



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

22 maart 2023



Je vriendschappen dragen bij aan jouw mentale gezondheid

Eén van de belangrijke pijlers onder jouw mentale welzijn is het onderhouden van vriendschappen. Mensen die niet voldoende vrienden hebben of hun vriendschappen verwaarlozen, geraken geleidelijk in een sociaal isolement. Bovendien dragen vriendschappen in hoge mate bij aan je eigen gezondheid. Niet alleen in mentaal opzicht, maar ook fysiek. Wie een warme vriendenkring heeft, blijkt beter bestand te zijn tegen virussen!

Iedereen maakt zich wel eens zorgen over iets. Dat is heel normaal en daar is op zich ook niets verkeerd aan. Maar als zorgen maken omslaat in piekeren, kan dat leiden tot een slechtere nachtrust en een minder goed functioneren overdag. Je verliest je aandacht voor wat belangrijk is, omdat je steeds maar blijft denken aan dat ene ding. Door zaken met je vrienden te bespreken,

kun je vaak tot andere inzichten komen. Je bent beter in staat om dingen te relativeren en je kunt iets gemakkelijker loslaten. Voor mensen die geen partner hebben, is het hebben van goede vrienden nog belangrijker. Een partner is immers veelal ook een klankbord en voor mensen zonder partner kunnen de vrienden die rol innemen.

Ontspannen

Een ander belangrijk feit is dat vrienden ervoor zorgen dat je voldoende kunt ontspannen. Door regelmatig tijd vrij te maken voor ontmoetingen met je vrienden, zorg je ervoor dat het werkpatroon voldoende wordt doorbroken. Mensen met weinig of geen vrienden zijn vaak geneigd om meer tijd te besteden aan werk en andere verplichte zaken. Hierdoor komen ze mentaal niet voldoende tot rust. Er zijn nu eenmaal zaken in ons leven die energie van ons vragen, terwijl andere zaken ons juist energie geven. Ook is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat mensen onder stressvolle omstandigheden beter presteren wanneer ze kunnen terugvallen op de steun van vrienden. Wanneer je bijvoorbeeld een lastige taak moet verrichten en je krijgt daarbij hulp van een goede vriend, lukt het doorgaans beter dan wanneer die hulp van een onbekende komt.

Antilichamen

In de Verenigde Staten hebben onderzoekers aangetoond dat mensen met een groot sociaal netwerk beter beschermd zijn tegen virussen. Ze onderzochten bij een groep eerstejaars studenten hoeveel antilichamen ze in hun lichaam aanmaakten nadat ze het griepvaccin toegediend hadden gekregen. Daarbij werden de studenten ondervraagd over hun vriendenkring. Gebleken is dat studenten met een relatief klein sociaal netwerk minder antilichamen aanmaakten. De conclusie van de onderzoekers luidt dat sociale isolatie ervoor zorgt dat we minder goed beschermd zijn tegen virussen. Om meer zekerheid te krijgen over deze conclusie, is een soortgelijk experiment verricht met een groep proefpersonen in de categorie senioren. Daaruit bleek dat mensen met een goed huwelijk meer antilichamen aanmaakten dan mensen die hun partner inmiddels hadden verloren.

Help!
Mijn kind heeft flaporen!



Verzuurde benen
na intensief lopen
of fietsen

Polynucleotiden:
doorbraak op het gebied
van huidverbetering

Nieuw bij Sijbrants & van Olst Optiek: Helden en Cutler and Gross

Naast bekende kwaliteitsmerken staat Sijbrants & van Olst Optiek bekend om het aanbod onderscheidende design labels. Merken die maar door een paar opticiens worden verkocht en die zijn bedoeld voor mensen die iets bijzonders willen. Het Nederlandse merk Helden en het Britse Cutler and Gross zijn van die designpareltjes die onlangs aan de collectie zijn toegevoegd.

Cutler and Gross

Cutler and Gross is een exclusief merk dat Britse luxe combineert met een rauw randje: de kleine onregelmatigheden laten zien dat iedere bril geheel met de hand wordt vervaardigd. Graham Cutler en Tony Gross, goede vrienden en beiden opticiens, besloten eind jaren zestig samen brillen te gaan maken. Zij waren een van de eersten die een bril niet alleen zagen als noodzakelijk hulpmiddel, maar ook als modieus accessoire. In het begin deden ze alles zelf, van het maken van de monturen tot het slijpen van de glazen. Ze kozen ervoor om hun monturen te voorzien van een uniek nummer en plaatsten het gouden logo bescheiden aan de binnenkant van elk rechterpootje.

Eerste winkel in Knightsbridge

In 1971 openden ze hun eerste echte winkel in de Londense wijk Knightsbridge. De zaak werd al snel een hotspot voor kunstenaars, rocksterren, schrijvers en royalty's. Cutler en Gross traden toe tot de artistieke scene van Londen en hun faam groeide gestaag. Lady Diana werd gespot met een van hun bril-

len op haar neus, Julia Roberts droeg er een in de film Notting Hill en in 2015 sierde een vierkant Cutler and Gross-montuur de neus van Colin Firth in de spionagefilm Kingsman. De beroemde modeontwerper Paul Smith verkeerde in de jaren zeventig en tachtig in dezelfde hippe kringen als Cutler en Gross en hun latere samenwerking betekende voor het merk de doorbraak in de Verenigde Staten. In 2022 staat het iconische Cutler and Gross voor verfijnde techniek, hoge kwaliteit en karaktervolle designs, al of niet in retrolook.

