is. Het werk in de laboratoria is kostbaar, omdat het veel tijd kost en er door veel mensen aan gewerkt wordt. Vaak gebeurde het in het verleden dat onderzoeksprojecten stilgelegd moesten worden omdat er geen budget meer was. Aangezien nu wereldwijd door veel overheden miljarden werden uitgetrokken voor het ontwikkelen van een werkend vaccin tegen COVID-19 hoefde het ontwikkelproces niet stilgelegd te worden, waardoor een flinke tijdswinst werd behaald.

Is haastige spoed in dit geval wel goed? Ondanks het feit dat de nu beschikbare vaccins in recordtijd ontwikkeld zijn, kan toch worden gesteld dat er veilig is gewerkt. De ontwikkelaars moeten zich aan zeer hoge veiligheidseisen houden en voordat de vaccins werden goedgekeurd, waren ze al op duizenden mensen getest. Daarbij werd nauwkeurig bijgehouden welke eventuele bijwerkingen er waren en in hoeverre

het vaccin daadwerkelijk afrekende met COVID-19. Dat laatste wordt uitgedrukt in een percentage. Dat percentage geeft aan in welke mate het vaccin bescherming biedt. Voor de vaccins van de fabrikanten BioNTech/Pfizer en Moderna geldt dat ze een effectiviteit van meer dan 90% hebben. Het vaccin van AstraZeneca is 60-80% effectief. (Bron: RIVM) Belangrijk om hierbij te beseffen is dat de onderzoekers alle symptomen van het coronavirus hebben meegewogen, dus ook de milde klachten zoals neusverkoudheid en hoesten. Ook het vaccin van AstraZeneca is goed in staat om mensen te beschermen tegen de ernstige symptomen van COVID-19 en zorgt er dus voor dat minder mensen in het ziekenhuis belanden.

Moeten we deze pandemie wel serieus nemen?

Een veel gestelde vraag gaat over de ernst van de COVID-19-pandemie. Er zijn mensen die menen dat de overheden de maatregelen zwaar overdrijven en dat het coronavirus in feite niet veel meer is dan een zware variant van de griep. Groeperingen als Viruswaarheid menen dat de sterftcijfers de gekozen aanpak niet rechtvaardigen. Zij gaan daarbij echter voorbij aan het feit dat de ziekenhuizen overvol liggen met coronapatiënten en dat het sterftcijfer zonder het nemen van die maatregelen veel hoger zou liggen. Juist door afstand van elkaar te houden, beperken we de verspreiding van het virus en zorgen we ervoor dat de ziekenhuizen niet nog voller komen te liggen. Hiermee voorkomen we dat de zorg overbelast wordt en mensen met andere aandoeningen niet meer tijdig kunnen worden geholpen. Dat de gekozen maatregelen een zware wissel trekken op velen, zal niemand ontkennen. Hoe beter we ons echter aan deze maatregelen houden, hoe eerder ze weer kunnen worden opgeheven. Juist nu we in de fase zijn beland waarin licht gloort aan het einde van de tunnel, is het belangrijk om nog even vol te houden.

Hoe werken de vaccins eigenlijk?

De vaccins bevatten een molecuul dat het genetische materiaal van het coronavirus bevat. Wanneer onze lichaamscellen geconfronteerd worden met het virus, nemen ze dat molecuul op en gaan ze als reactie hetzelfde type eiwit aanmaken dat zich ook

in het virus bevindt. In feite wordt zo dus een besmetting met COVID-19 gesimuleerd. Ons eigen afweersysteem reageert daarop door antistoffen aan te maken. Je zou dus eigenlijk kunnen stellen dat het vaccin ons afweersysteem traint, want bij een volgende aanval weet het precies wat er moet gebeuren. We zijn daardoor dus goed voorbereid op de situatie die zich voordoet als we daadwerkelijk met het echte virus besmet worden. Deze werkwijze is anders dan bij traditionele vaccins. Die bevatten doorgaans een verzwakte versie van het virus, maar daarvan is nu dus geen sprake. De grootste uitdaging voor de wetenschappers lag niet in het bedenken van dit proces of het vinden van de juiste stoffen, maar in het creëren van een minuscule laagje rond het broze molecuul. Dat laagje moet ervoor zorgen dat het molecuul ongeschonden in onze lichaamscellen terecht komt. Het wordt vervolgens in ons lichaam afgebroken, zodat het molecuul zijn werk kan doen.

