



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

november 2017

Goed cholesterol en goed cholesterol



facebook.com/LijfenGezondheid

*Bewegen is het
medicijn dat alle artsen
moeten voorschrijven*



*Kan ik zonder
voedingssupplementen?*



Colofon

 Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Uitgever:

Spaarne Pers B.V.
K.v.K. 34265164

Verschijnt negen keer per jaar als bijlage in onderstaande 120.000 huis aan huis verspreide kranten:

de Jutter de Castricummer

de Hofgeest Uitgeester

de Beverwijker de Heemsteder

Heemskerkse

Lijf & gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Limmen, Castricum, Akersloot, Uitgeest, Beverwijk, Heemskerk, Wijk aan Zee, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, IJmuiden, Driehuis, Santpoort-Noord, Velsbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek, Alkmaar, Heiloo, Haarlem, Overveen en Bloemendaal.

Internet:

www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

Advertenties:

Daniëlle van Leeuwen,
danielle@lijfengezondheid.nl, 06-11951223

Redactie:

redactie@lijfengezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

Directie:

Frits Raadsheer
frits@lijfengezondheid.nl
Tel. 06-53951836

Kantoor:

Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-533900, Fax 0255-518875

Verspreiding:

Verspreidnet B.V., Castricum
Tel. 0251-674433
www.verspreidnet.nl

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

Overname/kopiëren van advertenties en/of teksten uit deze uitgave is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid



UITERLIJK

Cryolipolyse: vet verliezen zonder operatie, work-out of streng dieet

De tijd vliegt en zo snel als nieuwe ontwikkelingen op beauty gebied op de markt komen, zo langzaam kom jij van jouw vet(jes) af. Krijg jij het met sporten of diëten ook niet voor elkaar? Dan heeft plastisch chirurg Joost Staudt het allerbeste nieuws: hij vertelt je alles over cryolipolyse, het alternatief voor liposuctie.

De cryolipolyse-methode is een niet-operatief en relatief pijnloos alternatief voor liposuctie maar het kan ook in combinatie met liposuctie worden toegepast voor een nog beter resultaat. Het is een zeer effectieve manier om voorgoed van jouw vetcellen af te komen. Oppervlakkige vetcellen worden via deze methode afgebroken door ze op een gecontroleerde manier te bevriezen. De meest effectieve temperatuur is -9 graden celsius. De huid wordt in de vacuüm holte getrokken van het opzetstuk en zo kunnen ook de dieper gelegen cellen worden bevroren. Deze extreme koelte vernietigt de vetcellen en voert ze op natuurlijke wijze af. Belangrijk is dat na de procedure die 40 minuten duurt de huid en onderhuidse structuren stevig worden gemasseerd om de vetcellen stuk te maken zodat deze kunnen worden afgevoerd. Het kost het lichaam ongeveer twaalf weken om de vetcellen definitief op te ruimen.

Weg is weg

De vetcellen die tijdens de behandeling afgebroken worden, blijven ook echt weg. Er komen er ook geen vetcellen meer bij. Na het 16e levensjaar maakt een mens geen vetcellen meer. Uiteraard moet je na de behandeling niet je levensstijl gaan veranderen want de vetcellen die zijn achtergebleven kunnen wel weer groeien. Als je je normaal gedraagt na de behandeling behoud je

voor altijd je nieuwe contouren. Dit alles zonder littekens of een ellenlange herstelperiode.

Alles onder één dak bij Bloemingdael Plastische Chirurgie

Wij bieden deze methode ook aan bij Bloemingdael Plastische Chirurgie. Zo hebben we alle methodes in huis om jouw 'probleemzones' aan te pakken. Lovehandles, buikvet, zadel-tassen of overtollig vet aan de binnenzijde van de bovenbenen of bovenarmen. Plastisch chirurgie kunnen heel goed beoordelen of een cryolipolyse behandeling tot het gewenste resultaat zal leiden. Een consult is enorm belangrijk en het beste resultaat bereik je wanneer je een gezond gewicht (BMI onder 25) hebt en nèt van die vervelende vetrandjes af wilt.

Is het veilig?

Cryolipolyse is veilig en effectief bewezen. In studies komt naar voren dat circa 20% van het volume van het vet van het te behandelen gebied verdwijnt. Er is een kans op een blauwe plek de eerste weken na de behandeling maar verder zijn er geen blijvende complicaties bekend.

Teleurstelling

Veel verhalen gaan de ronde over dat het resultaat nog wel eens teleurstellend is. Dit is inderdaad wel een bekend fenomeen. Belangrijk is dat een plastisch chirurg de goede indicatie stelt. Soms komt iemand helemaal niet in aanmerking voor cryolipolyse maar voor conventionele liposuctie. Dit hangt af van de locatie van het vet, de dikte van de vetlaag en het volume van het probleemgebied.

OVER DE AUTEUR

Joost M. Staudt • Plastisch Chirurg
www.bloemingdael.nl

CBD OLIE

Hét nieuwe wondermiddel voor o.a. pijnklachten en slaapproblemen?

De populariteit van CBD-olie is de afgelopen tijd enorm gegroeid. Maar wat is het nu eigenlijk voor olie en – belangrijker – waar gebruik je het voor?

CBD, voluit cannabidiol, is een werkzame stof die wordt gewonnen uit bladeren en bloemtoppen van industriële hennep (vezelhennep), een hennepvariant die legaal geteeld wordt. Het wordt verkocht als voedingssupplement, in de vorm van olie en capsules, en als bestanddeel van andere producten, bijvoorbeeld verzorgingsproducten welke gebruikt kunnen worden bij huidproblemen zoals eczeem, acne en psoriasis.

HOE WERKT CBD?

Het menselijk lichaam bevat een endo-cannabinoïden systeem. Endo betekent (lichaams)eigen. Endo-cannabinoïden fungeren als signaalgevers en regelen de productie van bijvoorbeeld hormonen. Ook wordt ons complexe immuunsysteem door het cannabinoïden systeem geregeld. Indien dit systeem niet goed in balans is, of indien er een te kort aan cannabinoïden in uw lichaam aanwezig zijn, kunnen er allerlei gezondheidsklachten optreden. Het toevoegen van CBD aan het lichaam kan om die reden een hele positieve werking hebben bij heel verschillende klachten. Dit terwijl er geen bijwerkingen van bekend zijn en u er ook niet stoned of high van kan worden door het ontbreken van THC in de olie.

Cannabinoïden komen behalve in levende wezens in de natuur alleen voor in de cannabisplant en heten dan fythocannabinoïden. Phyto betekent plant in het Grieks. Dit verklaart waarom cannabis een medicinale werking heeft, de plantaardige cannabinoïden zijn vrijwel dezelfde stoffen als die het menselijk lichaam ook produceert om cruciale processen in het lichaam te sturen. Daarom is cannabis in het algemeen zo'n lichaamsvriendelijk product en kan de werking van cbd olie erg snel plaats vinden.

MASSALE MEDIA-AANDACHT

De olie kreeg in 2013 massale aandacht toen CNN een inmiddels legendarische documentaire uitzond over een driejarig Amerikaans meisje met epilepsie. Charlotte Figi leed vanaf haar eerste levensmaanden aan heftige aanvallen (tot wel 200 per week) en raakte daar met CBD-olie grotendeels vanaf. Sindsdien zijn ouders uit binnen- en buitenland massaal op zoek naar goede CBD-olie.