De andere nieuwe parel; Helden

Het Nederlandse merk Helden is de andere parel. Helden laat zich kenmerken door tijdloos design. De basis van de mooiste brillen zit in de vorm van hun lenzen vinden ze bij Helden. Keer op keer bewijzen bepaalde basic vormen de beste te zijn qua draagbaarheid en uitstraling. De aandacht die gegeven wordt aan de materialen en hoe deze zijn ontworpen aan de hand van deze lensvormen is wat een merk zijn eigen identiteit en gevoel geeft. Veel van deze fundamentele designs bestaan al sinds het begin van de



bril en zullen nog lange tijd blijven bestaan. Wanneer je je bewust wordt van deze kennis, ontstaan de mooiste dingen.

De monturen van Helden worden in kleinere oplages gemaakt door Europese familiebedrijven waarbij kwaliteit boven kwantiteit staat. Het verleden is de basis voor al het moois van nu en morgen. Gemaakt van verfijnde materialen die ontgaan zijn van alle poespas. Krachtig door eenvoud. Dat kenmerkt Helden. Beide merken zijn nu verkrijgbaar bij Sijbrants & van Olst Optiek in Ouderkerk a/d Amstel en Uithoorn!

En dan breekt de zomer aan

Het is lente, de dagen worden langer en de zon laat zich steeds meer zien. Wanneer je aan de zomer denkt, denk je misschien niet meteen aan je ogen. Maar wist je dat uv-stralen ook schadelijk voor je ogen kunnen zijn? Wees voorbereid, laat je adviseren en zorg goed voor je ogen.

De kracht van een opticien

De zonnestralen worden steeds krachti-

ger en het is daarom belangrijk om je ogen te beschermen tegen schadelijke uv-straling. Het is belangrijk om te kiezen voor een kwalitatieve zonnebril die 100% bescherming biedt tegen schadelijke uv-straling. Dit kan het verschil maken voor de gezondheid van je ogen op lange termijn. Een opticien kan je helpen bij het kiezen van de juiste zonnebril die bij jou past. Bij Sijbrants & van Olst staan zij meer dan 35 jaar garant voor vakmanschap, uitstekende service en het geven van onafhankelijk advies. Zowel volwassenen als kinderen kunnen terecht voor uitstekende oog zorg, brillen, lenzen en zonnebrillen. Klanten krijgen altijd gratis advies van één van de gediplomeerde opticiens.

Actie met zonnebrillen op sterkte

Voor een nieuwe zonnebril is dit een goed moment om naar Sijbrants & van Olst te gaan. Momenteel is er een actie met merkzonnebrillen op eigen sterkte. Daarbij zijn diverse modellen extra scherp geprijsd. Zo koop je vanaf 149 euro een Ray-Ban zonnebril met enkelvoudige HOYA-glazen op je eigen sterkte en zijn HOYA-glazen multifocaal mogelijk met een toeslag vanaf 65 euro per glas. Kortom, bij een opticien vind je niet alleen een ruim assortiment aan zonnebrillen, maar ook professioneel advies en ondersteuning bij het kiezen van de juiste bril of lenzen. Neem de tijd om goed voor je ogen te zorgen en bezoek regelmatig een opticien voor oogcontrole en advies over oogbescherming.

De winkels zijn geopend van dinsdag t/m vrijdag van 9:30 tot 18:00 uur. Zaterdag van 9:30 tot 17:00 uur en in Uithoorn ook op maandag van 12:00 tot 18:00. Sijbrants & van Olst Uithoorn kun je vinden aan de Dorpsstraat 32 in Uithoorn en in Ouderkerk aan de Amstel op het Sluisplein 1. Meer informatie kun je ook vinden op www.designbril.nl.



www.designbril.nl

MERKZONNEBRILLEN

HET HELE JAAR DOOR
SCHERP GEPRIJSDE
MERKZONNEBRILLEN

In je eigen sterkte



Ray-Ban 149,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Ray-Ban 169,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Prada 265,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Prada 265,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Prada 249,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Ray-Ban 169,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Keuze uit
verschillende
kleuren glazen.

*Hoya multifocaal, toeslag vanaf € 65,- p/glas.
Vraag naar de voorwaarden.

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



Succesvol afvallen doe je bij Slimness

Afgelopen week was het alweer de laatste bijeenkomst afvallen in groepsverband. Er zijn weer vele kilo's verloren gegaan. Iedereen was erg blij dat ze in januari begonnen zijn met een gezondere leefstijl.