Hoe zit het met de bijwerkingen?

Vrijwel elk vaccin kent bijwerkingen, zoals ook medicijnen vaak bijwerkingen hebben. Ieder mens is anders en zal dus ook anders op bepaalde stoffen reageren. Hiervoor is veel onderzoek op de lange termijn nodig. Duizenden proefpersonen hebben het vaccin gekregen voordat het officieel werd goedgekeurd. Zo konden de ontwikkelaars nauwkeurig vaststellen welke bijwerkingen de vaccins hebben. Veel mensen rapporteerden pijn op de plek van de inenting of lichte spierpijn elders in het lichaam. Ook hebben mensen soms last van hoofdpijn. Dergelijke bijwerkingen kennen we ook van het griepvirus en gaan over het algemeen na een paar dagen weer voorbij. Of er op de langere termijn sprake zal zijn van andere bijwerkingen, valt niet uit te sluiten, maar is niet heel waarschijnlijk. Van eerdere vaccins zijn deze bijwerkingen niet bekend. Onderzoekers menen dan ook dat de mogelijke incidentele bijwerkingen op de langere termijn te verwaarlozen zijn ten opzichte van de voordelen die de vaccins bieden in de bescherming tegen COVID-19.

Wordt vaccinatie ons niet opgedrongen?

Dit is een lastige vraag, omdat je hier te maken hebt met ethische dilemma's. In principe is het een vrijwillige keuze om je wel of

niet te laten vaccineren. De volgende vraag is dan echter of mensen bepaalde privileges moeten krijgen zodra ze gevaccineerd zijn. Wanneer men er bijvoorbeeld voor zou kiezen om evenementen alleen toegankelijk te maken voor mensen die gevaccineerd zijn, dwing je daarmee mensen steeds meer tot vaccineren. Voorstanders van vaccineren zullen dit nauwelijks bezwaarlijk vinden, tegenstanders zullen het verwerpen. Dergelijke discussies zijn lastig te beslechten. Goede voorlichting over het vaccineren kan een positieve bijdrage leveren aan het maken van dergelijke afwegingen.

Zijn er al resultaten bekend?

Ja, die zijn er. In Israël ging men zeer voortvarend te werk met het vaccineren. Inmiddels is duidelijk dat mensen die de vereiste twee vaccinaties met het BioNTech/Pfizer-vaccin hadden ontvangen nauwelijks nog ziek werden. Van alle mensen die het betreft kreeg in de week na de tweede prik nog maar 0,1 procent de verschijnselen die passen bij COVID-19. Bovendien betrof het bij verreweg de meeste van deze mensen slechts lichte verschijnselen. Ook in eigen land worden inmiddels de eerste positieve resultaten gerapporteerd. Zo blijkt dat het aantal nieuwe coronabesmettingen in verpleeghuizen substantieel is gedaald sinds het vaccineren daar van start is gegaan. Het doorzetten van die sterke daling duidt er volgens het RIVM op dat het vaccineren daadwerkelijk het gewenste resultaat bereikt. In december lag het aantal nieuwe besmettingen in verpleeghuizen dagelijks boven de vierhonderd, halverwege februari was dat gedaald tot onder de negentig.

Tijdelijke stop met AstraZeneca

Op 14 maart besloot de regering om tijdelijk te stoppen met het gebruik van het virus van AstraZeneca. Vanuit Scandinavië kwamen berichten over complicaties, waarbij niet geheel duidelijk is of die rechtstreeks verband houden met het toedienen van dit vaccin. Bij enkele mensen ontstonden bloedstolsels, volgens de fabrikant is er geen signaal dat die door het vaccin veroorzaakt zouden zijn. In afwachting van nader onderzoek slootten diverse landen in de afgelopen week om tijdelijk het vaccin van deze leverancier niet te gebruiken.

