



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

Maart 2022

Is collageen het wondermiddel tegen rimpels?

In het eerste deel van ons leven is onze huid zacht, soepel en egaal. Naarmate we ouder worden, verandert dat. Onze huid droogt geleidelijk uit, gaat rimpelen en verliest zijn veerkracht. Voor veel mensen is dat moeilijk te accepteren. Ze willen er zo uit blijven zien als in hun jonge jaren en proberen allerlei middeltjes om dit resultaat te bereiken. De grote vraag daarbij is natuurlijk in hoeverre dat zin heeft. We kunnen de tijd niet terugdraaien en een rimpelige huid hoort nu eenmaal bij het ouder worden. Maar door gezond te leven kunnen we dat proces wel iets vertragen. Met de juiste voeding, voldoende vocht en veel beweging houden we ons hele lichaam goed in conditie, dus ook de huid. Toch is dat voor veel mensen kennelijk niet voldoende, getuige de hoeveelheid producten met collageen die we in de schappen van de winkels tegenkomen. Collageen zou volgens velen een soort wondermiddel zijn dat de huid jong houdt, maar is dat ook werkelijk zo?

Eiwit

Collageen is een soort eiwit, dat in ons lichaam als bindmiddel functioneert. We maken collageen zelf aan, maar naarmate we ouder worden, daalt deze collageenproductie aanzienlijk. Overigens bestaan er drie verschillende soorten collageen, die zich elk op andere plaatsen in ons lichaam bevinden. Wanneer we spreken over de huid, dan hebben we het over collageen type 1, dat zich overigens ook onder meer in ons haar en in onze nagels, botten, pezen en kraakbeenderen bevindt. Dit verklaart dan ook waarom niet alleen onze huid op latere leeftijd rimpelig wordt, maar ook ons hele lichaam wat krakkemikkiger begint te worden. De logische gedachte is nu dat je het tekort aan collageen aanvult en daarmee het verouderingsproces tegengaat. Dat klinkt eenvoudig, maar het ligt toch wel iets gecompliceerder.

Zinloos

Cosmetisch dermatoloog Peter Velthuis, verbonden aan het Rotterdamse Erasmus MC, vertelde in het televisieprogramma 'Keuringsdienst van Waarde' dat het geen zin heeft om collageen op de huid te smeren. Zijn verklaring is simpel: het collageen kan helemaal niet door de huid dringen. We smeren dus allerlei dure crèmes op onze huid, zonder dat dit enig wetenschappelijk aantoonbaar effect heeft. Overigens zijn er ook allerlei producten in de handel waarin collageen verwerkt zit, bedoeld om in te nemen. Met diverse poeders en supplementen worden de consumenten verleid, terwijl collageen vaak al in reguliere voedingsmiddelen zit. De stof wordt veelal gewonnen uit slachtafval,



maar wie zichzelf trakteert op een kop runderbouillon krijgt ook collageen binnen en dat is een stuk voordeliger. Hetzelfde geldt voor een portie makreel uit blik.

Gewrichten

Het innemen van collageen, al dan niet via de reguliere voeding, heeft overigens wel andere positieve effecten op ons lichaam. Het zorgt er volgens onderzoekers wel voor dat we ons ook op latere leeftijd wat soepeler kunnen blijven bewegen. Dat komt door de gunstige invloed die collageen heeft op de werking van onze gewrichten. Het kan dus op zich geen kwaad om ervoor te zorgen dat ons lichaam voldoende collageen toegediend krijgt. Wie zich echter blind staart op het effect voor de huid, koestert vermoedelijk te hoge verwachtingen. Een goede tip: strijd niet tegen het verouderingsproces, maar omarm het en accepteer dat het er is. Dat maakt veel gelukkiger en scheelt bovendien flink in de portemonnee. En besef dat bijvoorbeeld roken de kwaliteit van onze huid zeer negatief beïnvloed. Veel meer dan je met welk middel dan ook kunt corrigeren.