Uiteindelijk komt het nooit goed uit om te starten met afvallen. Judith uit Zevenhoven (foto) ging als eerste naar huis met de beker. Zij verloor tijdens de cursus maar liefst 16,2

kilo. Gitty uit Kockengen verloor 13,6 kilo. De meest gehoorde reden om voor afvallen in groepsverband te kiezen is steun aan elkaar, wat weer resulteert in extra motivatie. Jong, oud, man of vrouw iedereen kan meedoen! Tien bijeenkomsten en elke week een ander thema door middel van een professionele presentatie en filmpjes maakt de cursus heel uitgebreid. Maakt slank echt gelukkig? Die vraag kan Claudia van Slimness volmondig met 'ja' beantwoorden. Blijkt uit een studie en veel deelnemers geven zich na het afvallen een hoger gelukscijfer. Was het voor het afvallen een 4,1; erna een 8,5. Ze voelen zich dan energieker, fitter en zelfverzekerder. Mensen met overgewicht denken vaak dat ze gelukkig worden van ongezond eten en drinken. Op korte termijn lijkt dat misschien zo, maar op lange termijn maakt het je dus vele malen gelukkiger als je je eetgedrag leert controleren. Wil jij je opgeven of meer informatie voor de volgende cursus die op dinsdag 11 en woensdag 12 april van start gaat? Dit kan via de website, maar je kunt ook langskomen op de open dag zaterdag 1 april



Gewichtsconsulent & Bewegingscoach

AFVALLEN

IN GROEPSVERBAND

START: 11 EN 12 APRIL 2023

Meer informatie of opgeven via de website

SLIMNESS is aangesloten bij de BGN.
Dit houdt in dat de kosten van deze cursus door meerdere zorgverzekeraars vergoed worden!

BETALEN IN TWEE TERMIJNEN MOGELIJK

Bozenhoven 19 | Mijdrecht | info@slimness.nl | 06-10903050



www.slimness.nl





tussen 09:00 en 13:00. Op woensdagavond wordt de cursus Eerste Hulp Bij Terugval gegeven. Speciaal voor diegene die al eerder bij Slimness zijn geweest. Daar gaan we het hebben over: de reden van de terugval en hoe voorkom je dat de volgende keer? Individueel afvallen of samen met je zus, vriendin, vrouw, man, collega, zoon of dochter is ook mogelijk. Wil je niet wachten tot 1 april? Stuur dan een mail naar info@slimness.nl of vul het contactformulier in op de website slim-

ness.nl en we plannen zo snel mogelijk een gratis en vrijblijvend intakegesprek in. Slimness is aangesloten bij de BGN. Dit houdt in dat de kosten van deze cursussen door meerdere zorgverzekeraars vergoed worden, in de aanvullende pakketten. Kortom voor afvallen, meer bewegen oftewel een gezondere leefstijl moet je bij Slimness zijn.

Slimness | Bozenhoven 19a | Mijdrecht | 06-10903050 | info@slimness.nl | slimness.nl

Mooi van binnen en mooi van buiten

Afgelopen week was het alweer de laatste bijeenkomst afvallen in groepsverband. Er zijn weer vele kilo's verloren gegaan. Iedereen was erg blij dat ze in januari begonnen zijn met een gezondere leefstijl.

Je huid leeft met je mee

Pieken en dalen. Jaar in jaar uit. Dat resulteert bijvoorbeeld in fijne lijntjes, (frons) rimpels, grove poriën, acne, vaalheid, (acne) littekentjes, gevoelige en/of droge huid, ongewenste haargroei en huidverslapping. Of wij meteen de oplossing bieden? Nee, helaas niet een directe oplossing. Wat wij wel doen is bewust kiezen voor een natuurlijke manier van huidverbetering, omdat we geloven in het herstelvermogen van iedere huid. Zo bereiken we samen een duurzaam resultaat. Want Périne, dat is andere huid.

Skin Experience.

Behandelingen die je wilt ervaren

Jij. Jouw huid. Jouw lijf. Jouw mind. Daar draait het om bij Périne Skin Experience. Een super ontspannende ervaring met zichtbaar en merkbaar effect op huid en mind. Op jou dus. In onze comfortabele salons bespreken ervaren en deskundige specialistes met jou welke behandeling zij precies gaan doen en welk resultaat je daarvan mag verwachten. Onze behandelingen renderen optimaal als je thuis verder gaat met jouw persoonlijke experience. Daarom krijg je bij jouw eerste Skin Experience direct een startset verzorgingsproducten mee naar huis. Kleine moeite, groot resultaat.

Behandeling van o.a.:

- Acne
- Pigmentvlekken
- Rimpels
- Slappe huid
- Vale huidkleur
- Overbeharing
- cellulite

Skin intensive.

Is de stap naar een arts of kliniek niet wat je wilt?

De ene huid is de andere niet. Soms heeft

een huid net iets meer nodig om te herstellen. Périne Skin Intensive biedt snel zichtbare verbetering door o.a. het gebruik van moderne apparatuur. Dit is topsport voor je huid. Daarom maken we als jouw 'Personal Trainer' speciaal voor jou een persoonlijk advies over verzorging, voeding en lifestyle. Echt huiswerk dus! Zo bereik je sneller het gewenste resultaat én houd je het ook langer vast.

