



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

maart 2023



## Daarom houden niet alle mensen van dezelfde voedingsmiddelen

**Vraag eens in je kennissenkring wat ze vinden van spruitjes, olijven, witlof of haring. De kans is groot dat je van de ene helft te horen krijgt dat ze deze zaken heerlijk vinden, terwijl anderen al genoeg hebben aan de geur ervan en wit wegtrekken bij de gedachte het te moeten opeten. Maar hoe kan dat? Waarom vindt de ene mens iets heel erg lekker, terwijl hetzelfde product voor de ander nauwelijks te verteren is?**

Smaakbeleving is een complex proces. Simpel gezegd is smaak datgene wat we ervaren op het moment dat we ergens van proeven. Maar smaak hangt nauw samen met reuk. We kennen allemaal wel de situatie waarin we snipverkouden zijn en vrijwel niets meer kunnen ruiken. Op die dagen smaakt het eten ook vrijwel nergens naar. Maar het proeven doen we met onze tong. Daar bevinden zich de smaakpapillen, die prikkels doorsturen naar de hersenen. De smaakpapillen zijn in staat om de verschillende smaken te herkennen en onze hersenen geven daar vervolgens de juiste interpretatie aan. Lange tijd ging men ervan uit dat we met onze tong vier verschillende smaken konden onderscheiden, namelijk zuur, zoet, zout

en bitter. Daar kwam vervolgens umami als vijfde smaak bij, maar inmiddels menen wetenschappers nog een zesde smaak te hebben ontdekt.

### Andere factoren

Het wordt nog ingewikkelder, want er zijn nog andere factoren van belang bij het onderscheiden van smaken. Een product kan bijvoorbeeld heel anders smaken wanneer het op een andere manier geserveerd wordt, terwijl het feitelijk om precies hetzelfde product gaat. De structuur speelt dus ook een rol. Hetzelfde kan worden gezegd van de temperatuur van het opgediende voedsel. Daar komt nog eens bij dat etenswaren ook een geur afgeven, die zowel via de mond

als via de neus wordt opgenomen. Hierdoor krijgen de hersenen dus op twee manieren informatie binnen over het product in kwestie.

### Jeugdherinneringen

Voor een deel ligt al in onze genen besloten wat we wel en niet lekker vinden. Los daarvan bepalen ook onze prille jeugdherinneringen voor een belangrijk deel onze smaak. Dat zit zo: wanneer je ouders iets zelf niet lekker vinden, is de kans klein dat ze het jou vaak zullen voorschotelen. Iemand die zelf niet graag spruitjes eet, zal ze immers niet snel voor een ander bereiden. Hierdoor kom je dus als kind niet snel met die smaak in aanraking. Bovendien herinner jij je misschien ook hoe je ouders altijd negatief over spruitjes spraken. Zo creëer je onbewust een zekere aversie tegen deze groente, zonder dat die ergens op is gebaseerd. Zou je wel vanaf het prille begin spruitjes hebben gegeten, dan was je gewend geraakt aan

die smaak en zou je ze wellicht wel kunnen waarderen.

### Waarschuwing

Het eten van bittere voedingsmiddelen is in principe tegen onze natuur. Om die reden is het ook verwonderlijk dat de mens zo veel koffie drinkt. Koffie is een bittere drank en in de natuur staat bitter voor vergif. Van oudsher hebben we er dan ook een zekere afkeer van, want het is een soort waarschuwing om iets juist niet te consumeren, als het bitter is. We hebben het onszelf in de loop der jaren aangeleerd om het wel te drinken. Hetzelfde geldt voor bier en ook voor de eerder genoemde spruitjes, die soms een wat bittere smaak kunnen hebben. We zijn dat ook als baby niet gewend, want in de eerste maanden van ons leven drinken we alleen de zoetige moedermelk. Het is mede daarom dat we als kind vaak even moeten wennen aan voedingsmiddelen die geen zoete smaak hebben.

## Lekkere hapjes om te serveren aan je visite



Een verjaardagfeestje of gewoon zomaar wat visite over de vloer? Je wilt ze graag iets lekkers voorschotelen. Maar steeds meer mensen zijn zich ervan bewust dat (te) veel ongezonde hapjes niet bijdragen aan een goede gezondheid. Het is dus zaak om een goede balans te vinden tussen lekker en gezond, zodat je visite niet op een houtje hoeft te bijten. Hieronder enkele nuttige tips om verrassend en verantwoord uit de hoek te kunnen komen.

