



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Mode

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Maart 2021



**Vaccineren tegen  
COVID-19**

*Hoe  
zit dat  
precies?*



Vervorming aan de rand van het glas

Brede gezichtsvelden

SIJBRANT EN VAN OLST

## Voor de optimale oogzorg

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

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

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

**Veilig de winkel bezoeken**

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

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

Kijk op de website [www.designbril.nl](http://www.designbril.nl)

[www.designbril.nl](http://www.designbril.nl)

ALLEEN  
HET  
ALLERBESTE!

Anne & Valentin  
EYEWEAR



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

\*vraag naar de voorwaarden

U kunt met of zonder afspraak onze winkels bezoeken.

volg ons op:

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



## We zouden ons moeten schamen voor onze schaamte

De mens heeft van nature de neiging om zich te willen aanpassen naar de norm van de groep. Met andere woorden, we willen graag zo goed mogelijk geaccepteerd worden op basis van ons uiterlijk en ons gedrag. Als iets die acceptatie in de weg lijkt te staan, schamen we ons daarvoor. Schaamte is een emotie die voor de mens ooit van levensbelang was. Zeker in de oertijd was het voor de mens vrijwel niet mogelijk om solitair te leven. De mens leefde in groepen en het was dus zaak om niet door de groep verstoten te worden. Maar veel dingen waarvoor we ons vandaag de dag schamen, zijn totaal overbodig. Wie zich te vaak voor dingen schaamt, kan daardoor in mentale problemen komen. In veel gevallen blijkt dat mensen zich ten onrechte zorgen maken over bepaalde persoonlijke kenmerken en de schaamte dus niet gebaseerd is op feitelijke reacties van derden.

Als je op visite bent bij iemand, ga je daar dan naar het toilet voor een grote boodschap? En op je werk? Trouwens, waarom spreken we eigenlijk van een grote boodschap, terwijl we gewoon poepen bedoelen? We schamen ons er dus al voor om het woord uit te spreken, terwijl het toch iets heel normaal is. Ieder mens moet af en toe poepen, daar hoeft niemand zich dus voor te schamen. Het probleem zit hem in het feit dat we bang zijn een kwalijke geur te verspreiden in anderen's huis. Van alle Nederlanders tussen 18 en 29 jaar geeft 44% van de mannen en zelfs 59% van de vrouwen aan niet te poepen op het werk. En wist je dat zelfs binnen een relatie voor 18% van de mensen geldt dat ze zelfs na een jaar nog steeds niet durven te poepen in de woning van de partner? Bizar! Ook het laten van scheten en boeren is een hele normale lichamelijke activiteit. Maar de ander mag dat kennelijk niet zien of horen, want we doen er alles aan om het te verbergen. Als een kind een boer laat aan tafel, krijgt het in veel gevallen direct een standje van de ouders. Zoiets hoort niet. Gek eigenlijk, want in China wordt het laten van een boer juist als iets positiefs opgevat. Het geeft aan dat het eten kennelijk goed gesmaakt

heeft! Hieruit blijkt dat schaamte ook voor een belangrijk deel in de cultuur ingebakken zit.

### Fysieke kenmerken

Veel mensen schamen zich voor hun uiterlijk. Het gaat dan met name om de dingen waar ze zelf geen invloed op hebben, zoals de grootte of vorm van bepaalde lichaamsdelen. Ook bij huidandoeningen, zoals acne, is vaak sprake van schaamte. Jongeren krijgen vaak met acne te maken; van alle Nederlanders tussen 12 en 24 jaar krijgt ongeveer 85% er mee te maken. Dan zou je toch zeggen dat het een geaccepteerd verschijnsel is in de samenleving, maar niets is minder waar. Meer dan 40% van de Nederlanders wordt liever niet gezien in het bijzijn van iemand met acne. Vermoedelijk liggen hieraan vooral veel misverstanden ten grondslag. Nog altijd lijken mensen het idee te hebben dat acne veroorzaakt wordt door een slechte persoonlijke hygiëne, terwijl dat beslist niet het geval is. Sterker nog, extra intensief reinigen kan juist acne in de hand werken. Ook is het een misverstand dat alleen jongeren vatbaar zijn voor acne. Volwassenen kunnen er net zo goed mee kampen en ook dat is beslist niets