Skin concept store.

Beauty & lifestyle wannahaves

Een unieke conceptstore met zorgvuldig geselecteerde beauty & lifestyle wannahaves. Je vindt er allemaal producten waar jij en je huid blij van worden. Zoals goede drankjes en verantwoorde lekkernijen, voedingssupplementen, badkamerrituelen, make-up, lifestyle-artikelen en innovatieve huidverzorging. Stuk voor stuk goed voor je huid en -waar mogelijk- op een duurzame manier geproduceerd. Zo werk je niet alleen aan je eigen duurzaamheid, maar ook aan die van het milieu.

Périne. Dat is andere huid

Onderhand zal het u duidelijk zijn: Instituut Périne is niet de eerste de beste. Zo wonnen we bijvoorbeeld in 2013 de prestigieuze prijs Winnares beste beautysalon van Nederland. Gun jezelf de verzorging, de diepgaande



SKIN CONCEPT STORE.
ALLES VOOR DE HUID

kennis, de speciale producten en de verwennerij van Périne. Bepaal zelf de toekomst van jouw huid en kies de 'route' die bij jou past! Via de 'snelweg' met Skin Intensive, genietend van de 'binnendoor' route met Skin Experience of laat je verrassen in de Skin Concept Store. Welke weg je ook kiest naar jouw Skin Upgrade, je bent in vakkundige handen bij Périne. Want Périne, dat is andere huid.



Ja, ik wil een Skin Upgrade!



Stretchwalkerdagen bij Smit schoenen Mijdrecht

Iedereen die kennis wil maken met deze award-winnende balans schoen is van harte welkom om op vrijdag 31 maart of zaterdag 1 april zelf te testen wat een verschil deze revolutionaire schoen voor je houding kan betekenen. De klant mag op een paar test schoenen een uur lang buiten gaan wandelen/winkelen en ervaren hoe balans je leven kan veranderen!

De oorsprong van Stretchwalker (zool) is gebaseerd op het balansprincipe van de oude traditionele Japanse sandaal Ippon-ba geta, een balanssysteem, dat de harmonie tussen mens en natuur symboliseert. Deze houten Japanse sandaal balanceert op een hak, die in het midden van de zool is geplaatst waardoor de drukverdeling onder de voet verdeeld wordt en je gewrichten met 30% minder belast worden.

Doordat de zool iets verhoogd is worden de bekken gekanteld en komen de wervels boven elkaar te staan, waardoor je nog makkelijker loopt. Het gepatenteerde stretchleer zorgt voor een perfecte pasvorm en een ware wellness voor uw voeten. Uitermate geschikt voor mensen met reumatische klachten, gevoelige voeten, rugklachten, hallux valgus, of diabetes en voor iedereen die lekker wil lopen op hippe pasvormschoenen.

Wij zien u graag op vrijdag 31 maart of zaterdag 1 april op de Stretchwalkerdagen bij Smit schoenen Mijdrecht.

Om u te bedanken voor uw aankoop hebben wij een leuke attentie van het Eiland van Hein voor u.



Eiland van Hein
Simpel genieten.



Xsensible is meer dan een schoen. De unieke balanszool zorgt voor een gezonde en natuurlijke lichaamshouding. Meebewegend op jouw energie.



Balans Technologie

Sinds 1936
smitschoenen
Dorpsstraat 39 | 3641 EA Mijdrecht | Telefoon: 0297-281875



WWW.SMITSCHOENENMIJDRECHT.NL

NEO VITA

ANTON PHILIPSWEG 11A UITHOORN
TEL. 0297-581342 • INFO@NEO-VITA.NL • WWW.NEO-VITA.NL

ALS SPORTEN LEUK IS, HOU JE HET VOL

Wat zeggen onze klanten?

- MH: Het pand is zeer schoon. Ik zie nauwelijks stof of vuil. Er zijn genoeg parkeerplaatsen. Vanaf de weg staat het goed aangegeven.
- JB: Fijne gezellige ruimtes en zeker niet te groot. Je kunt er jezelf zijn.
- Het is een mooi gebouw, heel gezellig ingericht en er hangt een fijne sfeer en er komen aardige mensen.
- KW: Ja, je kan altijd met vragen terecht, maar wil je gewoon in stille sporten kan dat ook!
- MS: Cirina, de eigenaresse is zeker professioneel en deskundig en zegt wat je beter niet kan doen en wat je vooral moet doen.
- AB: Cirina is top! Ze stelt je op je gemak en het is eigenlijk meteen alsof je haar al jaren kent. Ze verstaat haar vak en helpt je waar nodig.
- KW: Er wordt bij iedereen, of je er al lang of nog vrij kort sport, regelmatig gekeken of je houding goed is, het toestel goed staat afgesteld en wel of niet een kussentje in de rug.
- LJ: Professioneel en goed op de hoogte van eventuele beperkingen van lichaam. Dus krijg je goed advies.
- AD: Cirina loopt geregeld langs en als ze ziet dat je houding niet goed is of iets dergelijks dan helpt ze je daarmee. Ook kan je daar prima door middel van PS. food & life en onder goede begeleiding van Cirina wat extra kilo's kwijtraken.