WAT DOET CBD-OLIE?

Epilepsiepatiënten zijn niet de enigen die profijt van de olie claimen. Hoewel nog niet alles wetenschappelijk vaststaat, biedt de olie volgens gebruikers ondersteuning bij veel lichamelijke en geestelijke klachten. Denk aan stressgerelateerde klachten, in- of doorslaapproblemen, stemmingswisselingen tijdens en na de overgang, neerslachtigheid en diverse pijnklachten. Ook mensen met ADHD, de Ziekte van Parkinson, migraine en reumatische klachten melden positieve ervaringen met CBD-olie. Op de website www.biovoorjou.nl leest u uitgebreide informatie over deze en nog veel meer andere onderwerpen met betrekking tot onder andere CBD. U kunt er tevens diverse ervaringen van andere mensen vinden en antwoorden op de meest gestelde vragen omtrent CBD.

Speciaal voor de lezers van Gezond+
GEEFT BIOVOORJOU.NL
NU TIJDELIJK
10%
KORTING

met kortingscode **AGH10** op de aanschaf van biologische cbd olie of -capsules van het gecertificeerde merk MediHemp. Dit Oostenrijkse merk produceert kwalitatief uitstekende olie met 2,5%, 5% en zelfs 10% zuivere CBD.

Biovoorjou.nl

- Alleen de beste kwaliteit
- Uitgebreide informatie
- Skal gecertificeerd
- Gratis verzending



De korting loopt tot 31-12 2017.



Vragen over CBD?

CBD is als voedingssupplement veilig te gebruiken en kent geen bijwerkingen. Er zijn echter verschillende soorten en sterktes beschikbaar waardoor wij ons voor kunnen stellen dat u hier vragen over heeft. U kunt ons daarom dagelijks tussen 08:00 uur en 20:00 uur bellen op nummer 085 - 77 355 37. Wij helpen u graag!

BIO VOOR JOU.nl

De beste biologische en fairtrade producten



I ♥ ME

Cursus zelfvertrouwen 'I Love Me' in Kraaktheater Driehuis

Binnenkort zal Mieke Koers de zelfvertrouwenbooster van 'I love Me' geven. In deze cursus wordt er op een leuke manier aan persoonlijke ontwikkeling gewerkt door theater als middel in te zetten. Mieke laat je ervaren, durven, experimenteren, voelen en vooral doen. Je hoeft geen acteer ervaring te hebben, dus iedereen kan hieraan meedoen. In iedere oefening valt iets te leren op het gebied van zelfvertrouwen, authenticiteit en zichtbaarheid. Maandagavond 8 januari 2018 begint de cursus in het kraaktheater in Driehuis. 11x van 19.45-21.45 uur.

Voor meer informatie en aanmeldingen ga naar www.i-love-me.nl en geef je op onder het kopje Gemeente Velsen.



MEDISCH | ZORG

Kan ik zonder voedingssupplementen?

Dat is de vraag die ik heel veel krijg. Want het is eigenlijk zéér onnatuurlijk om voedingssupplementen te gebruiken. Dat klopt. Maar onze voeding vertoont ernstige tekorten aan vitamines, mineralen en sporelementen. Daarnaast heeft ons lichaam door milieuverontreiniging extra aanslag gepleegd op onze, al schamele, nutriëntenserves. De vraag "kunnen we zonder" kan dan ook beantwoord worden met "nee".

Frank Jonkers



Dramatische stijging van zieke mensen
Naast bovengenoemde feiten maken leefstijlkeuze zoals roken, fastfood en alcoholgebruik de situatie alleen maar erger. In Nederland zijn ruim 1,2 miljoen diabetes patiënten (wekelijks komen daar 1200 bij) en ruim 1 miljoen hart- en vaatziekte patiënten. Dagelijks worden in Nederland 1000 mensen in het ziekenhuis opgenomen. 100 mensen sterven hieraan. En 25 mensen hiervan zijn jonger dan 75 jaar. Alles bij elkaar telt Nederland ongeveer 6-7 miljoen chronisch zieke mensen. Dat is meer dan één derde van de Nederlandse bevolking! Schatting is dat dit richting 2030 zal oplopen tot 7-9 miljoen en spreken dan over ongeveer 50% of meer van de Nederlandse bevolking. Diabetes, reuma, depressie, kanker, hart- en vaatziekten maken hier onderdeel van uit.

Wat is er mis met onze voeding?

Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat onze voeding veel te weinig belangrijke nutriënten bevat zoals bijvoorbeeld selenium, chroom, vitamine A, magnesium, zink, vitamine B6, B12, foliumzuur. Vreemd is dat niet. Gewassen worden vaak gekweekt op (sterk) verarmde grond. Als producten al in de volle grond worden gekweekt



en niet op kunstmatige ondergrond in kassen. De laatste 25-35 jaar is de hoeveelheid mineralen zoals zink, selenium en magnesium dramatisch teruggelopen. Seleniumtekort wordt mede in verband gebracht met de sterke toename van kanker.

Daarnaast speelt een verstoring van de vetzuren balans een belangrijke rol. Omega 6 (ontstekingsbevorderend) komt dominant voor in onze voeding. Terwijl Omega 9 (olijfolie) en Omega 3 (visolie bijvoorbeeld), beide ontstekingsremmend, nog veel te weinig worden gegeten.

Extra tekorten door milieuverontreiniging

Milieuverontreiniging maakt het plaatje compleet. Lucht-, bodem- en verdere omgevingsverontreiniging spelen een steeds grotere rol. Daardoor kan ons lichaam de slechte gevolgen niet meer compenseren. Ziekte is het gevolg. PCB's, dioxines, fijnstof, zware metalen, GenX, Glyphosate (roundup) en andere pesticiden zijn enkele voorbeelden.

Samengevat

- 1) Onze voeding is steeds meer "vulling" in plaats van voeding.
- 2) Extra aanslag op uw lichaam door milieuverontreiniging.
- 3) Leefstijlkeuzes kunnen situatie verergeren, of juist zorgen voor méér compensatie.

Basissupplementen

Als we weten dat de situatie dusdanig is dat we altijd tekorten hebben is het dus niet meer de vraag of er tekorten zijn, maar welke. Dat is dus voor iedereen anders. Afhankelijk van o.a. de omgeving, soort voeding en leefstijl en of ziekte

al aanwezig is. Hoe beter de "basissituatie" hoe minder supplementen. Supplementen zijn dus altijd een aanvulling. Feit is wel dat er dus altijd supplementen nodig zijn in het Nederlandse leefklimaat. Een goede multi-vitamines, multi-mineralen, visolie, magnesium, vitamine D zou in ieder geval al tot de basis horen.

Wat kies ik dan?

De Europese wet- en regelgeving maakt het de consument helaas erg lastig om een goede keuze te maken omdat etiketten steeds minder informatie mogen bevatten. Belangrijk is te letten op de juiste samenstelling van de supplementen bij het maken van de juiste keuzes. Net zoals bij uw voedingsproducten dient u de etiketten goed te kunnen lezen. Er is immers heel veel prijsverschil dat ook direct is gelinkt aan de kwaliteit en opneembaarheid. Een goedkoop product van slechte kwaliteit doet vaak meer kwaad dan goed.