De stickers op jouw stuk fruit vertellen je meer dan je denkt



Wie wel eens losse appels of bananen koopt, zal het ongetwijfeld zijn opgevallen. Tegenwoordig zitten er kleine stickers op elk exemplaar van dergelijke vruchten. Misschien pulk je die sticker er gedachteloos vanaf als je het fruit gaat consumeren. Daarna verdwijnt die sticker meestal in de afvalbak. Maar als je even de moeite neemt om de informatie op dergelijke stickers te lezen, kun je het een en ander te weten komen over het betreffende stuk fruit.

Fruitsoort

Op de eerste plaats staat op zo'n sticker de fruitsoort vermeld. Dat is vooral handig voor de medewerkers van de supermarkten. Als je zelf bijvoorbeeld

nauwelijks appels eet, zul je er wellicht moeite mee hebben om de Elstar, de Granny Smith, de Jonagold en de Golden Delicious van elkaar te onderscheiden. Zowel voor de medewerkers van de vulploeg als voor de mensen achter de kassa zijn die stickers een welkome hulp. Ze verkleinen de kans op fouten en zorgen ervoor dat alles soepel kan verlopen.

PLU-code

Behalve de aanduiding van de fruitsoort kan er op een fruitsticker ook een PLU-code staan. Dit is niet altijd het geval, maar als die code erop staat, kun je op basis daarvan conclusies trekken over de wijze waarop dit stuk fruit is geteeld. Een PLU-code is een internationale code van vier of vijf cijfers. De afkorting PLU staat hier voor Price Look-Up en deze codes worden sinds 1990 gebruikt. Staat er bijvoorbeeld code 4021 op de sticker, dan betreft het een kleine appel van het type Golden Delicious. Op basis van deze code weet je dat bij de teelt van de appel bestrijdingsmiddelen zijn gebruikt. Zou er nog een 9 vóór deze vier cijfers staan, dan gaat het om een biologisch geteelde appel, waarbij geen bestrijdingsmiddelen gebruikt zijn. Vroeger werd ook nog het cijfer 8 als eerste cijfer van een 5-cijferige reeks gebruikt. Dat cijfer stond voor genetisch gemanipuleerd fruit. Aangezien dit nauwelijks van toepassing was, gebruikt men de 8 in combinatie met een 3 of 4 als tweede cijfer tegenwoordig ook voor het overige fruit. Hierbij geldt dat de combinatie 83 staat voor teelt met bestrijdingsmiddelen en 84 voor biologische teelt.

Eetbare lijm

Heb jij ook steeds de neiging om het stuk fruit extra schoon te poetsen op de plek waar de sticker gezeten heeft? Dat is eigenlijk niet nodig, want voor het aanbrengen van deze kleine stickers wordt geen gewone lijm gebruikt. De kleverige substantie is gemaakt van zetmeel en kun je dus gewoon opeten zonder dat je er ziek van wordt. Het zou op grond van regelgeving op het gebied van voedselkwaliteit niet eens toegestaan zijn om echte lijm op ons fruit te smeren, dus maak je daarover geen zorgen!

10 unieke voedingstips voor je hormonen



Door Ir. Ralph Moorman

Hormonen anticiperen op allerlei veranderingen in de binnen- en buitenwereld om ons lichaam in balans te houden. Onze leefstijl bepaalt voor een belangrijk deel in hoeverre onze hormonen hiertoe in staat zijn en blijven. Zo hebben we zelf invloed op welke voeding we tot ons nemen, hoeveel we bewegen, hoe we met stress omgaan en hoe we mentaal in het leven staan. Oorspronkelijk waren onze hormonen afgestemd op een leven in een natuurlijke omgeving. Met name in de laatste eeuw is er zoveel veranderd in onze leefomgeving – denk alleen al aan onze voeding en aan ons veranderend dag- en nachtritme – dat we steeds verder van de natuur af staan en onze hormonen steeds vaker uit balans raken.

Belangrijke oorzaken zijn onder andere:

- De grote hoeveelheden suiker en calorieën die we binnenkrijgen.
- Onze voeding die nauwelijks meer natuurlijk te noemen valt.
- Tekort aan beweging.
- 's Avonds nog doorwerken bij fel licht van een laptop of een tablet.
- De blootstelling aan elektromagnetische straling (denk aan WIFI, DECT telefoon, etc.).
- De invloed van chemicaliën, met name hormoonverstorende stoffen.
- Een samenleving die steeds sneller wordt en ook voornamelijk digitaal communiceert, met alle stress van dien.