Beleef het mee, kom gerust eens langs en/of probeer het vrijblijvend uit. Bel 0297-581342 of neem eens een kijkje op

www.neo-vita.nl

Als sporten leuk is, hou je het vol!

Wat zeggen onze klanten?

Over het Fame-circuit:

MS: Je krijgt er geen spierpijn van en hebt na het sporten een voldaan gevoel.

IB: Het is kleinschalig, snel (een half uur) en heel gezellig en 't effect op je lichaam is groot!

KN: Ik ben nog maar kort bezig, maar wat een wereld van verschil. Eerst 40 minuten in een behoorlijk tempo op de loopband of op de fiets (dat was wel even schrikken, zo lang?) Maar viel achteraf reuze mee, daarna nog de FAME apparaten waar je zelf ook actief meebeweegt. Door sporten en door PS Food & Lifestyle hoef ik al in korte tijd een leuk aantal kilo's minder mee te sjouwen. En ik heb veel meer energie

KW: Meer souplesse, kracht en uithoudingsvermogen. (Merk je zeker als je een paar keer niet geweest bent.)

MM: Meer energie door krachttraining, die je zo zwaar of minder zwaar kunt maken als je zelf wilt of aankunt. Het is een sportschool waar je in ontspannen sfeer kunt sporten met persoonlijke aandacht. Ik stap altijd weer met nieuwe energie naar buiten!

AB: Het is een no-nonsens-sportschool; kleinschalig, iedereen is gelijk en het is goed te doen, met een half uurtje ben je klaar en het geeft toch een goed gevoel om in beweging te zijn geweest en bovendien al je spieren te hebben gebruikt.

LJ: Gemoedelijkheid, fijne omgeving. Niks moet. Gezellig ingericht en daarnaast hele leuke cadeau artikelen te koop. FAME toestellen zijn voor mij heel goed. Alle spiergroepen komen in korte tijd aan de beurt. Hoe zwaar je je spieren belast kun je zelf regelen. Reguliere sportschool vaak te heftig. Heb weleens een proefles

gedaan maar voelde me bekeken, wat bij Neo-Vita zeker niet aan de orde is. Ik maak ook regelmatig gebruik van de massage stoel.

Over cardiotraining met Better Belly band:

KW: Je hebt gewoon je afspraak, dat stimuleert! Wil je een keer wisselen van tijd of dag kan dat altijd, even een appje en het is geregeld! Ik zit beter in mijn lijf, aantal kilo's eraf en meer spieren. De sfeer is ongedwongen en plezierig en er is voor iedereen een geschikte vorm van sporten.

EL: Belangrijk: je wordt in je waarde gelaten in hoeverre je wilt komen, gewogen etc wil worden. Het is niet dat je gepusht wordt om af te vallen of je dieet aan moet passen. Advies wordt vrijblijvend en respectvol gegeven naar wens.

EL: Better Belly is lekker warm en prettig voor je darmen en rug.

AD: Goeie mogelijkheid om afspraken te maken, geen macho-sfeer en Better Belly werkt bij mij goed. Op de dagen dat ik sport slaap ik ook dieper en lekkerder. En ik heb een plattere buik.

OG: Kleinschalig, laagdrempelig, gezellig, goede adviezen, leuk contact met andere sporters (Ivm privacy alleen initialen van onze klanten)

Afslankprogramma: PS food & lifestyle 10 april (na Pasen) starten we met het mooie zomerprogramma om je fijn te voelen in je zomer outfit! Hou daarom Facebook goed in de gaten. www.facebook.com/NeoVitaUithoorn

Krijg het soepele lichaam dat jij verdient! Bel of mail voor gratis persoonlijk advies, rondleiding of lichaamsmeting.

deciBel Hoortoestellen viert haar 20-jarige jubileum

Op 1 maart bestond deciBel Hoortoestellen 20 jaar. In deze tijd hebben vele mensen hun weg gevonden naar deze lokale audiciens.

Slechthorenden kunnen er terecht voor een hoorplossing, kinderen voor zwempopjes en niet te vergeten het adres voor alle soorten gehoorbescherming. Zeker gezien diverse lokale festivals in de buurt deze zomer is het een idee om je te laten adviseren hoe je je oren kunt beschermen tegen harde muziek.

De audiciens van deciBel Hoortoestellen blijven zich inzetten om hun klanten steeds de beste service en kwaliteit te kunnen bieden en gebruiken de nieuwste hoortechnieken.

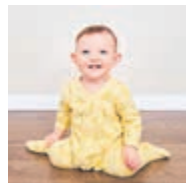
Zo kunt u op vrijdag 24 maart zelf ervaren en beleven hoe de Widex Moment hoortoestellen klinken in een rumoerige situatie, en zult u verrast worden door het resultaat. In drie sessies om 14.00, 16.00 en 19.00 uur laat de specialist van Widex u door middel van een hoofdtelefoon het geluid en de mogelijkheden horen. De Widex Moment is te combineren met diverse accessoires waardoor u de televisie uitstekend kunt verstaan. Bovendien zijn er draadloze mogelijkheden in combinatie met uw mobiele telefoon om net dat extra beetje hoorcomfort aan te kunnen bieden. De luistersessies zijn gratis toegankelijk en neem gerust een introductie mee. Meldt u zich wel even aan voor de sessies want het aantal plaatsen per sessie is beperkt.