Bronnen: Diabetes vereniging NL, Hartstichting, RIVM, vakliteratuur, www.pubmed.gov, Boek: 'Kerngezond - Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes'

OVER DE AUTEUR

Frank Jonkers • BodySwitch - Praktijken voor integrale geneeskunde
Integraal behandelaar, medisch onderzoeker en auteur van onder andere 'Kerngezond - Leefstijl als medicijn tegen westerse ziektes'.
Heemskerk
www.bodyswitch.nl

Walk the comfort side of life

BALANS VERANDERT JE LEVEN



De gepatenteerde stretchleer technologie Xsensible inside® bestaat uit verschillende lagen en elke laag heeft een specifieke functie. De buitenste laag is gemaakt van echt leer en heeft een speciale behandeling ondergaan waardoor het beschikt over een verbazingwekkende elasticiteit. Het stretchleer zorgt voor een maximale bewegingsvrijheid. Alle Xsensible schoenen voelen aan als een tweede huid, zijn veelal verkrijgbaar in verschillende wijdtmaten en hebben een uitneembaar comfort voetbed. Xsensible schoenen zijn ook geschikt voor mensen met gevoelige voeten.



STERK
SCHOENEN

Xsensible®
stretchwalker
Comfort, mode en advies

Lange Nieuwstraat 797, IJmuiden
Telefoon: 0255 511 177, www.sterkschoenen.nl

VOEDING

Zorgt een candida infectie ervoor dat u niet kunt afslanken?

Binnen het menselijk lichaam bestaan verschillende soorten gisten en schimmels, virussen en bepaalde soorten parasieten. Zo ook candida! We besteden liever geen aandacht aan zulke zaken, maar dit soort organismen leven toch echt in ons lichaam. Er zijn factoren waardoor deze gist, die normaal gesproken niet schadelijk is, zich snel vermenigvuldigt en een agressieve parasiet wordt. Candida gaat dan uit de darmen en wordt via het bloed vervoerd naar de rest van de organen, waar het ernstige gezondheids- en stofwisselingsproblemen veroorzaakt. Dit wordt een 'systemische infectie' genoemd. De infectie zit dan door het hele lichaam heen.

Candida infecties behoren mogelijk tot de belangrijkste en minst bekende oorzaken van de epidemie van gewichtstoename en obesitas. Mensen met een systemische infectie van deze gist hebben altijd een traag metabolisme (=stofwisseling). Ze kunnen met geen enkel dieet of bewegingsprogramma afslanken. Als ze al afslanken, dan gebeurt dit op zo'n laag tempo dat ze over het algemeen ontmoedigd raken.

Candida produceert 78 verschillende gifstoffen en die veroorzaken een giftig en zuur milieu in het lichaam, welke het metabolisme in feite uitschakelt. Zolang deze gistinfectie in hun lichaam is, zal geen enkele poging om af te slanken resultaat hebben.

Mijn ervaring is dat er niets beter is dan een candida reiniging die voor een versneling van het metabolisme en verlaging van gewicht zorgt. Er zijn bloedonderzoeken om de ernst van een candida infectie mee vast te stellen, maar die kosten meer dan 300 euro en zijn niet overal beschikbaar. De beste manier om erachter te komen of er sprake is van een infectie, is om de lijst met symptomen van candida te gebruiken. Hoe meer je last van deze symptomen hebt, des te ernstiger de infectie. De meest in het oog springende tekens zijn een jeukerige huid (meestal 's nachts of na het douchen), maag- of darmgassen na het eten, neusholteontsteking en migraine.

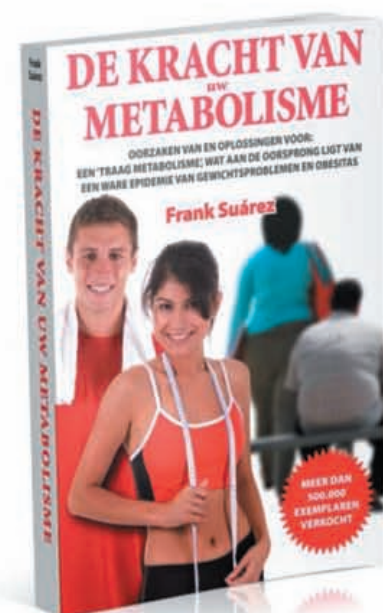
We konden er gewoon niet aan voorbij gaan dat mensen, na een natuurlijk candida reinigingsprogramma, eindelijk in staat waren om veel sneller af te slanken. Het geeft een onschatbare voldoening om de oorzaak en oplossing te vinden voor een gezondheids- en metabolisme probleem zo deze candida-infectie. Frank Suarez – www.dekrachtvanuwmetabolisme.nl

De volledige lijst van symptomen van candida is als volgt:

- Acne
- Allergische reacties in vochtige omgeving
- Allergie voor sommige voeding
- Allergie voor sommige metalen
- Aanhoudend vermoeid
- Infectie van de urinewegen
- Voortdurende of regelmatige diarree
- Pijn of vaginale branderigheid tijdens het vrijen
- Hoofdpijn of migraine
- Ernstige menstruatiepijn (PMS, premenstrueel syndroom)
- Spierpijn

- Verstopping
- Vermoeidheid of slaperigheid
- Vaginale jeuk of afscheiding
- Koude handen of voeten
- Overmatige maag- of darmgassen
- Oorontsteking
- Onregelmatige of moeizame menstruatie
- Prikkelbaarheid of neerslachtigheid
- Jeukerige huid (vooral 's nachts of na het douchen)
- Problemen met spijsverteringsgassen
- Zeer droge huid
- Metaalachtige smaak in de mond
- Huiduitslag of -vlekken na zonnebaden
- Overgevoeligheid voor zonlicht, tranende ogen
- Gevoeligheid voor geur van sigaretten, parfums of chemicaliën
- Voorhoofdsholteontsteking

Hoe meer je van deze symptomen hebt, des te ernstiger de Candida-infectie.



BIO ENERGY MAN / WOMAN PRODUCT VAN DE MAAND



Bio Energy Man en Bio Energy Woman zijn speciaal afgestemd op wat jij nodig hebt. Beide producten kunnen het immuunsysteem versterken. En kunnen de kans op hart- en vaatziekten verlagen.

De vitamines en mineralen van Bio Energy Man en Bio Energy Woman lijken op elkaar, maar zijn wel afgestemd op de lichamelijke behoeften van mannen en vrouwen.



€ 13,50

BIO ENERGY MAN / WOMAN

- kan lichamelijke prestaties positief beïnvloeden
- kan spierkrampen verminderen
- kan concentratievermogen verbeteren

www.fivediamonds.nl

VOEDING

Goed cholesterol en goed cholesterol

Je leest het goed, er is geen slecht cholesterol. De chemische formule voor cholesterol is C₂₇H₄₆O. Er is er maar 1.

Cholesterol is van vitaal belang voor het lichaam. Zonder cholesterol zijn er geen celwanden, hormonen, zenuwuiteinden, is er geen geheugen, geen hersenwerking, zijn er geen spieren, is er geen voortplanting.