Meestal komen op verjaardagen na verloop van tijd schalen met toastjes met beleg voorbij. Over het algemeen zeer gewaardeerd, maar niet per definitie gezond, want die toastjes bevatten veel koolhydraten. Je kunt ze echter ook vervangen door plakjes komkommer. Snijd mooie dikke plakjes (ongeveer 8 millimeter) en leg er een klein stukje brie op. Daar bovenop een stukje gerookte zalm. Zo heb je een heerlijke snack die je gasten zeker zullen waarderen. Tip: laat de schil om de komkommer! Juist in de schil bevinden zich waardevolle voedingsstoffen. Natuurlijk kun je deze komkommertostjes ook met andere lekkernijen beleggen, zoals een huisgemaakte tonijnsalade, een toefje filet American met een plakje ei of een plakje avocado, bestreken met wat chilisaus. Behalve toastjes zie je ook vaak spiesjes rondgaan op verjaardagen. Vaak zitten er stukjes kaas of worst aan, maar het kan natuurlijk ook anders. Kies voor een zoete fruitsoort, zoals mango of ananas. Snijd hier blokjes van en prik ze aan een spiesje. Daarna rijg je een stukje feta aan het spiesje en zo creëer je jouw eigen unieke, gezonde spiesjes. Net als voor de komkommertostjes geldt dat je hier natuurlijk eindeloos mee kunt variëren. Wil je er wel graag vlees in verwerken? Ga dan voor gerookte kip! Eenvoudig te verwerken, laag in calorieën en uitstekend te combineren met zoet fruit. Nog een leuke optie: blauwe bessen, witte druiven, cherrytomaatjes en stukjes paprika om en om aan een spiesje rijgen! Een zak chips leeggooien

in een schaal en die op tafel zetten is natuurlijk een simpele manier om je gasten iets te snacken te geven. Maar het Voedingencentrum adviseert in het kader van de eetwissel al een tijdje om chips te vervangen door noten. Kies bij voorkeur voor ongebrande en ongezouten noten. Puur natuur dus! Cashewnoten, walnoten, hazelnoten en paranoten zijn echte aanraders. Een slimme tip is om kleine wijnkarafjes te gebruiken om de noten in te serveren. Hiermee voorkom je dat de noten in contact komen met de handen van al je gasten. Wie wat nootjes wil eten, tilt de karaf op en schudt wat nootjes op zijn hand. Zo blijft alles hygiënisch en we weten inmiddels allemaal hoe belangrijk dat is. Bij een verjaardag hoort taart? Veel mensen vinden van wel. Maar de ene taart is de andere niet. En laten we eerlijk zijn, zo nu en dan een taartje eten kan natuurlijk geen kwaad. Maar als je een grote vriendenkring hebt, zit je al snel wekelijks aan het gebak. Dan is het fijn als de taart in kwestie ook enigszins voldoet aan de kwalificatie van een verantwoord en gezond tussendoortje. Wat dacht je bijvoorbeeld van een wortel-walnotencake? Of een chocoladecake waarin rode bieten verwerkt zijn? Een taartboodem op basis van cashewnoten of zoete aardappel is ook een optie. Er zijn talloze recepten online te vinden door simpelweg de trefwoorden gezonde taart in te tikken. Bovendien weet je bijna zeker dat je ook nog eens verrassend uit de hoek zult komen!



## BONNY'S BEAUTY SKIN CARE

- Algehele huidverbetering
- Anti-ageing
- Specialist in bindweefselmassage
- Buccal massage
- Jeugd/acne
- Advies
- Geschikt voor dames & heren

www.bonnysbeauty.nl  
Zijdstraat 26B  
(bij de molen)  
Tel: 06-30416015

Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen?  
Maak dan een afspraak voor een  
kennismakingbehandeling & intakegesprek.

Ben jij ook op zoek naar rust en ontspanning?  
Of wil je liever meer flexibiliteit en spieropbouw?

## Yoga helpt!

Verder zorgt yoga voor een betere mentale focus,  
rust, betere doorbloeding en zorgt het o.a.  
dat je beter slaapt.

Naast mijn studio in Almere bied ik nu ook lessen in Aalsmeer aan. Hiervoor nodig ik jou graag uit voor een proefles.