Zo zorg je voor een goede nachtrust



We hebben elke nacht voldoende slaap nodig om ons lichaam in goede conditie te houden. Wanneer we gedurende de nacht niet voldoende tot rust komen, lopen we het risico op het ontwikkelen van allerlei gezondheidsklachten. Maar lang niet voor iedereen is goed slapen vanzelfsprekend. Veel mensen hebben regelmatig last van slapeloosheid en bij één op de tien mensen is zelfs sprake van een chronisch gebrek aan slaap. Wat kun je er zelf aan doen om een goede nachtrust te bevorderen?

1. Zorg voor regelmaat in je leven. Opstaan op een vaste tijd en naar bed gaan op een vaste tijd resulteert in een goed ritme, waardoor je gemakkelijker in slaap zult komen. Let er daarbij ook dat je geen telefoon of televisie aan hebt staan in de slaapkamer, want dat heeft een negatieve invloed op je slaapritme. Ook is het slim om je lichaam alvast een beetje te helpen, door bijvoorbeeld rond 22.00 uur de lichten alvast enigszins te dimmen.
2. Beweeg overdag voldoende. Wanneer je overdag goed beweegt, zul je 's avonds beter in slaap vallen. Het meest geschikte moment om te gaan sporten is aan het einde van de middag of aan het begin van

de avond. Het is dus niet voor niets dat veel sportverenigingen hun trainingen rond die tijden concentreren. Natuurlijk ook uit praktische overwegingen, maar voor ons lichaam is het de beste tijd om fanatiek te bewegen.

3. Ben jij een koukleum, die overdag de thermostaat graag op 21 of 22 graden laat staan? Zorg er dan in elk geval voor dat deze waarde in de slaapkamer niet bereikt wordt. Je zult ongetwijfeld wel eens ervaren hebben dat je op een snikhete zomerdag nauwelijks in slaap kunt komen. Dat komt omdat de ideale omgevingstemperatuur tijdens het slapen een stuk lager ligt. Zorg ervoor dat het in de slaapkamer niet warmer wordt dan zestien tot achttien graden Celsius.
4. Zet jezelf overdag voldoende in het licht. Dat bereik je natuurlijk het beste door geruime tijd in de open lucht te vertoeven. Soms is dat niet goed mogelijk, zorg er in dat geval voor dat je binnenshuis voldoende licht krijgt. Als je werkruimte te donker is, wordt het tijd om daar goede verlichting aan te brengen, zodat je letterlijk in het zonnetje wordt gezet. Je lichaam zal dan goed in balans blijven qua dag- en

5. Drink geen alcohol voordat je gaat slapen. Weliswaar lijkt het soms alsof je er juist beter van gaat slapen, maar dat is een misverstand. Je valt misschien wel iets gemakkelijker in slaap, maar de kwaliteit van je slaap is een stuk minder. Dat komt omdat je de essentiële diepe slaafase door alcohol verkort. Het gevolg is dat de kwaliteit van je slaap in zijn geheel achteruit gaat.
6. Om goed te kunnen slapen heb je een goed bed nodig. Dat klinkt logisch, maar wordt toch vaak te lichtzinnig opgevat. Het is belangrijk om een matras bijvoorbeeld na maximaal tien jaar te vervangen en ook de kwaliteit van het bed zelf regelmatig te controleren. Bedenk daarbij dat je een derde van je hele leven slapend doorbrengt, dus dat rechtvaardigt grote aandacht voor de kwaliteit van je bed.
7. Ben je gewend dagelijks koffie te drinken? Wen jezelf dan aan om maximaal twee tot drie kopjes te drinken of schakel over op cafeïnevrije koffie. Drink in elk geval na 20.00 uur geen dranken meer die cafeïne bevatten, maar probeer dus ook de rest van de dag de inname van cafeïne te beperken.