Guus van der Meer



Het is zó belangrijk dat het lichaam het in de lever daarom zélf aanmaakt en het niet overlaat aan de onzekere factor voeding. De angst voor cholesterol is belachelijk. Als je ergens niet bang voor hoeft te zijn is het dat een lichaamseigen stof je om zeep helpt. We bestaan als soort al honderdduizenden jaren.

Slechts een klein gedeelte van het totaal aan cholesterol krijg je met het voedsel binnen. Omdat voor alle dieren cholesterol van levensbelang is zit cholesterol logischerwijze in al het dierlijk voedsel.

LDL en HDL

Vet en cholesterol kunnen niet in water oplossen vandaar dat ze door eiwitten worden ingekapseld om door het bloed vervoerd te kunnen worden om hun vitale bijdrage te kunnen leveren. De kleine Low Density Lipoproteïnen (vervoeren verse cholesterol) en grote High Density Lipoproteïnen (vervoeren gerecycled cholesterol). Dat zijn dus de transporteurs. Voor de volledigheid, er zijn kleinere LDL, de VLDL en grotere HDL, de VHDL. Tevens zijn er lipoproteïnen die tryglyceriden transporteren, vetten.

Voeding en je cholesterol gehalte

Steeds meer studies tonen aan dat het consumeren van cholesterol rijk voedsel nauwelijks invloed heeft op het cholesterol gehalte. De lever maakt in dat geval minder cholesterol aan, vult zogezegd aan tot 100%.

Een hoger cholesterol gehalte door behoefte aan méér cholesterol

Cholesterol is de grondstof voor een aantal hormonen, waaronder de geslachtshormonen en de stress hormonen cortisol en adrenaline. Daarnaast is cholesterol een lichaamseigen ontstekingsremmer. Een hoog cholesterol gehalte wijst meestal op ongezonde disbalansen en/of op ontstekingsreacties. Cholesterol is noodzakelijk in dat geval. Door je cholesterol gehalte met medicatie te verlagen werk je het herstelmechanisme dus eigenlijk tegen. Met uitzondering van oudere mensen die een hartinfarct gehad hebben of mensen met een erfelijke hoge cholesterol. Die zijn wél gebaat bij medicatie.

Welke condities verhogen je cholesterol gehalte?

1. Ontstekingsreacties, 2. Zwangerschap, 3. Overgewicht, 4. Stress, 5. Vitamine D tekort, 6. Vochten mineralentekort, 7. Consumeren van veel suikers en snelle koolhydraten.

De juiste verhouding

Cholesterol kan door oxidatie ranzig worden en die ranzige cholesterol veroorzaakt de plaque aan de aderen. Vooral LDL is gevoelig voor oxidatieve stress. HDL ruimt het teveel aan LDL op, dus vandaar dat je daar genoeg van moet

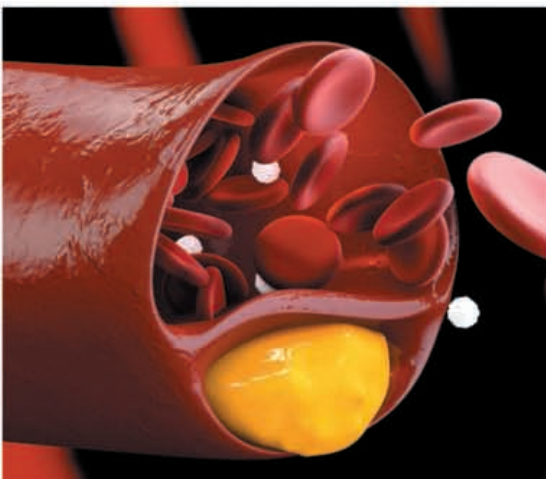
hebben en het daarom het 'goede cholesterol' wordt genoemd. Zie hier ook de noodzaak van voldoende anti-oxidanten in je bloed. Ze helpen de oxidatieve stress en de aderverkalking te voorkomen. Je cholesterol wordt niet ranzig, zelfs niet, of veel minder, bij een te hoog cholesterol gehalte.

Streven naar de juiste verhouding en de juiste leefstijl om je cholesterol te optimaliseren

Omdat cholesterol ranzig kan worden en dan niet goed is voor hart en bloedvaten, is het goed om je totale cholesterol op een natuurlijke manier omlaag te krijgen en het HDL, zeg maar de opruimers, zo hoog mogelijk te hebben. Dat doe je vooral door de veroorzakers, allerlei ongezonde factoren, weg te nemen. Neem dus de cholesterol behoefte weg, dat is de beste manier. De nieuwste inzichten duiden suikers en de snelle koolhydraten als veroorzakers van hoge LDL waarden. Uit vet kan het lichaam zowel LDL als HDL maken. Het teveel aan koolhydraten echter wordt omgezet tot alleen maar LDL.

Maatregelen om LDL omlaag te brengen en HDL omhoog te brengen

1. Eet ruim voldoende groente en fruit. De nieuwste norm van de Wereld Gezondheid Organisatie is drie ons groente en drie stuks fruit per dag. Omdat 95% van de Nederlanders daar niet aan komt, dus hoogstwaarschijnlijk jij ook niet, is het verstandig om een goede anti-oxidanten combinatie te slikken
2. Wees matig met suikers en snelle koolhydraten
3. Sport minimaal drie keer per week, liefst pittig
4. Probeer voldoende en diep te slapen
5. Zorg voor voldoende ontspanning
6. Zorg voor een gezond gewicht
7. Eet dagelijks voldoende gezonde vetten, zie blog Vet Goed



OVER DE AUTEUR

Guus van der Meer • Topsportbegeleider
en sportondernemer
Amsterdam
www.DoctorPill.com

RECEPT

WILDE RIJSTSALADE

Een recept van de Energieke Vrouwen Academie

Wilde rijst, ook wel zwarte rijst genoemd, is geen rijst maar een gras-soort, dus eigenlijk is dit een grassalade. Wilde rijst groeit in moerasachtige gebieden in Noord-Amerika. Het was ooit het basisvoedsel van de inheemse Indiaanse bevolking.

Het is rijk aan voedingsstoffen en bevat meer eiwitten dan gewone rijst. Het is zwart, maar als je het kookt komt de witte binnenkant naar buiten. Ik vind wilde rijst heerlijk in combinatie met vruchten.

Je kunt er eindeloos mee variëren. Probeer het eens, er zijn diverse online webwinkels die het verkopen.

Koken gaat als volgt: na het wassen per kopje rijst 2 kopjes koud water toevoegen in een pan. Laat het koken en zet daarna het vuur laag. Na ongeveer 30 minuten is je rijst gaar en het water verdampt. Giet zo nodig wat overtollig water af. Eenmaal gekookt is het prima enkele dagen houdbaar in de koelkast. Ook een prima basis voor een ontbijt met fruit. Vries een bakje in voor later.