Om je hormonale balans te beschermen en vrouwenklachten te verminderen is het van belang om jezelf weer 'natuurlijker' te gaan gedragen. Maar dan uiteraard wel op een manier die past in onze huidige tijd. Je hormonen en je lichaam zullen je dankbaar zijn.

1. Zorg dat je bloedsuiker niet te hoog oploopt. Dit zijn mijn koolhydraataanraders: Aardappel met mate, amarant, boekweit, ruit (onbewerkt), gierst, groenten, haver, peulvruchten, quinoa, teff, wortels, zilvervliesrijst, zoete bataat.
2. Eet voedingsmiddelen vooral zo onbewerkt mogelijk. Voeding die zo in de natuur te vinden is: vlees, vis, ei, groente, fruit, noten, zaden, knollen, bollen en wortels.
3. Eet voeding die bij je past. Let eens op lactose/caseïne en gluten. Vervangers voor melk zijn amandel (melk), haver en rijst (melk), kokos (melk, room), soja (melk, yoghurt, room). Alternatieven voor gluten zijn: arrowroot (bindmiddel), boekweitpannenkoek, boekweitpasta, chia- en lijnzaad, psylliumzaad/vezel, courgettebrood, bananenbrood, glutenvrije pasta, haverkoekjes, havermuesli, haverpizza, amandelmeelpizza, rijstwafel, kastanjecracker, zaden cracker (zelf maken), quinoacracker, teff- of haverbrood (zelf maken) quinoa, amarant, YAM desembrood.
4. Eet voldoende (groene) groentes. Om hormonen goed te kunnen afbreken zijn bepaalde stoffen nodig uit bladgroenten. In koolsoorten – in broccoli en boerenkool (veel) en in broccolikiemen (zeer veel) – zit ook een andere stof: DIM (di-indolylmethaan). Deze stof helpt bij het afbreken van oestrogenen. Zo kan het eten van minstens 400 gram groente per dag en het frequent toevoegen van een handje broccolikiemen aan je sla, omelet of soep bijdragen aan een goed functionerende verwerking van geslachtshormonen.
5. Zorg voor een goede darmflora. Een darmflora die uit balans is kan leiden tot een overgroei van gisten en schimmels in de darm (candida), maar ook in de vagina en op de huid (de bekende schimmelinfecties). Overmatig gebruik van toegevoegde suikers kan de groei van deze ziekteverwekkers flink versterken.
6. Let op chemische (oestrogeenachtige) stoffen zoals landbouwgiften (pesticiden, herbiciden, insecticiden), weekmakers (afkomstig van plastics, zoals bisfenol A), chemische stoffen (in make-up of verzorgingsproducten, waaronder parabenen), stoffen die de lever belasten zoals zware metalen (kwik, lood en arseen).
7. Let op fyto-oestrogenen in voeding. Soja en bier bevatten zoveel fyto-oestrogenen dat het hormonale evenwicht wel degelijk beïnvloed kan worden wanneer je er veel van neemt. Dit kan zowel nadelige effecten hebben als positieve.
8. Stop met roken. Verslaving en afhankelijkheid van sigaretten laat de productie van stresshormonen in de bijnier stijgen. Bovendien komen er via roken veel zware metalen (arsenicum) binnen en andere giftige stoffen die je lever belasten en je hormoonhuishouding in dis- balans brengen.
9. Beperk alcoholinname. Alcohol werkt namelijk oestrogeenverhogend en testosteronverlagend.
10. Drink niet te veel koffie. Koffie stimuleert de bijnier om cortisol en adrenaline (stresshormonen) aan te maken.

Wil je nooit meer die frustratie ('je kunt tegenwoordig niks meer eten'), terugvallen in oude voedingspatronen en alles zelf uitvogelen (hallo vrije tijd!)

Wil je snel en effectief naar een beter voedingspatroon?

Doe dan mee met deze winactie: 4 weekse online begeleiding met De Kookcoach: www.jouwkookcoach.nl

Win toegang tot De Kookcoach!

De Kookcoach is een online begeleidingsprogramma waarbij je voor 4 weken geholpen wordt met gezonder eten en koken. Daarna blijf je toegang houden tot het online kookprogramma en de besloten Facebook groep.