Gedurende de gehele maand  
maart en april ontvang je 10% korting  
op je eerste 10 strippenkaart

### Nieuwsgierig?

Kijk dan op mijn website: [www.rinskeyoga.nl](http://www.rinskeyoga.nl)

Lessen maandagochtend  
09.15 uur - Vinyasa Flow  
10.45 uur - Yin Yang

### Locatie:

DanceSport Academy  
Oosteinderweg 287 F Aalsmeer  
E-mail: [rinskeyoga.health@gmail.com](mailto:rinskeyoga.health@gmail.com)



## Rinske Yoga & Health wil jou laten stralen in Aalsmeer

Toen ik in 2016 deelnam aan een Yoga retreat op Ibiza, wist ik niet dat ik 2 jaar later Yoga Teacher zou zijn.

Ik had een goede baan tot ik in 2017 de opleiding Vinyasa Yoga Teacher ging volgen. Mijn moeder verklaarde mij voor gek. "Waarom wil jij deze opleiding doen? Wil je straks lesgeven?" Mijn antwoord was toen nog 'nee'. Ik wilde de reis, die ik met mezelf was begonnen, afmaken. Een sterk gevoel in mij zei dat ik deze opleiding moest gaan doen. Dit gevoel was net zo sterk als het gevoel dat ik had om naar Ibiza te gaan. Tijdens de opleiding gebeurde er heel veel met mij.

### 'Parinamavada'

"Het leven is constant in beweging en veranderlijk." En dat heb ik ontdekt. Ik heb ontdekt dat yoga mijn passie is, lesgeven een natuurlijk talent en dat ik echt gelukkig word van mensen blij maken. Dit alles samen heeft mij doen besluiten om voor mijzelf te gaan beginnen. Ik laat mijn droom uitkomen, laat vastigheid los en heb vertrouwen op dat sterke gevoel in mij. In 2018 ben ik begonnen met lesgeven en in 2022 ben ik mijn eigen yoga studio gestart in Almere. Nu 6 jaar verder breid ik uit naar Aalsmeer omdat ik hier sinds juni vorig jaar woon. Hier geef ik zowel Vinyasa yoga als Yin Yang yoga op de maandagochtend. Bij Vinyasa yoga neem ik je mee in een continu flow. Deze vorm van yoga kan zowel dynamisch zijn als statisch, waarin altijd een intense uitdaging zit. Yin Yang is daarentegen een rustige vorm van Yoga. Bij deze les bewegen we bewust en gecontroleerd. Bewegingen die we soms wat langer vasthouden. We sluiten deze les af met een Restorative pose. Dit is een

vorm waarin je volledig loslaat en een diepe ontspanning ervaart. Alle lessen starten we met een meditatie om zo eerst te landen in je lichaam en alle drukte buiten je te laten. Naast mijn groepslessen geef ik ook privéles. Hierbij bespreken we de hulpvraag en maak ik mijn les op maat. Daar waar jij behoefte aan hebt en wat nodig is voor jouw herstel. Ook organiseer ik Yoga Retreats en verschillende workshops in zowel mijn Yoga studio Almere als bij de DanceSport Academy (waar ik lesgeef) in Aalsmeer. Yoga, Ibiza en de opleiding hebben mij kracht gegeven. Ik weet wat ik wil en waar ik voor sta. Ik weet nu dat ik altijd mag en kan vertrouwen op mijn gevoel en dat het leven geleid wordt, toeval bestaat niet. Ik wil jou laten stralen, dat is mijn passie!

Rinske Yoga & Health  
[www.rinskeyoga.nl](http://www.rinskeyoga.nl)  
Instagram: [rinskeyoga](https://www.instagram.com/rinskeyoga)



## Borstkankerzorg op zeer hoog niveau



In Ziekenhuis Amstelland wordt veel aandacht besteed aan de behandeling van borstproblemen. Een team van toegewijde specialisten staat klaar voor diagnostisering, gespecialiseerde behandeling en intensieve begeleiding. 1 op de 7 vrouwen krijgt borstkanker, waarvan 80 procent ouder is dan 50 jaar. In Ziekenhuis Amstelland kun je binnen 48 uur terecht voor onderzoek wanneer er door het bevolkingsonderzoek of de huisarts een verdenking is op borstkanker. Je wordt dan door de huisarts doorverwezen naar het ziekenhuis en daar word je eerst gezien door de radioloog. Daarvoor maak je een afspraak bij de afdeling Radiologie. Als na onderzoek blijkt dat alles in orde is, kun je gerustgesteld naar huis en word je terugverwezen naar de huisarts. Als blijkt dat verder onderzoek nodig is, word je doorverwezen naar de mammopoli. Je krijgt bij ons de juiste zorg op de juiste plek.