- 2 kopjes gekookte wilde rijst
- 1/2 kop rijpe mango, in stukjes
- 1/2 kop komkommer, in stukjes
- 1/2 kop witlof, in stukjes
- 1/2 kop geroosterde pompoenpitten
- 1/2 kop alfalfa of andere kiemen
- 1 eetlepel chiazaadjes
- een paar blaadjes fijngesneden munt
- het sap van 1 citroen
- een scheutje pompoenpittenolie

DIT HEB JE NODIG
ZO MAAK JE HET

Rooster de pompoenpitten zachtjes in de koekenpan totdat ze poffen. Laat ze even afkoelen.

Meng vervolgens alle ingrediënten door elkaar. Neem je deze lunch mee, doe dan de olie apart in een klein potje of flesje en giet dit er pas op het laatst overheen.

Bewaar pompoenpittenolie in de koelkast om oxidatie tegen te gaan.



MEDISCH ZORG

CBD olie en slapen

Slaapproblemen... Ongeveer 7% tot 8% van de mensen in Nederland en België hebben last van slapeloosheid. De oorzaak hiervan kan heel verschillend zijn.

Het kan aan je houding liggen, of een verkeerde ademhalingstechniek, een wisselvallig werkrooster, maar ook zeker aan een tekort aan endocannabinoïden (lichaamseigen cannabinoïden) in je lichaam. Dat het aanvullen van cannabinoïden een goede slaap positief kan beïnvloeden is daardoor niet verrassend.

Het effect van CBD op de slaap is al veel onderzocht, men heeft ontdekt dat CBD olie niet alleen maar invloed heeft op hoe makkelijk we in slaap vallen en hoe lang we in slaap blijven, maar ook op de slaacyclus zelf. CBD verhoogt de diepe derde slaapfase en vermindert de duur van de REM

Natuurwinkel
Overveen

Dr. Hauschka



Uit de natuur voor de mens

Natuurcosmetica van Dr. Hauschka is uniek: de uitgekozen heilzame planten afkomstig van biologisch-dynamische teelt of gecontroleerde biologische teelt ondersteunen de huid bij haar verzorging en regeneratie.

Tegen inlevering van deze advertentie ontvangt u in november en december 2017

10% korting op alle Dr. Hauschka producten!

BodySwitch
Natuurlijk gezondPraktijk voor
integrale behandeling

Wij zijn gespecialiseerd in het op een natuurlijke manier behandelen van zogenaamde auto-immuunziekten en chronische klachten.

Wilt u ook uw gezondheid verbeteren? Neem dan contact op. Een betere gezondheid is ook voor u weggelegd.

Rijksstraatweg 55, 1969 LC Heemskerk
0251-234 000, www.bodyswitch.nl



MAIL & WIN Phital Probiotica Daily t.w.v. € 21,75 met 60 capsules



Probiotica – de zogenaamde 'goede' bacteriën – ondersteunen de weerstand en helpen de darmen optimaal te werken. Voor het dagelijks behoud van een evenwichtige darmflora is er Phital Probiotica Daily dat 1 miljard Duolac® dubbel gecoate melkzuurbacteriën bevat. Te gebruiken vanaf twee jaar, suiker- en glutenvrij en geschikt voor vegetariërs. Verkrijgbaar bij apotheek en ETOS. www.phital.nl voor meer info en andere Phital producten.

Wij verloten deze maand 10x een verpakking met 60 capsules t.w.v. € 21,75 per stuk. Meedoen? Ga naar www.lijfegezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.



slaap. De derde slaapfase zou de belangrijkste fase zijn voor degenen die lijden aan een slaapstoornis. REM slaap is de lichte slaap tijdens welke we dromen. Door een verminderde REM slaap ervaren mensen die CBD olie gebruiken als natuurlijk slaapmiddel, vaker een droomloze slaap. Een kortere periode van REM slaap is in verband gebracht met een vermindering van symptomen van depressie. Kijk voor meer informatie op www.biovoorjou.nl

BEWEGEN

Bewegen is het medicijn dat alle artsen moeten voorschrijven

Onze levensverwachting is de afgelopen honderd jaar flink is toegenomen, maar toch lijden veel mensen aan chronische ziekten. Er is geen enkel medicijn zo krachtig en toepasbaar bij zo veel mensen als bewegen. Het wordt tijd dat alle huisartsen het voor gaan schrijven.

Roel Klasen



Wat is bepalend voor gezondheid en voor een lang leven? Wie in het jaar 1900 werd geboren was gemiddeld vijftig of zestig jaar later dood. De levensverwachting was veel lager dan nu door slechte leef- en werkomstandigheden en slechte hygiëne. In 2030 zal de levensverwachting van mannen gestegen naar gemiddeld 82 jaar, die van vrouwen naar 85 jaar. Mede door de vergrijzing en een ongezonde leefstijl telt Nederland dan wel circa zeven miljoen mensen met een chronische ziekte. Dat is ongeveer veertig procent van de bevolking. De verschillen in levensverwachting zijn daarbij groot. Wie gezond leeft, heeft een langer leven. Een ongezonde leerstijl ligt ten grondslag aan de ontwikkeling van veel chronische ziekten. Bewegen is een krachtig medicijn zonder bijwerkingen. En daarom moeten alle artsen het voorschrijven aan hun patiënten.

Met een vergrijzende bevolking, een hogere levensverwachting en meer mensen met een chronische ziekte stijgen de zorgkosten al jaren. Met de paradigmaschrift 'van ziekte naar gezondheid en bedrag' wil het ministerie van VWS, samen met de zorgsector, grip krijgen op de ontwikkeling van de zorgkosten en preventie stimuleren. Maar wie gaat er investeren in gezondheid, wie levert de inspanning en wie heeft er baat bij of haalt er winst uit? Dat zijn verschillende partijen met eigen belangen en een eigen visie op de aanpak van gezondheidsproblemen. Met als gevolg dat onder andere huisartsen, die voor de burger op het gebied van gezondheid de deskundige en het aanspreekpunt zijn, bewegen niet aan de orde stellen tijdens het spreekuur.

Wetenschappelijk onderzoek bewijst keer op keer dat een actief leven volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, minimaal vijf keer per week tenminste dertig minuten matig intensief, de gezondheid in sterke mate positief



beïnvloedt. Mensen met bijvoorbeeld diabetes type 2, hoge bloeddruk of depressieve klachten hebben er baat bij. Voldoende lichaamsbeweging zorgt ervoor dat ze minder of soms helemaal geen medicatie meer nodig hebben. Maar ook bij bijvoorbeeld borstkanker reduceert het de kans dat kanker terugkeert met vijftig procent en daarmee is de overlevingskans twee jaar zo groot. Sport en bewegen leidt tot gezondheidsverbetering bij de top tien van chronische aandoeningen, zoals diabetes, obesitas, hart- en vaatziekten, maar ook bij kanker en longaandoeningen.

Met motiverende gespreksvormen die patiënten aanspreken.