Dit is wat je allemaal leert samen met Ir. Ralph Moorman (voedingsdeskundige en de man achter de Hormoonfactor boeken) en Leen Pairon (Trainer Hormoonfactor en Mental Coach) in De Kookcoach:

- Hoe je je tijd in de keuken maximaal kan benutten.
- Hoe je ook tijdens drukke weken erin slaagt gezonde maaltijden op tafel te zetten.
- Hoe je gezonde maaltijden kan bereiden die ook bij je man en kind(eren) in de smaak vallen zodat je geen twee potjes meer hoeft te koken.
- Hoe je elke dag een gezonde lunch mee naar je werk neemt, zonder dat je daarvoor vroeger je bed uit moet.
- Welke ingrediënten je altijd in huis moet hebben om in no time een gezonde maaltijd op tafel te zetten.
- Hoe je variatie aanbrengt in je maaltijden zodat gezond eten leuk blijft en niet gaat vervelen.
- Hoe je op een efficiënte manier inkopen kan doen zodat je meer tijd en geld overhoudt.

Tijdens deze vier weken krijg je ook hele interessante bonussen! Check:

- Tips om uit eten te gaan
- Weekmenu en boodschappenlijst
- Welke hormonen hebben invloed op je gewicht
- Gezonde dranken
- Lijst te vermijden toevoegingen

Leer lekker en gezond koken en verbeter je eetpatroon voor altijd!

- Hygiëne in de keuken
- De voorbereidende werkzaamheden
- Groenten en fruit bewaren zonder plastic
- Bewaren in koelkast en diepvries
- 7 dagen ontbijt, lunch, diner en snacks

Doe mee en win De Kookcoach online! Maak een account aan op Lijf & Gezondheid, selecteer de actie op de Mail en Win pagina en je maakt direct kans!

Wil je meer informatie over het programma?

Kijk dan op www.dehormoonfactor.nl/kookcoach.



10 KILO KWIJT IN 4 WEKEN TIJD

Samen maken we een succes in de strijd tegen de kilo's

Afvallen waar u wilt:

- ✓Buik ✓Benen ✓Billen
- ✓Heupen ✓Armen
- ✓Nieuw: Onderkin

TC CRYO



vet bevroren = vet verliezen
Succes gegarandeerd

31 kilo
kwijt in
3 maanden
tijd

Lente

aanbieding

25% korting*

op een kuur naar keuze

* uitgezonderd Bio HCG en SlimSkin



Supertrots!!

Miranda van Rooijen
uit Velsbroek

NIEUW!!!
SlimSkin afslankkuur
(14 dagen)

van 99,- voor **69,-**

Bodyformen

Staat gelijk aan ± 17 uur
sporten per behandeling!

10 x van 250
voor **175,-**

Wilt u ook een gezond en slank lichaam?
Bezoek onze

Kom Binnen Dagen!

VRIJDAG 18 MAART
MAANDAG 21 MAART
DINSDAG 22 MAART
DONDERDAG 24 MAART
VAN 10.00 TOT 17.00 UUR

BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL

Staren naar rood licht helpt je gezichtsvermogen op peil te houden



Sommige trucjes om gezondheidsproblemen te voorkomen zijn zo simpel, dat je haast niet zou geloven dat ze werkelijk helpen. Toch blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat het onderstaande wel degelijk effect heeft. Bepaalde oogproblemen op latere leeftijd kun je voorkomen of vertragen door elke ochtend drie minuten naar een dieprode lamp te staren. Het lijkt erop dat de golflengte van het licht hierbij een rol speelt. Opmerkelijk is dan weer wel dat het trucje alleen werkt in de ochtend. Naar de verklaring daarvoor kunnen we slechts gissen.