### Alles op één dag

'Wanneer er wél een afwijking wordt gezien, die extra onderzoek vraagt, hoeft dat niet per se borstkanker te zijn,' vertelt Chirurg Astrid Baan. 'Maar het is dan wel iets waar een chirurg naar moet kijken. Op dat moment kom je pas in het ziekenhuis onder behandeling. Er wordt dan direct een uitgebreider onderzoek gedaan (meestal een weefselafname) en als het nodig blijkt, wordt in samenspraak met een groot specialistisch team de juiste behandeling gekozen. We werken hierbij nauw samen met het Amsterdam UMC voor specifieke academische kennis. Dat maakt onze werkwijze bijzonder efficiënt.

### Borstzelfonderzoek

Ben je jonger dan 50 jaar, dan is het belangrijk

om zelf je borsten goed te controleren. Het is niet nodig om dat elke dag te doen, maar het is wel belangrijk dat je je eigen borsten goed kent en regelmatig een blik werpt in de spiegel. Doe je armen omhoog en kijk of je borsten symmetrisch bewegen en geen gekke verkleuringen of kuiltjes hebben. Neem je twijfel serieus en maak een afspraak bij je huisarts.

### Meest ontwikkelde en verfijnde Mammograaf

'Laat je niet afschrikken door verhalen die je hoort over de mammografie. Het is een vervelend onderzoek, maar het is maar kort en het is echt het beste onderzoek dat we hebben voor screening,' vertelt radioloog Marianne Voogt. 'Het levert levensreddende informatie. In Ziekenhuis Amstelland is onlangs de nieuwste mammograaf geïnstalleerd. Dit is de meest ontwikkelde en verfijnde mammograaf die er is op dit moment', waardoor we nog betere beeldvorming kunnen doen met een zo hoog mogelijk comfort voor de patiënt. Ook biedt deze mammograaf de mogelijkheid om in bepaalde gevallen het onderzoek te kunnen uitvoeren met een contrastmiddel, waardoor afwijkingen in de borst beter zichtbaar gemaakt kunnen worden. Onze goed getrainde laboranten die de mammografie maken doen er alles aan om het onderzoek zo goed mogelijk te begeleiden. En daar ben ik heel trots op.'

### Plastische Chirurgie na borstkanker

Onze oncologische- en plastische chirurgen versterken elkaar, waardoor voor borstkankerpatiënten een korter traject ontstaat met minder ziekenhuisbezoeken. Deze vorm van zorg wordt

direct op de juiste wijze en door de juiste specialist geboden. De wachttijd voor behandelingen is kort en de ziekenhuizen passen de nieuwste technieken toe.

### Nieuwe borst van eigen vetweefsel

De nieuwste plastisch chirurgische technieken maken het mogelijk om grotere tumoren borstsparend te opereren, zonder vormafwijkingen van de borst. Na borstamputatie wordt ook direct reconstructie aangeboden, waardoor de patiënt in dezelfde operatie al voorzien wordt van een nieuwe borst. Ziekenhuis Amstelland is één van de eerste ziekenhuizen waar een borst volledig van eigen vetweefsel kan worden gemaakt door een baanbrekende techniek, AFT (Lipofilling). Dit is een techniek waarmee vetweefsel met liposuctie kan worden opgezogen en daarna geïnjecteerd in de borstregio om een nieuwe borst te creëren.

### Therapie op maat

Met een team van specialisten, mammacareverpleegkundigen en een physician assistant zorgen wij voor therapie op maat!



Drs. A.H. Baan  
Chirurg



Dr. M.J. Voogt  
Radioloog

## Informatieavond over Palliatieve zorg bij COPD

Woensdag 20 maart is er in de Ontmoetingsruimte van Ziekenhuis Amstelland een informatieve avond over de palliatieve fase en zorgen bij COPD. COPD is een longziekte waarbij de longblaasjes langzaam kapot gaan door ontstekingen in de longen. Hierdoor ontstaan klachten als hoesten en benauwdheid. De avond geeft informatie over het beloop van COPD, wat als het slechter gaat en wat er nog wél mogelijk is in een later stadium of latere fase van de ziekte. U bent van harte welkom vanaf 18.30. De lezingen beginnen om 19.00 uur. Het programma wordt verzorgd door onze professionals en is bijzonder informatief.