'Maar we hebben toch geen tijd om het tijdens een consult met de patiënt te hebben over bewegen', is een veelgehoorde reactie van huisartsen. Het consult is kort, de werkdruk hoog en de focus ligt op metrisch handelen. Toch zou dat geen probleem moeten zijn om tijdens een consult twee minuten de tijd nemen om een patiënt naar zijn of haar bewegingsgedrag te vragen. Heb je als huisarts vijf minuten de tijd, dan kun je een advies meegeven. En als er tijdens het contact nog aanleiding of gelegenheid is, dan kun je met een motiverende gespreksvoering de motivatie van de patiënt aanspreken. Met deze benadering kun je mensen helpen te onderkennen dat ze te weinig bewegen om hen daarna aan te zetten tot verandering. Ook geven artsen aan dat ze niet zijn opgeleid om een beweegadvies te geven. Dat maakt het misschien lastig om het onderwerp aan te snijden. Aan de andere kant is de kennis nooit ver weg. Een bewegingsadviseur, fysiotherapeut en een sportarts zit vaak in het netwerk van de huisarts. Daarnaast ontwikkelt het Nederlands Huisartsen Genootschap op dit moment de module Bewegen die straks voor alle huisartsen beschikbaar is, zodat ze hun

gesprek en advies hierop kunnen baseren.

Huisartsen stellen wel het rookgedrag ter discussie.

Ongeveer een op de tien sterfgevallen is veroorzaakt door een gebrek aan beweging. Dat zijn wereldwijd jaarlijks ongeveer 5,3 miljoen doden, bijna net zoveel als het aantal als gevolg van roken. Tot die conclusie kwam in 2012 een team van 33 onderzoekers van allerlei onderzoekcentra over de hele wereld. In het tijdschrift *The Lancet* waarschuwen zij dat mensen zich bewust moeten worden van de gevaren van inactiviteit. In de jaren '60 was het voor huisartsen ook nieuw en lastig om het rookgedrag ter discussie te stellen. Inmiddels gaat geen huisarts dit onderwerp meer uit de weg.

Er is voor de maatschappij veel winst te behalen. Wellicht kunnen nieuwe samenwerkingsmodellen, zoals het 'shared savings' model, er aan bijdragen dat gezondheid voortaan voorop staat in de zorg. Bij 'shared savings' spreken één of meer zorgaanbieders met één of meer zorgverzekeraars af dat een deel van de besparingen ten opzichte van een benchmark terugvloeit naar degenen die in de gezondheid investeren. Bewegen is een krachtig medicijn zonder bijwerkingen. En daarom moeten alle artsen het voorschrijven aan hun patiënten. Het is het dubbel en dwars waard.

Roel Klasen

OVER DE AUTEURS

Roel Klasen • Personal trainer bij PT Raak Heemstede
www.ptraak.nl



Heliomare sport
Iedereen kan sporten!

Of u nu overgewicht heeft, een te hoge bloeddruk of gewoon fit en vitaler wilt zijn. Bij Heliomare Sport kan iedereen terecht die onder professionele begeleiding wil sporten. Door onze jarenlange ervaring in sportondersteuning aan revalidanten, hebben wij de kennis in huis om iedereen die graag meer wil bewegen, op de juiste manier te begeleiden. Zo hebben wij een speciaal sportprogramma voor mensen met hersenletsel.

Nieuwsgierig?

Kijk voor meer informatie op:
www.heliomare.nl/sportinvrijetijd

Heliomare Sport,
Relweg 51, 1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 82 88
E info-sport@heliomare.nl



heliomare onderwijs revalidatie arbeidsintegratie sport

Mail & winactie 'Persoonlijk Leefstijlplan' van Richard de Leth t.w.v. € 20,00



Win één van de vijf boeken. Richard de Leth heeft een methode ontwikkeld waarmee je je gezondheid en geluk kunt versterken. Het is gebaseerd op vier pijlers: voeding, beweging, ontspanning en mindset. Door een juiste persoonlijke afstemming van deze elementen krijg je de regie over je eigen lichaam en leven. Isbn: 9789461562395

Meedoen? Ga naar www.lijfen-gezondheid.nl/mailenwin

Aquaslank

Samen werken aan een gezond gewicht in Sportfondsenbad Beverwijk
Maandagochtend 10.15 - 11.15 uur en vrijdagochtend 09.45 - 10.45 uur



Sportfondsenbad Beverwijk
www.sportfondsenbadbeverwijk.nl



mka kennemerland



Bij de Mond-, Kaak- en Aangezichts chirurgie (MKA-chirurgie) denkt men als eerste aan het verwijderen van een (verstands) kies of het plaatsen van een implantaat. Naast ingrepen in de mond is de MKA-chirurg gespecialiseerd in de diagnostiek en behandeling van problemen van kaak, aangezicht en hals.

MKA Kennemerland is een samenwerkingsverband tussen 7 MKA-chirurgen, praktijkhoudend op 3 locaties:

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid,
Spaarne Gasthuis Hoofddorp en het **Rode Kruis Ziekenhuis** te Beverwijk.

Wij werken samen met regionale huisartsen, tandartsen, orthodontisten en medisch specialisten. Ons streven is het bieden van optimale zorg in de regio op het gebied van MKA-chirurgie met een hoge klanttevredenheid als resultaat.



Onze aandachtsgebieden zijn:

- ✓ Cosmetische aangezichts chirurgie, zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
- ✓ Tandheelkundige implantaten
- ✓ Chirurgische kaakstandcorrectie
- ✓ Speekselklier aandoeningen
- ✓ Slijmvliesafwijkingen
- ✓ Ongevallen (trauma)

MKA-chirurgen Kennemerland:

- V.T. Akkerman
- Prof. dr. A.G. Becking
- Dr. B. van den Bergh
- Dr. J.P.B. Bouwman
- Dr. J.J. de Mol de Otterloo
- H.J. Schouten
- J. Vincente

Voor verdere informatie bent u van harte welkom op een van onze locaties.
Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 545 30 80
Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 890 77 30
Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (0251) 26 56 97

RECEPT

Matcha-kokosnoot-limoenballetjes (v) voor 18 stuks

Energieballetjes zijn geweldige minimeeneemsnacks. Deze balletjes geven je een 'instant energyboost'. Ideaal dus vlak voor bijvoorbeeld een yogales.

- 120 g gedroogd kokos, plus 2 extra eetlepels voor het buitenstelaagje
- 85 g gemalen amandelen
- 2 eetlepels gesmolten kokosolie
- 3 eetlepels kokosnectar (voor veganisten) of rauwe honing
- fijngeraspte schil en het sap van 2 limoenen
- snufje zeezout
- 1 theelepel matchapoeder (goede kwaliteit)

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en laat deze net zolang draaien tot je een deegachtige consistentie hebt. Je kunt eventueel nog wat meer gemalen amandelen of kokosolie toevoegen wanneer het mengsel te nat of juist te droog is. Doe het deeg dan in een middelgrote kom. Dek de kom af met plasticfolie en zet hem 30 minuten in de koelkast.

Als het deeg stevig is, rol je er tussen je handpalmen balletjes van, ter grootte van een walnoot. Doe het balletje in een plastic zak met een zijsluiting met 2 extra eetlepels gedroogd kokos. Schud de zak goed heen en weer, zodat alle balletjes bedekt zijn met een laagje kokos. Bewaar ze in de zak of in een luchtdicht afgesloten doos in de koelkast; ze zijn 2 weken houdbaar.



*Uit het boek: De Yogakeuken
Photography by Lisa Cohen*

VOEDING

Groente en fruit van de maand

De herfst is in volle gang. Bladeren vallen van de bomen, lange avonden, lage temperaturen... De tijd van de komst van heerlijke mandarijnen uit het zuiden van Europa is ook weer in volle gang. Eigenlijk de lekkerste van het hele jaar. Ook de boerenkool met worst is onlosmakelijk verbonden met dit jaargetijde.