8. Heb je moeite om 's avonds in slaap te vallen? Probeer dan eens om ongeveer een half uur voordat je naar bed gaat een smoothie van melk met banaan te consumeren. Op die manier krijgt je lichaam stoffen binnen die de productie van melatonine stimuleert. Dat is het hormoon dat een belangrijke rol speelt bij het slaapproces. Er bestaan ook melatoninepillen, die een stof bevatten waarmee je het eigen melatonine in het lichaam kunt versterken.
9. Een wekker zou je in principe niet nodig moeten hebben. Als je namelijk voldoende slaap hebt gehad, word je vanzelf wakker. Dat is doorgaans al voordat de wekker afloopt. Wanneer je door een wekker niet wakker wordt, of nog zo slaperig bent dat je liever blijft liggen, is je slaap niet goed geweest.
10. Bepaalde bezigheden kun je vlak voor het slapen gaan beter laten, zoals het bekijken van een thriller of actiefilm, aangezien dergelijke films zorgen voor extra adrenaline in je bloed. Als dat hormoon in hogere concentraties aanwezig is, remt dat de slaap. Een bezigheid die juist wel aangeraaden wordt vlak voor het slapen gaan, is seks hebben.

VAN DER SCHILDEN LINGERIE

De service en aandacht was nog nooit zo exclusief!

Bij Van der Schilden Lingerie denken we graag in mogelijkheden en kansen! Nu de winkels op afspraak open zijn en de zomerse collecties in de winkels hangen, ervaren we weer volop hoe mooi ons vak is. Klanten adviseren, meedenken en prikkelen kan op deze manier nog beter dan anders omdat de klanten verdeeld over de dag komen.

Collectie

De nieuwe collectie zomerlingerie en badmode is voor een groot gedeelte binnen. Prachtige diepe kleuren maar ook zonnige pasteltinten domineren de winkels. Er is veel mode en we merken dat de klanten hier ook echt zin in hebben. Een keer iets anders, een bh waar je blij van wordt, is wat we veel horen de afgelopen weken. Gelukkig is er ruim ingekocht, de leveranciers hebben veel minder voorraden dan anders dus bij bestellen uit de modische collecties is moeilijk. Naast de kleurtjes is het aanbod in basic kleuren ook goed aanwezig. Van cup AA t/m M zijn er bh's en ook met een smalle en bredere omvang kun je terecht voor de leukste items.

Afspraak

Een afspraak maken kan eenvoudig per tele-

foon of via de website onder het kopje meer informatie. Bij van der Schilden Lingerie meten we al jaren borstprotheses aan, hiervoor zijn we SEMH gecertificeerd. Je wordt altijd geholpen door een gediplomeerde mammacare-adviseuse. Wanneer je een afspraak wil maken voor een nieuwe prothese willen we je vragen even te bellen of te mailen.

Graag tot ziens, wij hebben zin om onze collecties aan je te laten zien!

Van der Schilden Lingerie
Raadhuisplein 10 - Aalsmeer
Tel: 0297-327253
Whatsapp: 06-83250222
www.facebook.com/vanderschilden
www.instagram.com/vdschildenlingerie

SAN BAO PRAKTIJK

shiatsu & acupunctuur

Shiatsu therapie en acupunctuur zijn effectieve behandelingen voor alle pijnklachten, stress, burn-out, overgangsklachten, vermoeidheid, menstruatieproblemen, slapeloosheid, darmklachten, emotionele instabiliteit, ademhalingsproblemen en klachten na Corona.

Shiatsu en acupunctuur versterken uw weerstand en geven uw lichaam een echte oppepper!