### Programma:

18.30: Inloop met koffie en thee.

19.00: Opening + Als je altijd kortademig bent...wat dan. Door Mark de Mol, longarts

19.25: COPD en de rol van de longverpleegkundige. Door Jasmina Buljubasic, longverpleegkundige

19.45: Ademhaling een hele inspanning, Fysiotherapie bij COPD. Door Jan Willem Davids, fysiotherapeut

20.00: Voeding in de palliatieve fase. Door Cynthia Meesters, diëtiste

Pauze

20.30: Ongeneeslijk. Niet uitbehandeld. De rol van de huisarts door Froukje Wegman, huisarts en kaderarts in opleiding

20.50: Over angst en veerkracht. Door Arianne Geudeke, geestelijk verzorger

21.00: Afsluiting

En natuurlijk is er gelegenheid tot het stellen van vragen. U bent van harte welkom, wij zetten koffie en thee.

Het is fijn als u zich aanmeldt via [www.ziekenhuisamstelland.nl](http://www.ziekenhuisamstelland.nl)

## Informatie over bevallen in Zieken- huis Amstelland

Denkt u erover om in Ziekenhuis Amstelland te bevallen? Wilt u het liefst thuis bevallen, maar wilt u toch voor de zekerheid informatie over een bevalling in het ziekenhuis? Kom dan naar onze informatieavond. Kijk voor data en aanmelden op onze website [www.ziekenhuisamstelland.nl/verloskunde](http://www.ziekenhuisamstelland.nl/verloskunde)

## In beweging komen: kies de manier die bij je past

**Dat bewegen goed voor ons is, mag inmiddels genoegzaam bekend zijn. Maar niet elke vorm van bewegen is voor iedereen even leuk.**

Als je gaat bewegen, laat het dan op een manier zijn die bij je past. Wanneer je namelijk iets tegen je zin doet, zul je steeds eerder geneigd zijn te zoeken naar uitvluchten. Op die manier houd je het bewegen niet lang vol en dat is zonde. Als je een vorm van bewegen hebt gevonden waar je echt plezier aan beleeft, zul je lange tijd in staat zijn om dit te blijven doen. Hierdoor verbeteren je conditie en je algehele gezondheid. Vooral ook op mentaal vlak zul je de positieve effecten van het bewegen gaan merken. Je voelt jezelf beter en je lijkt opeens tot van alles in staat. Dit komt omdat de hersenen ook in actie komen, wanneer jij je lichaam in beweging zet.

**Welke vorm van bewegen is passend?**  
Zomaar lukraak aan een willekeurige sport beginnen is over het algemeen niet het beste idee. De kans is groot dat het je dan tegenvalt, puur omdat jij je er niet voldoende in hebt verdiept. Het is beter om eerst voor jezelf helder te krijgen wat het precieze doel is van het bewegen. Gaat het om conditieopbouw, het kweken van meer spiermassa of het verliezen van overtollig lichaamsgewicht? Het kan ook heel goed een combinatie van deze factoren zijn. Maar het is ook denkbaar dat geen van deze redenen specifiek ten grondslag liggen aan je besluit om meer te gaan bewegen. Misschien wil je slechts de



## Kickboksen 10-15 jr

Elke vrijdag 16.00u bij Fitter Future Gym in Aalsmeer. De kinderen leren op een leuke manier de basis van het kickboksen. Goed voor het zelfvertrouwen, discipline, weerbaarheid, coördinatie en uiteraard ook de kracht en conditie.

Meer informatie of een gratis proefles?  
Mai naar [info@fitterfuture.nl](mailto:info@fitterfuture.nl)



dagelijkse bewegingnorm halen? Geen enkel probleem!

### Tussen de bedrijven door

Eén van de redenen die mensen opgeven voor het feit dat ze niet voldoende bewegen, is dat ze er geen tijd voor hebben. Het drukke dagelijkse schema met werk of studie, een gezinsleven en andere hobby's laat geen ruimte meer voor bewegen. Maar is dat wel echt zo? Als je televisie kijkt, zijn er regelmatig reclameblokken te zien. Die kun je prima gebruiken om wat krachttraining te gaan doen. Zoek online naar video's met oefeningen die je gewoon in de huiskamer kunt doen. Je kunt natuurlijk ook een apparaat aanschaffen voor cardiofitness, zoals een loopband, een crossfiets of een roeimachine. Ben je dagelijks onderweg met het openbaar vervoer? Stap dan eens een halte eerder uit en loop de rest. Ook dat biedt je

weer wat extra beweging, die je gemakkelijk integreert in je dagschema. Ook in je lunchpauze kun je een ommetje gaan maken, in plaats van de hele tijd te blijven zitten.