Boerenkool is een struikachtige koolsoort met donkergroene en gekrulde bladeren en is verkrijgbaar in de herfst- en wintermaanden. Boerenkool is het meest gesneden verkrijgbaar, verpakt in zakjes. Soms kom je nog wel eens struiken tegen waarvan je de bladeren van de harde nerven moet los ritsen, fijn snij-



den en wassen. Boerenkool vertoont veel overeenkomsten met andere bladgroenten. De groente slinkt tijdens het koken. Per persoon gebruik je ongeveer 200 gram gesneden boerenkool, als je struiken gebruikt moet je van het dubbele uitgaan. Kook voor stampot de boerenkool samen met aardappelen in ongeveer 25 minuten gaar. Giet het water af en maak er met warme melk, peper, nootmuskaat en eventueel een klontje boter een heerlijke stampot van. Uiteraard in combinatie met worst en/of uitgebakken spekjes erbij. Een koningsmaal! In boerenkool zit erg veel betacaroteen, niacine (B3) en een enorme lading vitamine C. Bovendien krijg je met een bord boerenkool ook flink wat mineralen binnen.

Mandarijnen is een verzamelnaam voor een hoop verschillende variëteiten.

De bekendste in ons land is de clementine (kleine vrucht met een oranje schil, die geen pitjes bevat). De mandarijn is een citrusvrucht van de mandarijnboom (Citrus reticulata), die uit China afkomstig is. Hij lijkt op een kleine sinaasappel. In China werd de mandarijn als de vrucht van de rijken gezien. De vrucht



stond net zo hoog in aanzien als de hoogste Chinese staatsambtenaren: de Mandarijnen. Vandaar dat men de vrucht mandarijn is gaan noemen. De mandarijn is een populaire vrucht in ons land. Makkelijk te pellen en zonder de pitjes is hij super gewild. Ook boordevol vitamine C, dus super gezond. Je komt ze in allerlei verpakkingen tegen, tevens ook nog met en zonder de blaadjes eraan. Ze zijn het jaarrond verkrijgbaar. Vraag bij de groentespecialist naar de lekkerste mandarijnen... Want niet overal worden er lekkere en goed houdbare mandarijnen verkocht.

Veel eetplezier!
Gezonde groeten van de firma H. Liefting

• schipperstruien • commandotruien • regenkleiding • vintagebroeken • t-shirts • vintagebroeken • caps • schipperstruien • commandotruien • regenkleiding • caps • t-shirts • vintagebroeken • caps • schipperstruien • commandotruien • regenkleiding • vintagebroeken

WIJ ZIJN OPEN OP:

ma.	13.00 - 17.30 uur
di. t/m vr.	09.30 - 17.30 uur
za.	09.30 - 17.00 uur

Leuk om te krijgen of weg te geven: Baco Kado Bon!

ARMY GOODS BV • klein- en groothandel

BACO

KROMHOUTSTRAAT 38-40 IJMUUIDEN • TEL. 0255-511612
BORDEN VOLGEN RICHTING IJMUUIDEN AAN ZEE • RUIM 1000 M² WINKELPLEZIER
* zetfouten en prijswijzigingen voorbehouden www.baco-army-goods.nl

Like us on Facebook **ZOEK OP BACO ARMY GOODS!**

TAFEL LOEPLAMP
Lichtgewicht en compact met een krachtige 3+12 dioptr lens. € 29,95

SLUBAN BOUWSTENEN
Scherp geprijsd en passen op alle andere bekende merken. Diverse thema's. Al vanaf € 1,00

HUISSOKKEN
Heerlijk warm met een Noorse print en een anti-slipzool € 8,95

OLIGHT (ZAK)LAMPEN
Krachtige zaklampen met een lichtopbrengst van 200 t/m 2500 lumen en een bereik tot wel 300 meter. Vanaf € 49,95

SARLINI DAMESMUTS
€ 7,95 met bijpassende kolsjaal € 9,95
Met leuk glitterdraadje.

DAMESPARKA'S
In diverse modellen en kleuren, t/m maat 50. Vanaf € 74,95

HERENPARKA'S
Heavy duty van Vintage industrie. Diverse modellen al vanaf € 114,95

HEERLIJKE WARME SJAAL
€ 12,50

MINI KERST HOBBYKITS
Al vanaf € 6,95

DOPPENDOOS
22-delig, Engelse maat € 29,95

waterdichte zakken en rugtassen • regenlaarzen • t-shirts • caps • mutsen • commandotruien • regenkleiding • t-shirts • vintagebroeken • caps • joggingbroeken • truien • mutsen • vintagebroeken • handschoenen • sokken • wandelschoenen • wandelbroeken • caps •

ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus
Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

Een nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, indien de zorg wordt geleverd door een door de zorgverzekering gecontracteerde zorgverlener.

Ook voor een nieuwe prothese (of vervangingsprothese) op implantaten, het zogenaamde KLIKgebit, kunt u direct bij ons terecht.

DE O.N.T. LEDEN IN DE REGIO ZIJN

IJMUIDEN*

F.W. van der Linde
Planetenweg 14
1973 BG IJmuiden
0255-520035

HAARLEM

Parklaan 88
2011 KZ Haarlem
023-5321972

www.kunstgebtservice.info

HOOFDDORP*

Praktijk Jorritsma
Burgemeester van
Stamplein 296
2132 BH Hoofddorp
023 - 892 30 55

SANTPOORT-NOORD*

Hagelingerweg 53
2071 CA Santpoort-Noord
023 - 537 99 28

HAARLEM

SCHALKWIJK

Joost Bosma
Stresemannlaan 62
2037 TK Haarlem-
Schalkwijk
023-5366088

www.tppbosma.nl

HEEMSKERK

R. Lameris
Nellie van Kolstraat 6
1963 BG Heemskerk
0251-232477
's Avonds tot 21.00 uur
Weekend na
telefonische afspraak

HAARLEM

Vivian Hendrix
Rijksstraatweg 236
2022 DJ Haarlem
023-5332433

www.tpphendrix.nl
info@tpphendrix.nl

BEVERWIJK

Gerard Kool
Alkmaarseweg 79b
1947 DB Beverwijk
0251-272894
info@tppgerardkool.nl
www.tppgerardkool.nl

HAARLEM*

Wim van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE*

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

www.tpvanhooff.nl

***WEEKEND-
REPARATIESERVICE:**
06 1777 6 777



Organisatie
van Nederlandse
Tandprotheticus

023-7200444 info@ont.nl
WWW.ONT.NL



Praktijk Hanneke Visser

**PRAKTIJK HANNEKE VISSER. AL RUIM
10 JAAR ERVARING EN RESULTAAT**

lid N.V.A.

Het najaar is losgebarsten. Voor veel mensen is dit, samen met de winter, het seizoen van veel en vaak verkouden of griepig zijn. Ook vermoeidheid is een veel voorkomende klacht in deze periode van het jaar. Herkent u deze klachten of heeft u een andere vraag over uw gezondheid? U kunt de praktijk altijd bellen of mailen voor een vrijblijvend advies. Praktijk Hanneke Visser behandelt alle soorten gezondheids-problemen, van zowel kinderen als volwassenen. Op de website van de praktijk kunt u hierover meer lezen: www.acupunctuuruitgeest.nl.