Het netvlies is het deel van het oog waar het licht op valt. Het is dus voor een goed zicht van essentieel belang dat het netvlies in goede conditie verkeert. Helaas is dit nou net het snelst aftakelende stukje van het menselijk lichaam. Al vanaf je veertigste levensjaar kun je daardoor merkbaar meer moeite krijgen met zien. Er zijn twee manieren om de veroudering van het netvlies zo lang mogelijk uit te stellen. Op de eerste plaats is gebleken dat voldoende lichaamsbeweging hierbij een belangrijke rol speelt. Wanneer je het lichaam voldoende in beweging houdt, zorg je ervoor dat het netvlies ook goed doorbloed blijft. Hiermee voorkom je onder meer dat een wildgroei van bloedvaatjes in de ogen ontstaat. Vaak zijn mensen juist geneigd om minder te gaan bewegen naarmate ze ouder worden, maar dat heeft dus een averechts effect. Hierdoor versnel je het proces van aftakeling juist en dus kun je maar beter in beweging blijven. Ook een minimale inspanning heeft al effect, dus het is niet direct nodig om op latere leeftijd marathons te gaan lopen.

Het staren naar rood licht kan ook zorgen voor een vertraging van het ouderdomsproces. Het zou zelfs in staat zijn om het proces om te keren, zo menen Britse onderzoekers. Rood licht heeft een zeer lage frequentie en het lijkt erop dat het rode licht een positieve invloed heeft op de zintuigcellen in ons netvlies. Een eenvoudige ledlamp met een dieprode kleur is voldoende en je hoeft ook niet urenlang naar zo'n lamp te kijken. Integendeel, dat heeft helemaal geen zin. Ook dat hebben de wetenschappers al voor je uitgezocht. Drie minuten is nuttig, alles daarboven is verspilling van je tijd, aangezien het effect na die drie minuten niet meer toeneemt. Na enkele weken elke ochtend in het rode licht staren bleken de proefpersonen zo'n twintig procent beter te kunnen zien dan voordat ze aan het experiment begonnen. Overigens moet wel worden opgemerkt dat bij dit onderzoek slechts 24 proefpersonen betrokken waren.

Wist je dat?

Je oogspieren zijn niet alleen de meest actieve maar ook nog eens de snelste spieren in je lichaam.

道

**Tao Dao
Acupunctuur**

- Long Covid
- Onverklaarde klachten
- Hooikoortsklachten

Acupunctuurbehandeling geschiedt volgens de corona hygiëne richtlijnen.

Email: taodao@hotmail.com
Telefoon: 06 - 4285 1717

Praktijk adres Santpoort-Noord:
Wulverderlaan 65a, 2071 BH Santpoort-Noord
www.acupunctuur-annemarie.nl
taodao@hotmail.com, 06-42851717

Kliniek Noordzee
TANDHEELKUNDE ORTHODONTIE

'De praktijk voor jong en oud'

BREDE MONDZORG
BINNEN ÉÉN PRAKTIJK

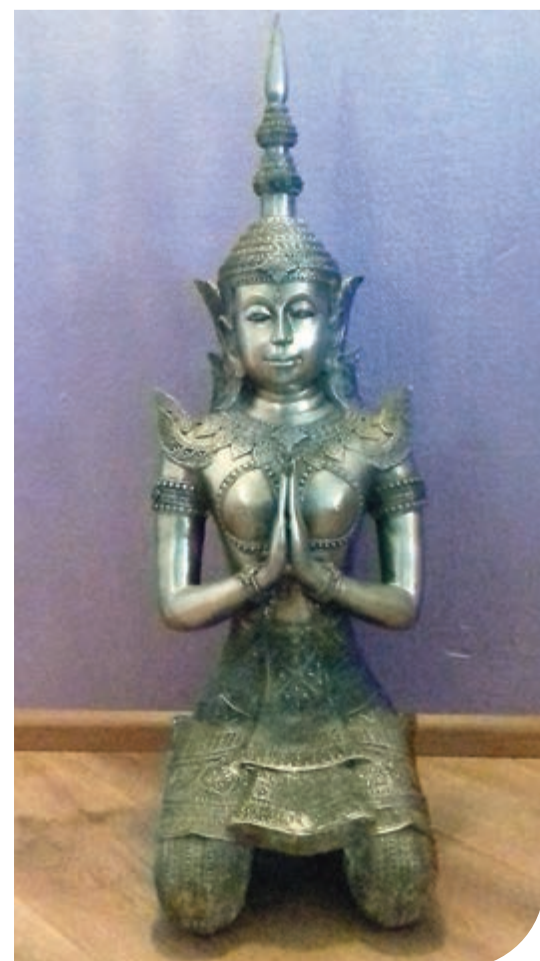
- Algemene tandheelkunde
- Mondhygiëne
- Implantologie
- Tandprotheticus
- Jeugd tandverzorging
- Invisalign (dé onzichtbare beugel)
- Professionele angstbegeleiding

Wist u dat wij nog nieuwe patiënten aannemen?