om je voor te schamen. Een ander fysiek kenmerk dat soms schaamte bij mensen oproept is het gewicht. Soms kun je daar zelf iets aan doen, maar niet altijd. Overgewicht heeft soms ook een medische reden, maar dan nog is het niet nodig om je ervoor te schamen. Het schaamtegevoel wordt veelal veroorzaakt door de angst niet geaccepteerd te worden. Ook dat heeft weer te maken met de wens om deel uit te maken van de groep.

### Gedrag

Hoe hard een ander ook roept dat je mag doen waar je zelf zin in hebt, dan nog willen we graag voorkomen dat die ander ons gedrag afkeurt. Om die reden houden mensen hun geloof, politieke voorkeur en seksleven vaak verborgen voor anderen. Wat dat laatste betreft, het is algemeen bekend hoezeer homoseksuelen soms worstelen met de vraag hoe ze aan hun omgeving duidelijk moeten maken dat ze de voorkeur geven aan iemand van hetzelfde geslacht. Ook hier weer: schaamte uit angst verstoten te worden. Maar de soep wordt zelden zo heet gegeten als ze wordt opgediend. De meeste homoseksuelen verklaren na afloop dat de reacties juist erg positief waren en dat alles ze heel erg is meegevallen. Kortom, het gevoel van schaamte was onnodig en heeft voor veel mentale problemen gezorgd die niet nodig waren geweest. Ben je een gevoelige man? Laat je tranen dan gerust de vrije loop. Er is geen reden om je in te houden uit schaamte voor de reacties van anderen. Ben je ergens niet zo goed in? Dan heb je ongetwijfeld andere kwaliteiten. Wist je dat meer dan de helft van alle vrouwen lastige



parkeerplekken omzeilt, uit angst voor de reacties van anderen? En dan zijn er ook nog mensen die zich schamen voor het gedrag van anderen, zoals van hun ouders of hun partner. Kortom, er zijn nogal wat verschillende vormen van schaamte.

### Schaamteloos gedrag

Misschien herken je dit beeld: iemand lijkt zich nergens voor te schamen en gaat gewoon zijn gang. Je ziet het met lede ogen aan en houdt je bewust wat afzijdig van diegene. Een grote vriend zal het nooit worden. Herkenbaar? Schaamte heeft alles te maken met inlevingsvermogen. Wanneer wij ons schamen, komt dat omdat we ons goed kunnen voorstellen hoe de ander op dat moment over ons denkt. Uit angst om af te wijken van de norm proberen we dingen te verdoezelen. Als jij je schaamt voor bepaald gedrag en de ander doet het gewoon, terwijl hij de schouders ophaalt en geen schaamte lijkt te kennen, levert dat een spanningsveld op. En dan komt een ander fenomeen om de hoek kijken: plaatsvervangende schaamte. Het komt erop neer dat je het gedrag van een ander observeert, dat vervolgens associeert met jezelf en je daarbij niet comfortabel voelt.