Wilt u liever individueel informatie of een gratis hoortoestel op proef dan kan dat uiteraard ook. DeciBel Hoortoestellen neemt

graag de tijd voor u. Het belangrijkste is dat u meer kwaliteit van leven ervaart door goed te kunnen horen. Uiteraard onder het genot van een lekker kopje koffie.

In verband met het jubileum wordt er onder de klanten die voor 1 juli dit jaar een hoortoestel aanschaffen een iPhone verloot.

Aanmelden voor de sessies kan telefonisch 0297-214686 of per email mijdrecht@decibelhoortoestellen.nl



Help! Mijn kind heeft flaporen!

Ongeveer één op de twintig kinderen wordt geboren met zogenoemde afstaande oren, in de volksmond ook wel flaporen genoemd. Normaal gesproken staat de rand van je oorschelp ongeveer anderhalve centimeter van je hoofd af, maar als die afstand groter is dan twee centimeter, spreken artsen van afstaande oren. Het is in veel gevallen een erfelijk kenmerk, maar het kan ook spontaan ontstaan. Niet in alle gevallen kun je het direct bij de geboorte van een kindje zien, maar vaak is het wel al direct duidelijk. Doordat de vorm van het hoofd later nog verandert, kan het ook pas na enige tijd duidelijk worden dat er sprake is van afstaande oren.

Wanneer iemand afstaande oren heeft, is dat te wijten aan een afwijkende vorm van het kraakbeenskelet van de oorschelp. De spieren die zich rond het oor bevinden, zitten dan op iets andere wijze aan het oor vast en de zogenoemde omslagplooi ontbreekt. Het kan echter ook zijn dat het kommetje ter hoogte van de gehoorgang wat te groot is. Deze twee afwijkingen kunnen tegelijkertijd bij iemand voorkomen, maar ook los van elkaar. Het effect is dus duidelijk: de oren staan verder van het lichaam af en dat valt meestal wel op. Verder heeft het in fysiek opzicht geen consequenties. Kinderen met afstaande oren kunnen soms het mikpunt zijn van spot. Hierdoor kunnen ze zich onzeker gaan voelen of in een sociaal isolement belanden. Om die reden willen ouders het liefst in een zo vroeg mogelijk stadium iets doen aan de flaporen van hun kindje. Studie heeft uitgewezen dat het in sommige gevallen effectief kan zijn om de oren vrij kort na de geboorte te spalken. Volgens plastisch chirurg Marieke van Wijk, verbonden aan het UMC Utrecht, zijn de oren van pasgeboren kindjes nog plooibaar, onder invloed van de oestrogenen van de moeder. Na enkele weken wordt het kraakbeen stugger en is het dus lastiger om de vorm van het oor te corrigeren. Met een spalkje is de vorm van het menselijk oor dus in de eerste

weken na de geboorte te verbeteren. Bij twee van de drie kinderen was het resultaat naar tevredenheid. Afstaande oren kunnen ook door middel van een operatie worden gecorrigeerd. Zo'n ingreep duurt ongeveer een uur. De chirurg maakt aan de achterzijde van het oor een snede in de huid en brengt het kraakbeen met steunhechtingen in het gewenste model. Het gevolg is dat het oor platter tegen de schedel aan ligt. Een licht drukkend verband om het hoofd zorgt ervoor dat de oren in deze nieuwe positie blijven staan gedurende het genezingsproces. De wond wordt met behulp van zogenoemde oplosbare hechtingen gesloten. In de periode na de ingreep krijgt de huid de gelegenheid om opnieuw rond het kraakbeen te groeien. Daarmee is de stand van de oren definitief gewijzigd. Aan elke chirurgische ingreep zijn risico's verbonden. Eén van die risico's is dat de oren na de operatie niet meer mooi symmetrisch staan. Uiteraard streeft de chirurg er wel naar die symmetrie te bereiken, maar het is goed mogelijk dat het ene oor uiteindelijk iets platter tegen de schedel aan staat dan het andere. Ook kan het kraakbeen na verloop van tijd toch weer wat gaan afwijken, waardoor het effect van de ingreep tenietgedaan wordt. In dat geval is het mogelijk de ingreep nogmaals uit te voeren.

DEMONSTRATIEDAG HOORTOESTELLEN

VRIJDAG 24 MAART

Laat u verrassen en beleef zelf hoe mooi Widex Moment hoortoestellen klinken en wat ze kunnen betekenen als het bijvoorbeeld rumoerig is. Terwijl u geniet van een kopje koffie vertellen wij u er alles over tijdens één van de demonstraties. Introducés zijn hierbij ook van harte welkom!