Kon. Wilhelminakade 221 - IJmuiden
Tel: 0255 512 219 - info@klinieknordzee.nl
www.klinieknordzee.nl

De acupuncturist neemt de tijd voor een behandeling

„Wat fijn dat ik de tijd krijg om mijn verhaal te doen”, hoort Annemarie Visser wel eens van mensen die in haar praktijk komen voor een behandeling. Ze legt uit waarom het juist zo belangrijk is om de tijd te nemen voor iemand: „Binnen de Chinese geneeskunst is het belangrijk om niet alleen iemands klachten in kaart te brengen, ook is het belangrijk om te weten wat iemand bezighoudt, in welke situatie hij of zij zich bevindt en wat er vooraf is gegaan aan de klachten. De Chinese geneeskunst heeft een holistische manier van benadering. In mijn praktijk neem ik één uur de tijd voor een behandeling. Sommige gebeurtenissen kunnen zoveel impact hebben dat iemand uit balans raakt. Tijdens het aanhoren van iemands verhaal kan ik een relatie leggen tussen de oorzaak van de klachten en hoe de klachten zich uiten. Als lichaam en geest zich niet langer aan situaties in de omgeving kunnen aanpassen wordt de draaglast groter dan de draagkracht en kunnen er klachten ontstaan. Lichamelijke of emotionele klachten zijn energieblokkades die met acupunctuur opgeheven kunnen worden, waardoor ze verdwijnen.”





UITGEKOOKT.NL
Lekker, gezond en lekker makkelijk

Groene
geluks-
weken



In 4 minuten een
maaltijd op tafel



Ruime keuze uit
gezonde gerechten



Chefs met passie
voor lekker eten



Gratis gekoeld
aan huis bezorgd

Maaltijden waar je blij van wordt

Wist je dat vitamine B1 je energieniveau ondersteunt en magnesium gunstig is voor een goede geestelijke balans? Deze én andere vitaminen en mineralen vind je in onze gezonde maaltijden. Waaronder in onze vier voorjaarsspecials. Gemaakt zónder toevoeging van geur-, kleur- en smaakstoffen. Boordevol seizoensgroenten waar je letterlijk en figuurlijk blij van wordt.

Ervaar ook het voorjaars-
gevoel bij Uitgekookt!



Onze
voorjaars-
specials

Maak ook kennis met Uitgekookt
bestel een proefpakket

40% voorjaarskorting

4 voor maar €19,95



[Uitgekookt.nl](https://www.uitgekookt.nl)



085-0190066



10.000+
klantreviews

Bewegen kun je de hele dag door...!



Gezond oud worden heb je voor een belangrijk deel zelf in de hand. Het is met name belangrijk om je persoonlijke leefstijl zo gezond mogelijk te houden. De belangrijkste pijlers daarvoor zijn een evenwichtig en gezond voedingspatroon, voldoende beweging, het vermijden van rookwaren en alcohol en het voorkomen van stress. De meeste zaken in dit rijtje spreken wel voor zich, maar wat is precies voldoende beweging? Is het echt nodig om je enkele malen per week te onderwerpen aan een zware training in de sportschool?

Om met dat laatste te beginnen: op die vraag valt geen eenduidig antwoord te geven. Om gezond te blijven heeft je lichaam een bepaalde mate van beweging nodig. Als je van 's morgens vroeg tot 's avonds laat de deur niet uit komt en vooral zit of ligt, zal een wekelijks bezoek aan een sportschool niet voldoende zijn om dat te compenseren. Maar ben je postbode en leg je dagelijks heel wat kilometers af, dan is de sportschool waarschijnlijk niet eens nodig. Natuurlijk kun je er ook dan baat bij hebben om een trainingsprogramma te volgen, bijvoorbeeld als je gericht bepaalde spiergroepen wilt trainen of je conditie verder wilt verbeteren. De sportschool kan bovendien de bekende stok achter de deur zijn die veel mensen nodig hebben om zich voldoende in te spannen.