*Wij zijn blij jullie weer te mogen ontrangen!*

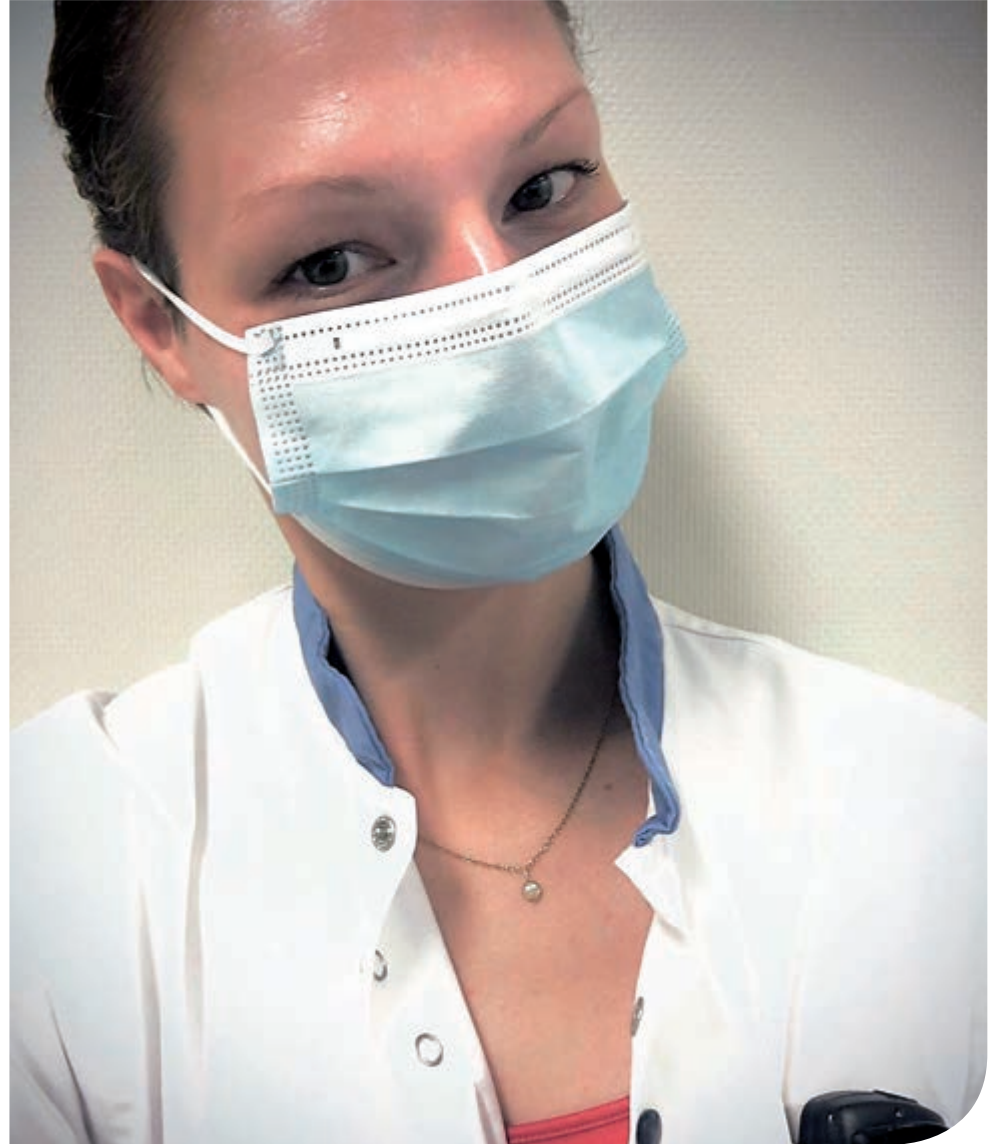


# Mindfulness als wapen tegen coronastress

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

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

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



## Koek

### Goudsmid-Goud inkoop-Taxateur

#### Opdracht van de week



#### Het mooiste merk is handwerk

### De goud prijs is ongeloofelijk hoog

Gratis waarde bepaling bij ons in de winkel op afspraak bent u niet in staat om naar ons toe te komen of wild u liever niet met u kostbaarheden over straat begrijp ik dat u kunt gewoon een afspraak maken en ik kom geheel vrijblijvend bij u thuis.



Koek is al 55 jaar een begrip in de ronde venen bel voor een afspraak tel : 0653811601

Goudsmederij Koek Herenweg 6 3645DP Vinkeveen

[WWW.JUWELENMAKELAAR.NL](http://WWW.JUWELENMAKELAAR.NL)

[WWW.GOUDSMIDVINKEVEEN.NL](http://WWW.GOUDSMIDVINKEVEEN.NL)

## Beauty in Zijdelwaard

In ons winkelcentrum vindt u alles wat u nodig heeft op het gebied van beauty en fashion. Wilt u een nieuw kapsel? Of bent u toe aan een nieuwe outfit? Dan bent u bij ons aan het juiste adres!