### Blijf de leuke dingen herhalen

Heb je veel plezier in een bepaalde vorm van bewegen? Blijf die vorm dan steeds herhalen. Het is veel gemakkelijker om iets te doen waarin je toch al plezier hebt, dan jezelf iets op te leggen waar je eigenlijk tegenop ziet. Dit heeft alles te maken met hoe je hersenen werken. Als je zelf niet volledig achter iets staat, maar je doet het puur omdat het nodig is voor het bereiken van je doel, dan zul je vroeg of laat uiteindelijk een keer afhaken. Je doet het namelijk feitelijk nog steeds tegen je zin. Pas als je iets gevonden hebt waar je veel plezier uit kunt halen, zul je niet meer geneigd zijn om af te haken.

## Ontdek AalsmeerActief.nl

Hét platform voor sport,  
creatieve & sociale activiteiten.

Wil je meedoen aan een dansles,  
of volg je liever een computercursus?  
Of wat dacht je van zeilen met vrienden?  
Neem snel een kijkje op onze website  
voor het complete aanbod.

Activiteiten  
voor alle  
leeftijden

## Taxeren, restaureren en repareren bij Koek juwelier & Goudsmederij



Voor een uniek sieraad is een bezoek aan de juwelierszaak van Ed Koek zeker aan te raden. Hier vindt de klant naast horloges en sieraden een exclusieve collectie met vintage en antieke juwelen.

"Mensen komen bij mij in de winkel met hun oude kettingen, armbanden en ringen", vertelt de eigenaar. "Wij taxeren alles, geven goed advies en kijken op welke manier we iemand het best kunnen helpen. De goudprijs is op dit moment extreem hoog. Het is verstandig om nu de kasten leeg te halen. Ook als iets kapot is, krijg je de aankoopwaarde soms dubbel terug. Mensen zijn enorm blij met het bedrag dat ze ervoor krijgen. Ze mogen met het geld de winkel uitlopen, maar ze kunnen het ook gebruiken om een sieraad waar ze waarde aan hechten te laten restaureren. Het is zonde om alles zomaar klakkeloos weg te doen of goede sieraden moedwillig te slopen. Wij kunnen het ook verkopen via de juwelenmakelaar. Hierdoor vinden klanten bij ons bedrijf juwelen die je nergens anders vindt." Omdat niet iedereen de winkel in de Dorpsstraat makkelijk kan bereiken, biedt Koek tegenwoordig een extra service aan. "Bij de doelgroep die moeilijk ter been is, kunnen wij thuis langs komen om sieraden te taxeren."

### Vakmanschap

Koek heeft het druk met het restaureren en repareren van sieraden. "Het aantal juweliers neemt af en het echte vakmanschap sterft uit. De knowhow is er niet meer. Daardoor zijn wij nog maar een van de weinigen. Het werk groeit met de dag. Wij werken met drie goudsmeden, een diamantzetter en een edelsteenkundige." Ed werkte jarenlang samen met zijn vader, die was diamantslijper en had een diamantgroot-

handel op de Prinsengracht, voordat hij een winkel opende in Mijdrecht. Ed maakt zelf ook sieraden. Vooral met de trouwringenlijn Dora werd hij bekend. Op een verdieping onder de winkel is een showroom met duizend voorbeelden van ringen die naar de persoonlijke wens van de klant aangepast kunnen worden. Er zijn aanvragen met een diamant, verlovingsringen, trouwringen en relatieringen gemaakt van de beste materialen waardoor het er jaren later nog steeds mooi uitziet. "Wij hebben de custommade ringen groot gemaakt, toen wij daarmee begonnen was dat nieuw. We werken in opdracht en de ringen kunnen op honderdduizend manieren worden aangepast. We leveren aan juweliers door het hele land. Toen de vorige juwelier er twee jaar geleden mee stopte, heb ik deze winkel overgenomen, want onze ringen horen in Mijdrecht." Een stap waar Ed geen spijt van heeft, want steeds meer mensen weten Koek juwelier en goudsmit in de Dorpsstraat te vinden.