Feit is wel dat je de hele dag door kunt bewegen door kleine veranderingen in je dagelijkse ritme. Besteed een deel van je lunchtijd bijvoorbeeld aan het maken van een wandeling, waardoor je weer wat extra meters op de teller krijgt. Loop ook binnenshuis wat vaker en neem in kantoorgebouwen of flats liever de trap dan de lift. Ook bezigheden als tuinieren en de was ophangen dragen al bij aan je dagelijkse portie beweging. Zeker als je wat ouder wordt, is het niet meer zo vanzelfsprekend om intensieve trainingen te gaan volgen. Je kunt dan echter door minder extreme vormen van bewegen je gezondheid nog prima op peil houden. Onderzoek wijst uit dat de intensiteit van de lichaamsbeweging op hogere leeftijd geen belangrijke rol meer speelt.

Voor dit onderzoek werd een groep van ruim vijftienhonderd senioren met een gemiddelde leeftijd van 73 jaar opgesplitst in drie kleinere groepen. De ene groep hield zich bezig met intensieve vormen van lichaamsbeweging, de andere groep met matige lichaamsbeweging en de derde groep verrichte alleen algemene dagelijkse activiteiten. De senioren werden over een periode van vijf jaar gevolgd. Daarbij werd bijgehouden hoeveel mensen in de groepen te maken kregen met hart- en vaatziekten en hoeveel mensen kwamen te overlijden. De conclusie luidde dat er nauwelijks verschil in de cijfers bleek te zijn. In alle gevallen lag bijvoorbeeld het percentage van mensen met hartziekten tussen de vijftien en zestien procent.

Voor een optimaal gebit 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. Stap eens binnen voor advies, een prijsopgave of verandering. Ook voor het aanmeten en vervaardigen van kunstgebitten op implantaten, overkappingsprothesen en gedeeltelijke prothesen (zogenaamde frameprothesen) kunt u direct bij de tandprotheticus terecht. Reparaties (indien mogelijk) binnen één uur gereed.



Uw nieuwe volledige kunstgebit wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering.

Fred van der Linde
Planetenweg 14, 1973 BG IJmuiden
0255-520035

Parklaan 88, 2011 KZ Haarlem
023-5321972



Vivian Hendrix
Rijksstraatweg 236, 2022 DJ Haarlem
023-5332433, www.tpphendrix.nl
info@tpphendrix.nl

Lid van de Organisatie van Nederlandse Tandprotheticus



Wist je dat?

Je knippert dagelijks gemiddeld maar liefst 21.600 keer met je ogen!

Vet verliezen door bevriezen!

Allernieuwste Cryolipolyse voor alle probleemzones bij Afslankstudio Velsbroek.

AFSLANKEN DOE JE NIET IN JE EENDTJE



Velsbroek – Trots is eigenaresse Annet van Afslankstudio Velsbroek op de allernieuwste Cryolipolyse! Dit apparaat pakt echt alle probleemzones aan: zwaaiarmen, onderkin, bovenbenen, buik en de zijkantjes.

De Cryolipolyse is echt fantastisch. Vet verdwijnt per behandeling, geen operatie, geen littekens, gewoon heerlijk relaxen op de behandelbank en het vet gaat weg. Het is een methode waarbij vetcellen door een behandeling met kou worden aangepakt. Het is een veilige en betrouwbare methode waaraan geen operatie of verdoving te pas komt. Vet verliezen door bevriezen werkt op basis van Cryolipolyse, namelijk door gecontroleerde koude worden vetcellen gekoeld tot ze kristalliseren. Vervolgens voert het lichaam de vetcellen geleidelijk af via de natuurlijke weg. In het vrijblijvende intakegesprek wordt er een behandelplan voorgesteld. Daarna kan een afspraak worden gemaakt om de behandeling in te plannen.