Onze winkeliers staan voor u klaar om u te informeren en adviseren over de prachtigste trends van dit moment, helemaal passend bij uw stijl. Of het nu gaat om de juiste parfum, dé haarkleur van dit seizoen of een bijpassende blouse voor uw outfit, ze hebben het allemaal! Veel van onze winkels maken ook gebruik van shoppen op afspraak of het click-and-collect systeem.

Weten bij welke winkels u terecht kunt? Kijk dan op [www.zijdelwaardplein.nl](http://www.zijdelwaardplein.nl) voor de laatste informatie.



PERINE

## Alles voor de huid; Mooi van buiten en mooi van binnen

Jouw huid leeft met je mee. Pieken en dalen. Jaar in jaar uit. Of het nu om beauty gaat of om gezondheid, in alle omstandigheden beschermt de huid jou tegen de slechte invloeden van buitenaf en is als een spiegel van jouw welzijn. Het is zo belangrijk zuinig te zijn op jezelf en jouw huid. Passende huidverzorging, de juiste adviezen en de extra aandacht tijdens de behandeling, maakt huidverzorging tot een echte verwennerij en zorgt voor een goed gevoel, zowel aan de oppervlakte als onderhuids.

**Skin experience of Skin Intensive**  
Fijne lijntjes, (frons)rimpels, wallen, gevoelige huid, grove poriën, acné, valse huid, (acné) littekentjes, droge huid of huidverslapping. Zomaar een paar redenen waarom veel mensen naar instituut Périne komen. Of wij meteen dé 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. Wij vinden het erg leuk en geloven ook in het samenwerken om het beste resultaat te kunnen behalen. Natuurlijk vraagt dit ook om een bepaalde discipline in de huidverzorging thuis, maar daar steunen wij je als 'personal trainer' voor de huid graag bij!

### Toekomst van jouw huid

Bepaal zelf de toekomst van jouw huid en kies de 'route' die bij je past! Via de 'snelweg' met Skin Intensive; sommige huidcondities vragen om een intensievere aanpak. Hier worden intensive

en toch ver van inspuitingen en plastische chirurgie staande probleemoplossende huidbehandelingen gegeven met de meest geavanceerde apparatuur en producten. Of genietend van de 'binnendoor' route met Skin Experience; natuurlijke verbetering van de huid met heerlijk ontspannende behandelingen en fijn aanvoelende cosmeceuticals.

### Skin Concept Store

Heel toegankelijk, ook als je geen behandelingen hebt in het instituut. In onze Skin Concept Store vind je een prachtige, zorgvuldig geselecteerde collectie van beauty & lifestyle wannahaves voor een gezondere en betere huid. Ook kun je hier met behulp van een geavanceerde HiTech spiegel zelf jouw huid analyseren en zo het resultaat van jouw inspanningen thuis bekijken.

Begin vandaag nog met het verbeteren van jouw huid. Je bent van harte welkom op de Genieweg 8 in Mijdrecht [meer info; [www.perine.nl](http://www.perine.nl)]

PÉRINE, DAT IS ANDERE HUID!



SMIT SCHOENEN

## Hiking collectie van Xsensible Stretchwalker

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

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

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



Périne. Dat is andere huid!

