



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

september 2017

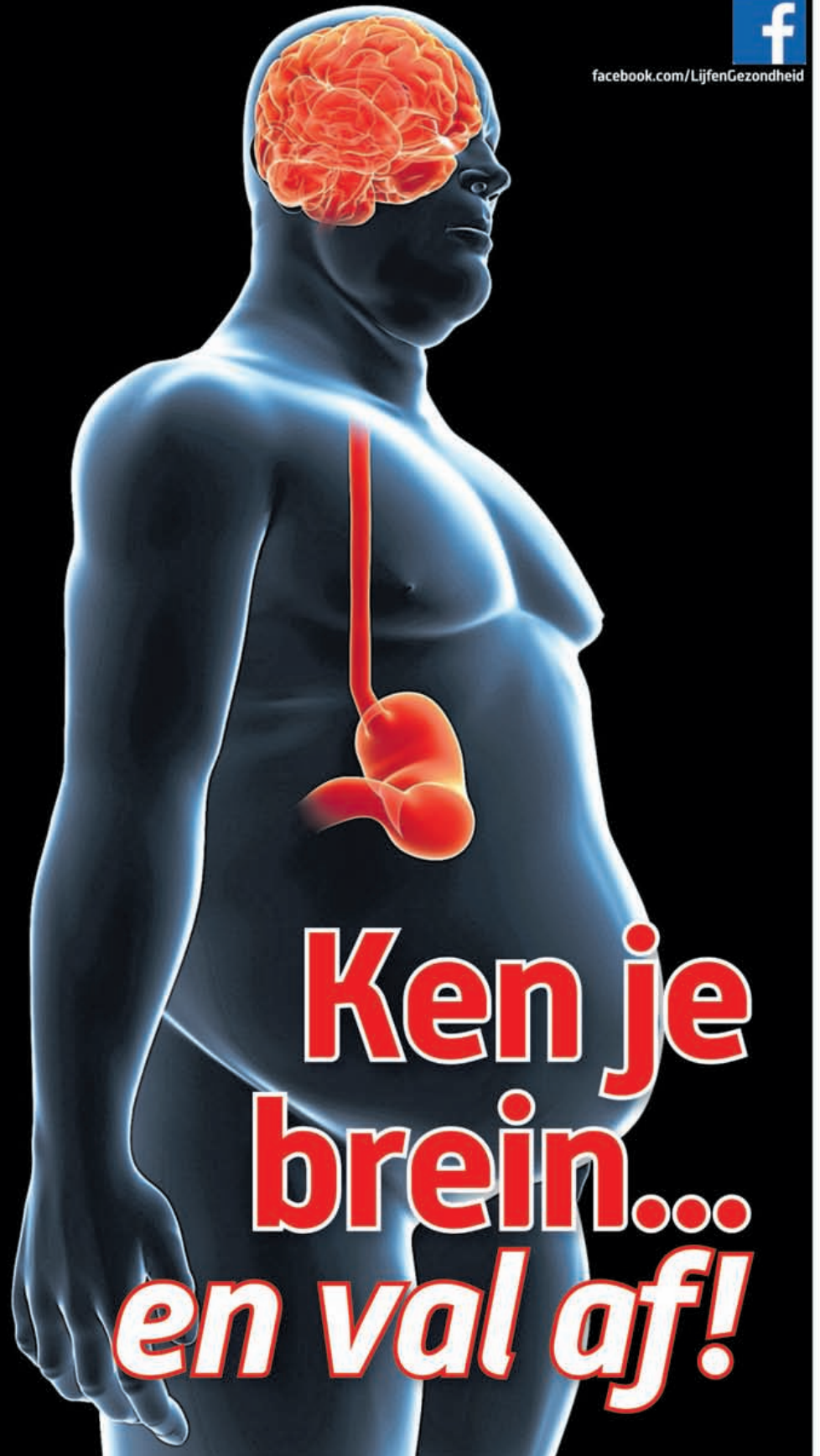


De snurkbeugel

Senioren,
seks en cellulitis



Mag koffie nou
wel of niet?



facebook.com/LijfenGezondheid

Ken je
brein...
en val af!

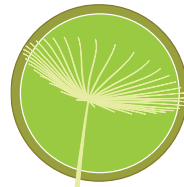


**Nicky's Place, 47^{ste}
Spirituele Beurs in Haarlem!
23 en 24 september, open
11.00 - 17.00 uur, toegang € 6,-**

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



**Natuurwinkel
Overveen**

**Laat je huid stralen
met granaatappel!**

De granaatappel is een wonderlijke vrucht. Elk pitje zit barstensvol anti-oxidanten, die een positief effect hebben op je gezondheid en schoonheid. Ze zijn je beste bondgenoten bij het verminderen van tekenen van huidveroudering. Naarmate de jaren vorderen, wordt je celdeling trager en verliest je huid veerkracht. 100% natuurlijk. *Actie: 11 september t/m 8 oktober 2017*



Bloemendaalseweg 228, Overveen, tel. 023-5250764

VOEDING

Mag koffie nou wel of niet?