Door middel van vacuüm wordt de huid en de onderliggende vetlaag in het apparaat gezogen. Hierna begint het koelen. De behandelbank is comfortabel zodat tijdens de behandeling bijvoorbeeld een tijdschrift kan worden gelezen. De Cryolipolyse behandeling is veilig, pijnloos en in tegenstelling tot liposuctie hoeft er niet geopereerd of verdoofd te worden. Vet bevriezen is een gerichte behandeling op specifieke lichaamsplaatsen die slanker moeten worden en blijven.

Tijdens de Open Dagen kan iedereen vrijblijvend kennismaken met deze behandeling, start nu en ga strak de zomer in! Afslankstudio Velsbroek, Klompenmakerstraat 7 in Velsbroek. Telefoon 023-5490556

De temperatuur in de koelkast



Het voedingscentrum is een nieuwe campagne gestart om de Nederlanders te wijzen op de ideale temperatuur in de koelkast. Slechts één op de drie mensen blijkt te weten dat deze temperatuur vier graden Celsius is. Bij deze temperatuur blijft voedsel zo lang mogelijk in goede staat. Bovendien groeien ziekmakende bacteriën bij deze temperatuur nauwelijks.

Eieren in de koelkast

De campagne richt zich niet alleen op de temperatuur, maar wijst er ook op dat naast vlees en vis ook eieren het beste in de koelkast kunnen worden bewaard. Veel mensen blijken dat niet te weten, omdat eieren in de supermarkt ook buiten de koeling gepresenteerd worden. De reden hiervoor is dat eieren er niet goed tegen kunnen als ze eerst gekoeld worden en daarna niet meer. Het omgekeerde kan echter wel. Vanuit de supermarkt de koeling in is prima en zorgt ervoor dat de eieren langer te gebruiken zijn. Door de koelkast op vier graden Celsius in te stellen, voorkomen we verspilling en dragen we bij aan een duurzame wereld.

Koel of gekoeld

Op sommige producten staat dat ze gekoeld bewaard moeten worden, op andere etiketten valt te lezen dat ze koel bewaard moeten worden. Vaak denken mensen dat dit hetzelfde is, maar dat is niet het geval. Wanneer een product koel bewaard moet worden, geldt een bewaar temperatuur van ongeveer 12 tot 15 graden. Bij gekoeld gaat het erom dat de producten in de koelkast bewaard dienen te worden.

Niet alle soorten groente en fruit in de koelkast

Veel soorten groente en fruit hoeven niet in de koelkast bewaard te worden. Dit geldt bijvoorbeeld voor avocado's en aubergines, maar ook voor tomaten, courgettes, paprika's, uien en bananen. Al deze soorten kunnen prima bij kamertemperatuur bewaard worden.

Wist je dat?

Je ogen focussen zich op wel 50 verschillende dingen per seconde.

World Sleep Day

Alleen dit weekend droomaanbiedingen op het hele Auping assortiment.

auping
met liefde


Goodnight
slaapkamers
Altijd **Goedemorgen**



Goodnight Slaapkamers/Auping Studio Cruquius
Spaarneweg 18 | Woonboulevard Cruquius
023 - 529 39 84 | info@goodnight.nl
Auping Store Amsterdam Buitenveldert
A.J. Ernststraat 865, 1082 LN Buitenveldert

*Vraag naar de actievoorwaarden in de winkel

24/7 informatie over uw nieuwe bed, matras of boxspring: www.goodnight.nl

wooncentrum

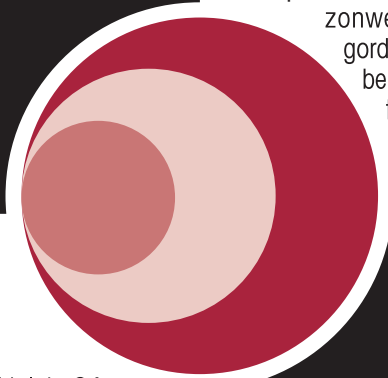
**Shoppen in maart
is het zeker waard!**

Onze binnenzonwering
en pvc vloeren shopt u nu allebei
BTW VRIJ!

***Vraag in de winkel naar de voorwaarden.**

wooncentrum

pvc & laminaat
zonwering
gordijnen
behang
tapijt



Marktplein 24
IJmuiden
0255-536060
www.ubokok.nl

UBO KOK

UBO KOK