Via een hoofdtelefoon krijgt u een goede indruk van het geluid en de mogelijkheden. Daarnaast komen accessoires en de app voor de telefoon aan bod. Tijdens de sessies is er voldoende ruimte voor het stellen van vragen.

Meeluisteren is gratis en verplicht u tot niets. Wel vragen we om u vooraf even bij ons aan te melden. Het aantal plaatsen per sessie is namelijk beperkt.

AANVANGSTIJDEN
14.00 UUR
16.00 UUR
19.00 UUR



sRIC R D is het kleinste oplaadbare RIC-hoortoestel ter wereld

DE PERFECTIE VAN NATUURLIJK GELUID
IN COMBINATIE MET EEN STIJLVOL DESIGN

WIDEX MOMENT™

WIDEX

SOUND LIKE NO OTHER

dB deciBel
hoortoestellen

Raadhuislaan 7 - 3641 EG Mijdrecht - 0297-214 686
mijdrecht@decibelhoortoestellen.nl

Kwalitatief beter leven door Shiatsu

Paula Andersen vertelt graag waarom zij iedereen shiatsu therapie met acupunctuur bij Petra van der Knaap gunt, maar eerst vertelt ze waarom ze voor deze behandeling koos.

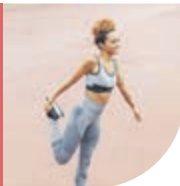
'Mijn halve gezicht, van mijn achterhoofd tot aan mijn neus, voelde net of ik een verdoving bij de tandarts had gehad. Uiteraard heb ik allerlei onderzoeken gehad, maar daar kwam niets uit. Ik kon alleen nog medicijnen krijgen, verder wisten ze het niet meer. Toen las ik het stukje van Petra in de krant en hoopte dat zij mij zou kunnen helpen.' Paula oogt fit, haar bijna 70 jaar is haar niet aan te zien en van verlamingsachtige verschijnselen is helemaal niets meer te vinden. Nu, na een jaar, heeft ze nergens last meer van. Enthousiast gaat ze verder: 'De behandeling bestaat eerst uit het zetten van naalden en vervolgens de drukpuntmassage waarbij Petra lichte druk uitoefent op energiepunten. Geen gekneed



of pijnlijke oefeningen. En de naalden voel je bijna niet.' Shiatsu en acupunctuur zijn oosterse behandelwijzen om mensen van gezondheidsklachten af te helpen. Een klacht – zoals pijn of vermoeidheid – betekent in deze leer, dat er een blokkade zit in de energiebanen ('meridianen') in het lichaam. De therapeut spoort de blokkades op en laat de lichaamsenergie weer stromen, zodat de klacht verdwijnt. Voor wie zouden deze behandelingen het beste zijn? Paula: 'Voor iedereen. Echt waar... Mensen hebben tegenwoordig bijna allemaal stress, of zijn zwaar vermoeid. Dan is shiatsu met acupunctuur ideaal omdat het erg ontspannend is en ook preventief werkt. Bovendien kan het helpen bij onverklaarbare pijnen of vage klachten. Shiatsu therapie en acupunctuur worden grotendeels vergoed door de zorgverzekeraar mits je een aanvullend pakket hebt. Meer weten of een afspraak maken? Sanbaopraktijk.nl.



Verzuurde benen na intensief lopen of fietsen



Je hebt het ongetwijfeld wel eens meegemaakt. Je hebt een lange wandeling gemaakt en na verloop van tijd kun je bijna geen stap meer zetten van de pijn. Je benen zijn letterlijk verzuurd geraakt. De pijn manifesteert zich vooral in je kuiten, waar zich de belangrijke spieren bevinden die je tijdens het lopen (of fietsen) gebruikt. Waar komt dat verzuren precies door en kun je er iets tegen doen?

Het verzuren van je spieren is een vorm van overbelasting, die veelal te maken heeft met onvoldoende training. Wanneer je elke dag dezelfde afstand zou lopen, zou het proces van verzuring in principe na verloop van tijd niet meer mogen optreden. Je hebt dan namelijk voldoende conditie opgebouwd om dit te voorkomen. Het heeft alles te maken met de snelheid waarmee je lichaam in staat is om afvalstoffen te verwijderen. En dat hangt weer nauw samen met de conditie van je hart en bloedvaten. Maar laten we bij het begin beginnen. Wanneer je lichaam in beweging is, vindt meer verbranding plaats. Je spieren hebben energie nodig om te kunnen functioneren en die energie halen ze uit de brandstof die jouw lichaam uit je voeding opslaat.

Spieren gebruiken bij voorkeur glucose om te verbranden. Als de glucose op is, zal vetweefsel worden afgebroken om toch voldoende verbranding te kunnen realiseren. Maar bij de verbranding van glucose ontstaat een afvalproduct: lactaatzuur. Wanneer er voldoende zuurstof aanwezig is, wordt dat lactaatzuur weer omgezet, maar bij grote inspanning kan je hart het soms niet meer bijbenen en ontstaat er een tekort aan zuurstof in je lichaam. Het gevolg is dat het lactaatzuur

niet meer adequaat wordt omgezet en er dus een overschot aan lactaatzuur ontstaat. Hier heeft ons lichaam natuurlijk wel weer een mooi trucje op gevonden. Het overschot wordt naar andere spieren getransporteerd, spieren die op dat moment minder actief zijn. Ook kan het naar de lever gaan, om vervolgens weer te worden afgebroken tot glucose.