Tevens dagelijks telefonisch bereikbaar: 06-18224671.

Praktijk Hanneke Visser is gevestigd in Uitgeest, op de Wethouder twaalfhovenstraat 67.



**Nicky's Place, 48^{ste}
Spirituele Beurs in Haarlem!
18 en 19 november, open
11.00 - 17.00 uur, toegang € 6,-**

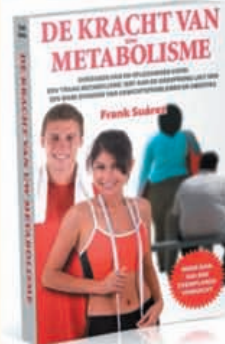
Kennismakingsconsulten max. € 15,- voor 20 min.

De therapeuten, mediums, opstellers, healers, magnetiseurs, kaartleggers, masseurs en paragnosten hebben allen jarenlange ervaring in het werken met de spirituele wereld.

Trefpunt 't Trionk, van Oosten de Bruynstraat 60, 2014 VS Haarlem
www.nickysplace.nl of bel Nicole 06-41041509

Mail & win het boek 'De Kracht van Uw Metabolisme' t.w.v. € 18,75

Er zijn mensen die veel eten en toch niet dik worden. Aan de andere kant zijn er mensen die 'altijd op een dieet zijn' en lijken aan te komen door 'alleen maar naar eten te kijken'. Traditionele diëten, zoals het tellen van calorieën of het vermijden van vet, werken vaak niet omdat de persoon lijdt aan een traag metabolisme.



Daarentegen, wanneer het metabolisme verbetert, zal de persoon met overgewicht wel kunnen afvallen terwijl hij alles kan eten en geen honger hoeft te lijden. De resultaten bij meer dan 60.000 mensen hebben bevestigd dat een verbetering van het metabolisme de enige werkzame oplossing is.

Meedoen? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/ mailenwin en vul hier je gegevens in.

Acu clinic

Up to date acupunctuur voor kinderen & volwassenen

DE WETENSCHAP VAN VANDAAG

DE WIJSHEID VAN DE EEUWEN

"Het is iedere keer weer indrukwekkend te zien hoe die kleine naaldjes zo'n groot verschil uitmaken. Maar kom het zelf ervaren want acupunctuur is effectief bij uw gezondheidsklachten!"

- Roeland Krijnen

PIJN | STRESS | TRAUMA | R.S.I. | SPORTBLESSURES | VERMOEIDHEID
SPIER- & GEWRICHTSKLACHTEN | DISBALANS | INTEGRALE ONCOLOGIE - etc

www.acuclinic.nl | 06-83082766
Raadhuisstraat 56a | Heemstede

Lid NVA & vergoed door verzekeraars

DEKBEDDEN ACTIE!

Vulgewicht + prijs:

140 x 200 / 500 + 300 gram	van 179,-	voor 109,-
140 x 220 / 550 + 330 gram	van 199,-	voor 129,-
200 x 200 / 700 + 400 gram	van 279,-	voor 179,-
240 x 200 / 800 + 500 gram	van 299,-	voor 209,-
240 x 220 / 880 + 550 gram	van 349,-	voor 235,-

Nordic 4 seizoenen dons

Hoogwaardig donzen dekbed met 90% dons. Door het gebruik van een 100% katoenen dichtgeweven tijk is dit dekbed anti allergisch en voldoet aan de strenge eisen welke u voor een donzen dekbed mag verwachten.

Eigenschappen van de Nordic 4 seizoenen dons:

- Gevuld met 90% witte dons en 10% kleine witte veertjes
- Tijk 100% katoen
- Cassette geproduceerd met opstaande schotjes, zomerdeel carré gestikt
- Anti-allergisch (voorzien van het Nomite label)
- 4 seizoenen uitvoering warmteklasse 3 + 4 samen 1
- Nederlands kwaliteitsproduct
- 5 jaar garantie
- laagste prijs van nederland



FEEST BIJ DE BEDWETERS VANWEGE 20-JARIG BESTAAN



Napoli Basic Ledikant

Dit populaire uitrijdbare comfortledikant zit al vele jaren in onze collectie van comfortledikanten. Het is stijlvol en past nu zonder losse achterwand nog beter in iedere slaapkamer.

Van 1800,-

Nú 1095,-

BALTERIO LAMINAAT IN 9 VERSCHILLENDE KLEUREN Wij komen het bij u thuis leggen inclusief ondervloer en plinten!



van 34,95

Nú 22,95
per m²

balterio
Stijl. Kwaliteit. Eenvoud.

Maak kennis met de *Sealy* Hybrid matrascollectie



20% KORTING*

donderdag 17 augustus t/m
donderdag 31 augustus i.v.m.
20 jarig bestaan van
DE BEDWETERS

HALF FOAM

De innovatieve helft van de Sealy Hybrid matras heeft u het heerlijk ademvallende comfort van geltraagschuim.

HALF SPRINGS

De andere helft van de Sealy Hybrid matras heeft u de technologische ondersteuning door middel van pocketveren.

De Sealy Hybrid matrascollectie brengt onze twee beste slaaptechnologieën samen: verkoelend geltraagschuim en de diepe ondersteuning van individueel verpakte pocketveren.

www.sealy.com

*Vraag naar de voorwaarden



Senioren comfort ledikant Hamilton 120x200 cm

Hamilton is een comfortledikant met fraaie afrondingen, leverbaar in de kleuren noten en in alpine wit. Door de in hoogte verstelbare bodemdragers is de lighthouse verstelbaar. Afmeting 120 x 200 cm (eventueel ook in 90 x 200 van 899,- voor 599,-). Nu als set inclusief elektrische bodem en matras. 30 latten in gelaagd beukenhout in houten kader. Soepele schouderzone Regelbare verstevigde heupzone. Nederlands kwaliteitsproduct.

van 1299,-

Nu met 38% korting
(=500,-)

Nú 799,-

Incl. elektrische bodem en matras 120x200!!!

De **BEDWETERS**
BETERINBEDDEN



DE BEDWETERS VELSEN
UW TEMPUR DEALER



Prijs-modelwijzigingen en zelffouten voorbehouden, aanbiedingen gelden zolang de voorraad strekt

De Bedweters Den Helder
Burgemeester Ritmeesterweg 15 • Den Helder • info@debedweters.nl
Openingstijden: Dinsdag t/m zaterdag 9.30 - 17.30 uur.
Geen koopavond.

De Bedweters Alkmaar
Vondelstraat 53 • Alkmaar • info@debedweters.nl
Openingstijden: Maandag t/m zaterdag 9.30 - 17.00 uur.
Geen koopavond.

De Bedweters Velsen-Noord
Wijkerstraatweg 267 - 273 • Velsen-Noord • info@debedweters.nl
Openingstijden: Maandag en woensdag gesloten.
Di-do en vrijdag 10.00-17.00, Zaterdag 10.00-16.00 uur.

P Parkeren GRATIS!

Kijk voor meer aanbiedingen op www.debedweters.nl