Kijk voor meer informatie:
www.sanbaopraktijk.nl
of bel 06-15280701

Wordt (deels) door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

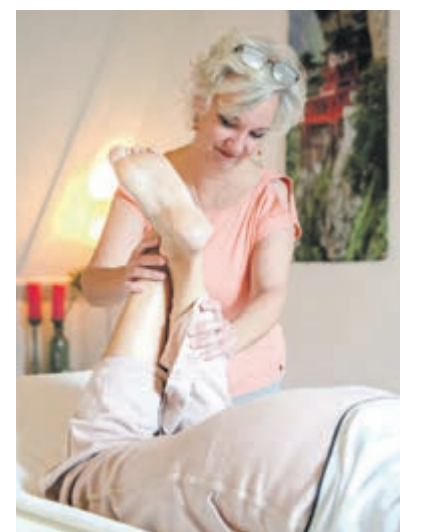
Lid van beroepsvereniging NWP

SAN BAO PRAKTIJK

Kwaliteit van leven verbeterd dankzij shiatsu

Ellen Bakker een jonge vrouw van begin dertig kon jarenlang haar werk niet meer naar behoren doen. 'Ik had meer dan acht jaar veel klachten; pijn in mijn heup, nek, schouders en pols. Ik ben hiervoor naar diverse artsen en specialisten geweest. Helaas zonder resultaat. Maar Petra van der Knaap van San Bao Praktijk heeft, met shiatsu en acupunctuur, mij van mijn klachten afgeholpen en nu kan ik weer met een computermuis werken.'

'Shiatsu is een oosterse behandelwijze waarbij met lichte druk op het lichaam blokkades of stagnaties in energiebanen worden opgelost. Drukpunten zitten niet altijd op de pijnlijke plek zelf. Het kan zijn, bijvoorbeeld bij hoofdpijn, dat alleen de benen worden behandeld.' Dit geldt voor lichamelijke klachten, maar zeker ook op mentaal vlak kan Petra helpen. Door het opheffen van de blokkades kunnen klachten een stuk minder worden, waardoor er een significante verbetering is in de kwaliteit van het leven. Ellens energie is voelbaar als zij vertelt: 'Ik kan weer sporten, ik slaap beter en zit veel beter in mijn vel. Als ik nu toch weer een keer last heb dan kan ik er veel beter naar handelen en zit ik niet meteen in de put. Ik voel me weerbaarder, sterker en ontspannen. Een wereld van verschil! Shiatsu therapie en acupunctuur worden grotendeels vergoed door de zorgverzekeraar mits je een aanvullend pakket hebt. Meer weten of een afspraak maken? Sanbaopraktijk.nl



BADMODE - NACHTMODE - LINGERIE

WINKELN OP AFSpraak, ZONDER VERPLICHTING

Maak gerust een afspraak en laat je verleiden in onze ruime winkel(200 m2) vol lingerie, bad- en nachtmode.

NEEM CONTACT MET ONS OP

Via telefoon, Whatsapp of e-mail
Of scan deze QR-code en plan direct een afspraak in!

AALSMEER
RAADHUISPLEIN 10
TEL: 0297-327253

WHATSAPP: 06-83 250 22

ALPHEN A/D RIJN
HOOFSTRAAT 146
TEL: 0172-473014

WWW.SCHILDEN-LINGERIE.NL



Vervorming aan de rand van het glas

Brede gezichtsvelden

SIJBRANT EN VAN OLST

Voor de optimale oogzorg

Sijbrants & van Olst is al ruim 30 jaar hét adres voor optimale oogzorg en voor een breed aanbod in monturen in alle stijlen en prijsklassen. Je vindt hier de grootste collectie monturen van topmerken in de regio. Naast de populaire merken vind je er exclusieve designmerken als Theo, Paul Smith, Anne & Valentin, Oliver Peoples en natuurlijk Lindberg. Maar bij goed montuur hoort uiteraard ook uitmuntend glaswerk. HOYA glazen behoren tot de top.