# GRATIS TAXATIEDAGEN

Uw oude goud is veel geld waard bij Koek Juwelier

PROFITEER VAN DE HOOGSTE GOUDPRIJS OOI



**KOEK**  
Juwelier & Goudsmederij

### Wat kopen we in:

- Goud
- Zilver
- Edelstenen
- En alles waar goud en zilver in gebruikt is

U kunt altijd binnen lopen! Heeft u deze mogelijkheid niet maak dan een afspraak bij u thuis!



Koek Juwelier, Dorpsstraat 36, Mijdrecht  
0297-289176, info@koekjuwelier.nl

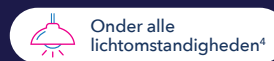
KOM LANGS VOOR EEN GRATIS AANMETING



HET LEVEN VRAAGT MEER VAN ONZE OGEN

VRAAG MEER VAN UW CONTACTLENZEN

Van vroege ochtenden tot late avonden, probeer de **NIEUWE ACUVUE® OASYS MAX 1-Day contactlens**. Onze nieuwste **contactlens**, met een ongekende combinatie van twee nieuwe technologieën,<sup>1</sup> TearStable™ Technologie om **vocht vast te houden**<sup>§1-3</sup> en OptiBlue™ Lichtfilter om **blauw-violet licht te filteren**.<sup>^1</sup> Biedt **de hele dag MAX comfort en MAX helderheid**<sup>§4</sup> onder alle lichtomstandigheden.



Productafbeelding is uitsluitend voor illustratieve doeleinden.

ACUVUE® OASYS MAX 1-Day

ACUVUE®

§ Versus ACUVUE® OASYS 1-Day. ^ Het is niet aangetoond dat het filteren van HEV-licht op contactlenzen enig systemisch en/of oculair gezondheidsvoordeel oplevert voor de gebruiker. De contactlensspecialist moet worden geraadpleegd voor meer informatie.

1. JJV Data on File 2022. Definitie TearStable™ Technologie. 2. JJV Data on File 2022. Effect op traanfilm en evaluatie van visuele artefacten van ACUVUE® OASYS MAX 1-Day Familie met TearStable™ Technologie. 3. JJV Data on File 2022. Materiaaleigenschappen: 1-DAY ACUVUE® MOIST, 1-DAY ACUVUE® TruEye®, ACUVUE® OASYS 1-Day met HydraLuxe™ Technologie en ACUVUE® OASYS MAX 1-Day met TearStable™ Technologie contactlenzen en andere merken daglenzen. 4. JJV Data on File 2022. CSM Subjectieve reacties ACUVUE® OASYS MAX 1-Day contactlenzen - Retrospectieve meta-analyse.

ACUVUE® contactlenzen kunnen worden gebruikt voor zichtcorrectie. Neem voor uitgebreide informatie over het correct dragen, onderhoud en veiligheid contact op met uw oogzorgspecialist en lees het Instructieboekje voor lensdragers op de ACUVUE® website. www.e-ifu.com

ACUVUE®, ACUVUE® OASYS 1-Day en ACUVUE® OASYS MAX 1-Day zijn geregistreerde handelsmerken van Johnson & Johnson. © Johnson & Johnson 2023. VPOA1141NL-Apr23 / PP2023MLT5249



**Sijbrants & van Olst**  
Dorpsstraat 32, 1421 AT Uithoorn  
0297-540 777  
uithoorn@designbril.nl  
www.designbril.nl



*jouw* GezondheidsWinkel!

**G&W**

GezondheidsWinkel

**25% KORTING**

op alle G&W Magnesium producten

# Magnesium

één van de meest essentiële mineralen!

**Bijv. Magnesiumcitraat**

200 mg per tablet

• Ondersteunt het behoud van sterke botten, tanden en spieren

200 tabl. 29.95 **22.46**

120 tabl. 18.95 **14.21**

60 tabl. 11.50 **8.63**



**Magnesium Hammam Epsom badzout**

Ontspannt gevoelige, vermoeide spieren

• Brengt verlichting bij stress en spanning in het lichaam

1600 g 14.95

**11.21**

**Bijv. Magnesium Olie Spray 'Extra Sterk'**

150 ml 16.95

**12.71**



**G&W Notenmelange**

Rijk aan onverzadigde vetten!