De vraag is natuurlijk hoe je dit kunt voorkomen. Eigenlijk hebben we dat al een beetje genoemd hierboven. Een goede conditie voorkomt verzuring van je spieren. Als je hart en longen optimaal functioneren, kunnen ze ervoor zorgen dat er voldoende zuurstof wordt rondgepompt om het teveel aan lactaatzuur om te zetten. Belangrijk is om jezelf niet overmatig te belasten. Bouw je bewegingsactiviteiten geleidelijk op, zodat je lichaam kan wennen aan de nieuwe situatie. Een goede warming-up is belangrijk en daarnaast is het verstandig om je lichaam ook de tijd te gunnen voor herstel. Niet voor niets zijn bepaalde intensieve trainingsschema's zodanig opgesteld dat je bij voorkeur met een interval van vijf dagen volgt. De lengte van de herstelperiode hangt natuurlijk samen met de mate van verzuring. Zorg er intussen voor dat je voldoende eet en vooral drinkt.

SAN BAO PRAKTIJK

shiatsu & acupunctuur

Shiatsu therapie en acupunctuur zijn effectieve

behandelingen voor alle pijnklachten, stress, burn-out, slapeloosheid, klachten rond de menstruatie en overgang, emotionele instabiliteit, plasproblemen, vermoeidheid, darmklachten, ademhalingsproblemen en hooikoorts. Shiatsu en acupunctuur versterken uw weerstand en geven uw lichaam een echte oppepper!

De behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

Kijk voor meer informatie:
www.sanbaopraktijk.nl of bel 06 1528 0701

Beroepsvereniging voor natuurgeneeskundig werkende professionals



Lid van beroepsvereniging NWP

Polynucleotiden: doorbraak op het gebied van huidverbetering

Behandelingen voor huidverbetering waren tot nu toe vooral gericht op symptoombestrijding. Het aanpakken van rimpels werd vooral gebaseerd op het inbrengen van stoffen die ervoor zorgden dat de huid soepeler en elastischer werd. Rimpels werden daardoor minder goed zichtbaar of verdwenen soms zelfs geheel. Met dergelijke toepassingen werden al prima resultaten behaald, maar inmiddels heeft de wetenschap niet stilgestaan. Het nieuwe toverwoord op het gebied van huidverbetering is polynucleotiden. Dit zijn bioactieve moleculen die de bouwstenen vormen voor DNA. Ze zorgen voor het herstel van de natuurlijke processen in de huidcellen.

De polynucleotiden worden gewonnen uit de kiemcellen van zalm. Na een zeer nauwkeurig reinigingsproces, waarbij de stoffen die voor allergische reacties zouden kunnen zorgen verwijderd worden, kunnen de moleculen in combinatie met een filler van hyaluronzuur worden geïnjecteerd in de huid. Hyaluronzuur is een lichaamseigen stof, die zorgt voor een betere vochtopname door de huid. Ook draagt deze stof bij aan het behoud van de elasticiteit van de huid en dankzij de antibacteriële eigenschappen zorgt het tevens voor wondgenezing. In combinatie met polynucleotiden ontstaat een krachtig wapen tegen veroudering van de huid. Niet voor niets gebruiken artsen voor het behandelen van brandwonden inmiddels ook met veel succes deze kleine wondermoleculen. Met name in Azië hebben ook cosmetisch chirurgen de nieuwe methode inmiddels omarmd.

Wallen onder de ogen

Heb je last van wallen of donkere kringen onder je ogen? Ook dan kunnen polynucleotiden je helpen! Dergelijke kringen worden veroorzaakt doordat de huid na verloop van tijd dunner en minder elastisch wordt.

Bloedvaatjes worden dan beter zichtbaar, terwijl de onderhuidse vetlaag slinkt. Tegelijk wordt ook de schedel iets kleiner, waardoor de huid sneller in een plooi valt. De polynucleotiden zorgen ervoor dat je huid gestimuleerd wordt om zich weer te gaan ontwikkelen, waardoor de natuurlijke veerkracht terugkeert. Het gevolg is een strakkere huid, waarin de onstane rimpels minder zichtbaar zijn. Je oogt daardoor vitaler en minder vermoeid.

Mannen kiezen vaker voor cosmetische behandeling

In de afgelopen jaren is het aantal mannen dat zich cosmetisch laat behandelen explosief gestegen. De verwachting is dat deze nieuwe wetenschappelijke ontdekking die trend nog verder zal stimuleren. Fillers zijn eenvoudig aan te brengen en geven een mooi resultaat. In combinatie met polynucleotiden zal dat resultaat nog beter worden en ook langer aanhouden. Voor het mooiste resultaat wordt geadviseerd te starten met een kuur, omdat je daarmee geleidelijk het proces van veroudering kunt afremmen en de klok als het ware kunt terugdraaien.