Het gevoel van vrijheid
Neem bijvoorbeeld de multifocaal glazen van HOYA. Zij geven onbeperkt zicht in alle richtingen je ogen kunnen daardoor gemakkelijk snel schakelen van dichtbij naar veraf. Je hebt dan bijvoorbeeld geen last van hinderlijke beeldvertekening bij het traplopen. HOYA MYSELF glas is de state-of-the-art voor multifocale brillenglazen. Een volledig geïndividualiseerde oplossing, exact gemeten, berekend en geslepen op basis van jouw eigen, unieke kijkgedrag. 100% maatwerk dus! Ze gebruiken de meest geavanceerde

software om jouw wensen optimaal in kaart te brengen. HOYA MYSELF past zich aan jou aan en niet andersom! Workstyle glazen zijn ideaal als je veel werkt met een beeldscherm en dus regelmatig wisselen moet tussen beeldscherm, toetsenbord en documenten. Tot en met 17 april geeft Sijbrants & van Olst 10% korting op HOYA Glazen. Kijk op de website voor meer informatie.

Veilig de winkel bezoeken

Sinds corona rondwaart, denken we na over dingen waar we vroeger nooit bij stil-

stonden. Muus Sijbrants verteld dat een bezoek in de winkel zeer veilig kan. "Kom je voor een oog- of lensmeting, maak dan een afspraak. Dat maakt het voor ons makkelijker om het aantal klanten in de winkel te doseren. Wij houden zo goed als mogelijk de afstand van 1,5 meter in acht. Bij het afstellen van jouw bril moet je hem zelf op- en af doen. We maken constant de balie, tafel en apparatuur, net als jouw bril schoon. Wij werken dus veilig voor jou, als onze gezondheid". Kijk op de website www.designbril.nl

www.designbril.nl

ALLEEN
HET
ALLERBESTE!

Anne & Valentin
EYEWEAR



bij Sijbrants & van Olst Optiek. Daarom geven wij t/m **17 april 10% korting op de HOYA brillenglazen**, tot een maximum van € 100,-. (enkelvoudig of multifocaal) Ook voor zonnebrilglazen!

*vraag naar de voorwaarden

U kunt met of zonder afspraak onze winkels bezoeken.

volg ons op:

Sijbrants & van Olst Optiek Dorpsstraat 32, Uithoorn | telefoon 0297 540777 & Sluisplein 1, Ouderkerk a/d Amstel | telefoon 020 4966082





SMIT SCHOENEN

Hiking collectie van Xsensible Stretchwalker

Sinds kort heeft Xsensible ook een Hiking collectie uitgebracht voor zowel dames als heren.

De Xsensible balans technologie is ook in de Stretchwalker hikingschoenen toegepast. De nieuwe outdoor modellen zien er niet alleen fraai en sportief uit, ze bieden optimaal draagcomfort en zorgen voor de juiste lichaamshouding. Met een robuuste zool die solide grip geeft op elke ondergrond. En met geavanceerde Dry-X Waterproof Technology die ervoor zorgt dat je voeten droog blijven in weer en wind.

Het voetbed is voorzien van een uit memory foam vervaardigd voetbed. Samen biedt dit het maximale comfort tijdens het wandelen. Ook zijn deze schoenen uiterst geschikt voor steunzolen. Daarnaast zijn de gewone Stretchwalkers ook volop in alle kleuren en maten te koop. De uitgebreide collectie is verkrijgbaar bij Smit Schoenen aan de Dorpsstraat in Mijdrecht. Ze zien u graag bij in de winkel om eens vrijblijvend te komen passen.

Xsensible stretchwalker

Ontworpen voor maximaal comfort en waterbestendige bescherming bij allerlei buitenactiviteiten.

DRY-X WATERPROOF TECHNOLOGY

Balans Technologie

DE BESTE VAN NEDERLAND WINNAAR

sinds 1936

smitschoenen

Dorpsstraat 39 | 3641 EA Mijdrecht | Telefoon: 0297-281875

Fysikos voeding



Werk bewust aan je immuunsysteem, juist nu!

Volg gratis webinars en vergroot je kennis over voeding en het lichaam

Annette Ter Heijden, **orthomoleculaire therapeute** bij Fysikos Voeding, organiseert elke 3 weken een gratis webinar rondom de thema's 'voeding' en 'gezondheid'. Als deelnemer van een webinar krijgt u handige tips en informatie. Zo vergroot u uw kennis over voeding en het lichaam. Met de juiste kennis kunt u betere keuzes maken, keuzes die bijdragen aan een **sterk immuunsysteem** en een **betere gezondheid**.