Instituut Périne  
DAT IS ANDERE HUID

Instituut Périne • Genieweg 8 • 3641 RH Mijdrecht



sinds 1936  
**smit schoenen**  
Dorpsstraat 39 | 3641 EA Mijdrecht | Telefoon: 0297-281875



MEDISCH

## Vaccineren tegen COVID-19, hoe zit dat precies?

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

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

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

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

**Moeten we deze pandemie wel serieus nemen?**

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

**Hoe werken de vaccins eigenlijk?**

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

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

**Hoe zit het met de bijwerkingen?**

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

**Wordt vaccinatie ons niet opgedrongen?**

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

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

**Zijn er al resultaten bekend?**

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

**Tijdelijke stop met AstraZeneca**

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

## Ben jij echt of nep?

Marnie Krom



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

**Wat is jouw uitzicht vandaag?** Probeer eens om niet, appels met peren te vergelijken. Iedere appel heeft zijn eigen authenticiteit. Net zoals wij mensen.

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

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



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

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

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach  
Beverwijk  
[www.minddrops.nl](http://www.minddrops.nl)

Fysikos  
voeding



## Werk bewust aan je immuunsysteem, juist nu!

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

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

Aanmelden is **gratis** via [www.fysikosvoeding.nl/webinar](http://www.fysikosvoeding.nl/webinar)

## Agenda

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

Direct een afspraak inplannen?

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



**Maak een vrijblijvende afspraak** 0297-281313

om al deze kleuren te bewonderen!



**Dorpsstraat 9 - 11 Mijdrecht**

FYSIKOS VOEDING

## Een sterker immuunsysteem begint bij de darmen



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

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

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

**Fysikos Voeding & gratis webinars**

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

**Hoe verbetert u uw darmwerking?**

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

Door Annette ter Heijden

**FEIT**  
of fabel

**Koffie houdt vocht vast**



**FABEL**

De cafeïne zorgt zelfs voor een snellere vochtuitscheiding. Niet meer dan anders, alleen sneller. (bron Consumentenbond)

**MEDISCH**

**Zo voorkom je dat mondkapjes de huid gaan irriteren**

Heel even een mondkapje op om een winkel te bezoeken? Dan zal het zo'n vaart niet lopen met huidirritaties door het dragen van dit beschermingsmiddel. Reis je echter elke dag twee keer een uur met de trein, dan wordt het al een ander verhaal. Wanneer je in een winkel werkt of een contactberoep uitoefent, zul je nog veel vaker een mondkapje dragen. Dat kan leiden tot een droge huid of het ontstaan van oneffenheden in de huid. Wil je dit voorkomen? Lees dan de onderstaande tips!

**Oorzaak**

Geloof het of niet, maar er bestaat zelfs een speciaal woord voor huidirritatie die door het dragen van een mondkapje is ontstaan: maskne. Het zal de opletende lezer ongetwijfeld opvallen dat dit woord veel lijkt op de bekende huidaandoening acne. Het is dan ook een knipoog naar die term en tegelijk ook een verwijzing naar het woord masker. Maar maskne heeft wel een zeer specifieke oorzaak die op zich niet veel met acne van doen heeft. De oorzaak is tweeledig. Op de eerste plaats ontstaat een zekere druk op de huid door het dragen van een mondkapje. Bovendien is er sprake van wrijving op bepaalde punten. Tegelijk sluit het mondkapje ook de huid af, waardoor de huid niet voldoende kan ademen. Ten tweede adem je voortdurend in het mondkapje, waardoor het vochtig wordt. Daarmee creëer je een ideale voedingsbodem voor bacteriën en gisten om zich te kunnen ontwikkelen.

**Hoe voorkom je dit?**

Om dergelijke problemen te voorkomen kun je het beste een wegwerpmasker dragen en dit na hooguit drie uur weggooien. Daarmee gooi je dan ook meteen de bacteriën en gisten die zich er eventueel al in genesteld hebben weg. Het is vervolgens een goed idee om de huid te reinigen, voordat je een nieuw mondkapje opzet. Op de huid kunnen immers nog bacteriën en gisten achtergebleven zijn, die zich dan direct in het nieuwe mondkapje zouden nestelen. Draag geen make-up onder een mondkapje, aangezien de poriën daarvoor veel sneller verstopt raken. Vergeet ook niet om na het reinigen van het gezicht eerst de huid goed droog te maken, voordat je een nieuw mondkapje opzet.