Rauwe amandelen, walnoten, hazelnoten, cashewnoten en paranoten.

**4.00 KORTING**  
800 gram

13.95 **9.95**



**Bamboo Orthopedisch Hoofdkussen**

Uitgerust wakker worden!

Betrouwbare ondersteuning van nek en ruggengraat.

LUXE HOTELKWALITEIT

**50% KORTING**  
per stuk

39.95 **19.97**



**G&W Lecithine Granulaat 98%**

Helpt energie vrij te maken uit vet, koolhydraten en eiwitten<sup>2</sup>

fosfor<sup>2</sup>

**tot 8.90 KORTING**

400 g 16.95 **14.95**  
2x 400 g 33.90 **25.00**



**Naproz Thermo Slaapsokjes**

Warme voeten komen de nachtrust ten goede

De natuurlijke cellowood kwaliteit maakt de sokken extra comfortabel

**2.00 KORTING**  
Bundel 2 paar

9.95 **7.95**



**G&W Bergviigen**

Boordevol met vezels

• Heerlijk mals  
• Lekker zoet

**20% KORTING**

1 kilo 8.95 **7.16**  
500 g 4.95 **3.96**



**A. Vogel Bambu**

Natuurlijk alternatief voor koffie, zonder cafeïne

• Zonder lactose, kleur- en smaakstoffen

**4.00 KORTING**  
2x 200 g

15.98 **11.98**



**G&W Kruidenwijn**

Puur genieten!

Keuze uit: Kruiden bloedwijn, Vlierbessen honingwijn, Cranberrywijn of Honing kruiden wijn.

**20% KORTING**  
Bijv. Kruiden Bloedwijn 750 ml

7.49 **5.99**



**G&W Amandelmeel**

Slechts 14 g KH per 100 g

• Voor het maken van brood, koekjes en pannenkoeken  
• Licht verteerbaar

**20% KORTING**

1 kilo 14.99 **11.99**  
400 g 7.99 **6.39**



**G&W Low Carb Muesli**

Geen suiker toegevoegd

Bevat 70% minder koolhydraten dan reguliere muesli.

**tot 1.50 KORTING**

1 kilo 6.49 **4.99**  
500 g 3.99 **2.99**



**G&W Instant 20 Kruidendrank**

Bevat geen theïne of cafeïne

• Bestaat uit 20 plantenextracten  
• Kan zowel koud als warm gedronken worden

**tot 1.00 KORTING**

380 g 5.99 **4.99**  
190 g 3.49 **2.99**



**Möllers Levertraan**

Omega-3 mét Vitamine D<sup>1</sup>

• Goed voor de hersen-<sup>\*</sup> en hartfunctie<sup>\*\*</sup>  
• Zorgt mede voor een goede weerstand<sup>1</sup>

Gunstige effect wordt verkregen bij dagelijkse inname van 250 mg DHA<sup>\*</sup> of 250 mg EPA en DHA<sup>\*\*</sup>

**30% KORTING**

Bijv. Citroen  
250 ml 22.68 **15.88**



**G&W Vitamine D3**

Een heel jaar Vitamine D!

• Zorgt mede voor een goede weerstand  
• Speelt een rol bij het behoud van soepele en sterke spieren  
• Keuze uit 75 mcg 3000 IE of 25 mcg 1000 IE  
• Verkrijgbaar in 365 en 120 capsules

**tot 6.00 KORTING**

Bijv. Vitamine D3 75 mcg 3000 IE  
365 caps. 29.95 **23.95**



**Dr. Hauschka Assortiment**

De 100% natuurlijke producten reinigen, versterken en verzorgen de huid.

**40% KORTING**  
op elk 2<sup>e</sup> product

Bijv. 2<sup>e</sup> Gezichtsflotien  
100 ml 28.49 **17.09**



**Zarqa Assortiment**

Bewuste huidverzorging houdt jouw gevoelige huid in balans!

**25% KORTING**

Bijv. Face serum Anti-Age  
30 ml 24.99 **18.74**



Exclusief verkrijgbaar bij je **G&W** GezondheidsWinkel:

Aalsmeer, Weteringstraat 2, Tel. 0297-740020

Amsterdam, Buikslotermeerplein 257, Tel. 020-6371029

**G&W**

GezondheidsWinkel

Liever online bestellen?  
Bezoek onze webshop  
[gezondheidswinkel.nl](http://gezondheidswinkel.nl)