Aanmelden is **gratis** via www.fysikosvoeding.nl/webinar

Agenda

- wo 31 maart Darmen en schildklierfunctie
- di 20 april Darm en onderzoek
- wo 12 mei Diabetes Type 2 herstellen
- di 1 juni Huid en darmen
- wo 23 juni Zomer tips

Direct een afspraak inplannen?

Bel 06 478 22 108 of mail annette@fysikosvoeding.nl
[f / fysikosvoeding](https://www.facebook.com/fysikosvoeding)

FYSIKOS VOEDING

Een sterker immuunsysteem begint bij de darmen



In de darmen zit een zeer belangrijk deel van het immuunsysteem en de darmwerking is complex. Een slechte darmwerking is onaangenaam en heeft een negatief effect op het immuunsysteem. Gezien de huidige omstandigheden is het onderwerp 'immuunsysteem' zeer actueel. Maar velen weten niet goed hoe zij hun immuunsysteem sterk kunnen houden. Gelukkig bent u hiervoor bij Annette ter Heijden, ex-topsporter en orthomoleculaire therapeute, aan het juiste adres.

Een complex netwerk van systemen "De maag, darm, lever, alvleesklier en gal werken nauwkeurig met elkaar samen om voedsel te verteren", gaat Annette van start. "De maag heeft de juist zuurtegraad (pH) nodig om de eiwitten voor te verteren. De darm heeft op haar beurt hulp nodig van de lever, gal en de alvleesklier om voldoende spijsvertering-enzymen te krijgen om de vertiering van eiwitten, vetten en koolhydraten én de opname te reguleren. De opname van de bouwstoffen gebeurt vooral in de dunne darm. U begrijpt het al, dit is een complex netwerk. Wanneer deze niet goed werkt dan kun je een aantal zaken opmerken, denk bijvoorbeeld aan een opgeblazen gevoel, het laten van windjes of een onaangename geur nadat u naar het toilet bent geweest. Of uw algehele weerstand verslechterd en u wordt ziek. Zeker in deze tijd is het belangrijk om ervoor te zorgen dat uw immuunsysteem in goede conditie is. De juiste voeding en een gezonde darmwerking zijn hierbij cruciaal".

staat uit verschillende stappen. Stap 1 kan dan zijn: meer bouwstenen toevoegen (eiwitten, vetten en mineralen) en triggerstoffen weglaten. Ook zijn er soms schimmels, virussen, bacteriën en/of parasieten aanwezig in de darmen waardoor alles wat je al hebt geprobeerd niet, nauwelijks of soms zelfs averechts werkt. Ik begeleid mensen bij het herstellen van hun darmwerking en daarmee het versterken van hun immuunsysteem. Zo blijven zij gezond en fit."

Fysikos Voeding & gratis webinars

Annette heeft zich als ex-topsporter veel met voeding en voedingsstoffen bezig moeten houden om optimaal te kunnen presteren. Nu is zij werkzaam als orthomoleculaire therapeut en kijkt naar de stoffen die het lichaam opneemt. U kunt bij haar terecht met vragen over overgewicht, darmklachten, voeding bij sport, fibromyalgie, de huid, diabetes, maagklachten, voeding tijdens de zwangerschap, voeding voor baby's/peuters/kleuters en het immuunsysteem. Wanneer u contact wenst voor meer informatie stuur dan een e-mail naar annette@fysikosvoeding.nl of bel haar op via +31 (0)6 47 822 108. Ook organiseert Annette elke 3 weken een gratis webinar, bekijk de agenda via www.fysikosvoeding.nl/webinar

Hoe verbetert u uw darmwerking?

Annette merkt dat de mensen die bij haar komen met darmklachten al heel internet hebben onderzocht om te vinden wat ze nu moeten doen. "Het lastige met voeding en darmwerking is dat het niet zomaar opgelost is. Je moet denken aan een behandelplan die be-

Door Annette ter Heijden