**Herbruikbaar mondkapje**

Mocht je, omwille van het milieuaspect, liever een herbruikbaar mondkapje gebruiken, was het dan elke dag op tenminste zestig graden Celsius. Met een mondkapje van honderd procent katoen of van zijde heb je de minste kans op maskne, want deze stoffen beschikken over goede ademende eigenschappen. Duurt het even voordat je weer thuis bent? Zorg er dan voor dat je voldoende exemplaren bij je hebt, aangezien je ze dan niet tussentijds kunt wassen. Gebruik voor het wassen bij voorkeur een parfumvrij wasmiddel. Probeer verder om zo min mogelijk met je handen aan het gezicht te komen en desinfecteer je handen voordat je het mondkapje op- of afzet.



**MEDISCH**

**Huisarts heeft succes met unieke totaalaanpak voor chronische aandoeningen**

- 58% van de Nederlandse bevolking heeft één of meer chronische aandoeningen
- Bij mensen boven de 75 jaar is dit percentage zelfs 95%.
- Levenslang medicatie slikken draagt meestal niet bij aan werkelijk genezen van de chronische ziekte.

**Huisarts Lieneke van de Griendt komt na een zoektocht van 30 jaar met een unieke totaalaanpak waardoor zij haar chronisch zieke patiënten succesvoller kan behandelen.**

Lieneke past functionele geneeskunde toe door naar elke patiënt als geheel te kijken: Hoe iemand leeft, de erfelijke aanleg, de psyche, voeding, het darmmicrobioom, de spijsvertering, het immuunsysteem, toxines en ontgiftiging daarvan door de lever, de werking van hormonen: het hoort allemaal bij elkaar. Daarmee verbindt zij alle klachten en zoekt naar de oorzaken die de klachten met elkaar gemeen kunnen hebben. Daarna maakt zij per patiënt een aanpak op maat. En met succes! "Het is mijn missie om mensen te helpen zichzelf weer gezond te krijgen. Ik studeerde tenslotte Geneeskunde en niet louter Medicijnen"- Lieneke van de Griendt. 'Eindelijk een boek dat kijkt naar het wegnemen van de oorzaken van ziekte en vertelt wat je als patiënt zelf kunt doen. Dat is pas echte geneeskunde' - Rob, multiple sclerose -patiënt. 'Erg interessant omdat het dieper ingaat op een aantal onderwerpen die langzaam meer bekend worden, zoals de rol van het microbioom en nog onbekende bijwerkingen van chronisch medicijngebruik'

Dr. Foort Burger, huisarts.

**Studeerden wij medicijnen of geneeskunde. Een nieuwe kijk op de aanpak op chronische klachten | Lieneke van de Griendt | ISBN 9789492528544 | paperback | 256 blz. | € 22**



**FEIT**  
of fabel

**Volwassenen zijn niet gebouwd om melk(producten) te eten en drinken**



**TEN DELE WAAR**

Veel volwassenen van Aziatische afkomst zijn lactose-intolerant en kunnen melk dus niet verdragen. Maar ook Afrikanen en Zuid-Amerikanen worden veelal lactose-intolerant na de kinderjaren. Bij West-Europeanen komt lactose-intolerantie veel minder vaak voor en zij kunnen melk dus meestal wel verdragen. (bron Consumentenbond)



## Zo zorg je voor een goede nachtrust



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

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

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

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

nachtritme.

5. Drink geen alcohol voordat je gaat slapen. Weliswaar lijkt het soms alsof je er juist beter van gaat slapen, maar dat is een misverstand. Je valt misschien wel iets gemakkelijker in slaap, maar de kwaliteit van je slaap is een stuk minder. Dat komt omdat je de essentiële diepe slaafase door alcohol verkort. Het gevolg is dat de kwaliteit van je slaap in zijn geheel achteruit gaat.
6. Om goed te kunnen slapen heb je een goed bed nodig. Dat klinkt logisch, maar wordt toch vaak te lichtzinnig opgevat. Het is belangrijk om een matras bijvoorbeeld na maximaal tien jaar te vervangen en ook de kwaliteit van het bed zelf regelmatig te controleren. Bedenk daarbij dat je een derde van je hele leven slapend doorbrengt, dus dat rechtvaardigt grote aandacht voor de kwaliteit van je bed.
7. Ben je gewend dagelijks koffie te drinken? Wen jezelf dan aan om maximaal twee tot drie kopjes te drinken of schakel over op cafeïnevrije koffie. Drink in elk geval na 20.00 uur geen dranken meer die cafeïne bevatten, maar probeer dus ook de rest van de dag de inname van cafeïne te beperken.
8. Heb je moeite om 's avonds in slaap te vallen? Probeer dan eens om ongeveer een half uur voordat je naar bed gaat een smoothie van melk met banaan te consumeren. Op die manier krijgt je lichaam stoffen binnen die de productie van melatonine stimuleert. Dat is het hormoon dat een belangrijke rol speelt bij het slaapproces. Er bestaan ook melatoninepillen, die een stof bevatten waarmee je het eigen melatonine in het lichaam kunt versterken.
9. Een wekker zou je in principe niet nodig moeten hebben. Als je namelijk voldoende slaap hebt gehad, word je vanzelf wakker. Dat is doorgaans al voordat de wekker afloopt. Wanneer je door een wekker niet wakker wordt, of nog zo slaperig bent dat je liever blijft liggen, is je slaap niet goed geweest.
10. Bepaalde bezigheden kun je vlak voor het slapen gaan beter laten, zoals het bekijken van een thriller of actiefilm, aangezien dergelijke films zorgen voor extra adrenaline in je bloed. Als dat hormoon in hogere concentraties aanwezig is, remt dat de slaap. Een bezigheid die juist wel aangeraaden wordt vlak voor het slapen gaan, is seks hebben.

### VAN DER SCHILDEN LINGERIE

## De service en aandacht was nog nooit zo exclusief!

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

#### Collectie

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

#### Afspraak

Een afspraak maken kan eenvoudig per tele-

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

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

**Van der Schilden Lingerie**  
Raadhuisplein 10 - Aalsmeer  
Tel: 0297-327253  
Whatsapp: 06-83250222  
[www.facebook.com/vanderschilden](http://www.facebook.com/vanderschilden)  
[www.instagram.com/vdschildenlingerie](http://www.instagram.com/vdschildenlingerie)

## SAN BAO PRAKTIJK

shiatsu & acupunctuur

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

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

Kijk voor meer informatie:  
[www.sanbaopraktijk.nl](http://www.sanbaopraktijk.nl)  
of bel 06-15280701

Wordt (deels) door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

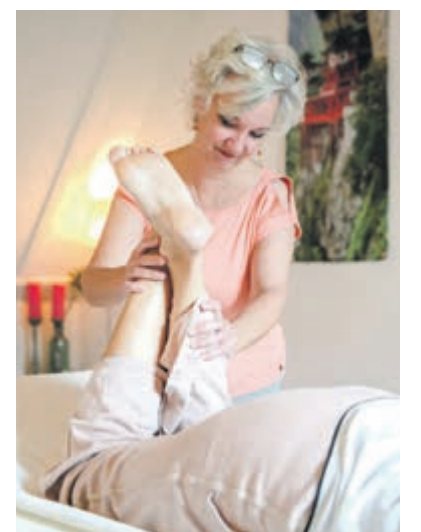
Lid van beroepsvereniging NWP

### SAN BAO PRAKTIJK

## Kwaliteit van leven verbeterd dankzij shiatsu

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

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



BADMODE - NACHTMODE - LINGERIE

WINKELN OP AFSpraak, ZONDER VERPLICHTING

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

NEEM CONTACT MET ONS OP

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

**AALSMEER**  
RAADHUISPLEIN 10  
TEL: 0297-327253

WHATSAPP: 06-83 250 22

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

WWW.SCHILDEN-LINGERIE.NL