Guus van der Meer



Al op de kleuterschool dronk ik koffie. De reden zal mijn astmatische aanleg geweest zijn. Koffie heeft een ontspannende werking op de luchtwegen en verlicht derhalve astma.

Koffie heeft een stimulerende werking op het Centrale Zenuwstelsel. Er wordt méér adrenaline en cortisol vrijgegeven, daardoor wordt suiker gemobiliseerd en we zijn scherper en beter in staat te presteren. Heel veel mensen slapen niet genoeg of niet goed en zijn in de ochtend vermoeid en niet scherp. Een kop koffie biedt dan uitkomst. Tijdelijk ben je alerter en scherper. Maar het is een lapmiddel en werkt tijdelijk. Zorg liever voor gezonde en voldoende slaap. En drink koffie omdat je een liefhebber van goede koffie bent.

Nadelige bijwerkingen

Tot zeer recent werd aangenomen dat koffie nadelige bijwerkingen heeft, zoals hartkloppingen, hoge bloeddruk en leidt tot vochtverlies. Ook heerst de gedachte dat die scherpe stijging van de bloedsuiker door koffie diabetes type II zou provoceren, maar het tegendeel blijkt waar. Mensen die gemiddeld vier koppen koffie

gebruiken hebben significant minder kans op diabetes type II. En de verhoogde bloeddruk is licht en tijdelijk, totdat de lever de cafeïne heeft afgebroken. Alleen mensen met een bepaalde genetische predispositie, genotype F, kunnen van meer dan vier koppen koffie last krijgen, vooral als ze hartpatiënt zijn. En de vocht afdrivende werking is mild, het water in de koffie compenseert dat al ruimschoots. Drink bij een dubbele espresso een glas water, dat wordt in veel horeca gelegenheden als service vaak erbij geserveerd.

Koffie gezond

Ik heb altijd gezegd dat als ik overtuigend bewijs zou vinden dat koffie ongezond is, ik direct zou stoppen het te drinken. Ik drink nog steeds koffie. In koffie zitten veel flavonoiden. Dit zijn plantaardige stoffen met een antioxidatieve werking. Cafeïne in combinatie met flavonoiden hebben een positieve invloed op de gezondheid. Dat geldt dus absoluut niet voor de cafeïne in energiedrankjes en cafeïne pillen! Dat is pure pep. Het is niet voor niets dat cafeïne op de dopinglijst stond van 1984 tot 2004.

Betere vetverbranding, meer spierkracht

Er zijn een aantal mechanismen die ervoor zorgen dat cafeïne effect heeft op je prestatie.

1) Cafeïne zorgt voor een toename vetverbranding. Dit betekent dat het lichaam minder gebruik hoeft te maken van glycogeen (opgeslagen energie in de spieren), zodat je een inspanning langer vol kunt houden.

- 2) Onderzoek onder goedgetrainde atleten toont aan dat de combinatie van koolhydraten met cafeïne (8 mg/kg lichaamsgewicht) zorgt voor een sneller herstel van het spierglycogeen dan wanneer er koolhydraten zonder cafeïne worden ingenomen.
- 3) Cafeïne kan zorgen voor een verbeterd calciumtransport in het lichaam. Dit heeft als effect dat de spierkracht tijdens submaximale inspanning toeneemt.

Vier koppen per dag

Maar je moet wél bewust zijn van een belangrijk gevolg van koffie drinken: Koffie kan gezonde slaap in de weg staan. En slaap is de allerbelangrijkste factor in een gezonde leefstijl. Cafeïne heeft een halfwaardetijd van ruim vier uur. Vooral als je een stressvol leven leidt kan koffie die je drinkt in de namiddag en avond ertoe leiden dat je niet in slaap kan komen. Terwijl juist in je slaap je lichaam kan herstellen van een jachtige dag. Ook kan koffie belangrijk bijdragen aan bijnieruitputting, door de indirecte werking op adrenaline en cortisol. Bijnieruitputting kan leiden tot een Burn Out. Daarom beperk ik tegenwoordig mijn koffie consumptie tot maximaal vier koppen per dag. Ik neem ze alleen in de morgen en voormiddag, tezamen met ontbijt en lunch, omdat mijn suikerspiegel dan tóch omhoog gaat. En ik geniet van elke teug.



OVER DE AUTEUR

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

MEDISCH | ZORG

Shockwave Centrum Fysio Driehuis Specialist bij achillespees- en hielspoorklachten



Frank Gutteling
Fysiotherapeut

De herfst begint weer en slippers worden weer vervuild voor schoenen. Gezonde voeten zijn gebaat bij goed schoeisel, liefst bij een comfortabel voetbed en steun rond de enkel. Slippers hebben deze eigenschappen veelal niet. Ook een goede afwikkeling van de voet ontbreekt vaak.

Wat is een hielspoor precies?

Bij een hielspoor is er sprake van een verkalking ter hoogte van de aanhechting van het peesblad onder de voet. Uit onderzoek blijkt dat bij ongeveer 75% van de volwassenen een dergelijke verkalking wordt aangetroffen. Dit hoeft echter niet te leiden tot het ontstaan van pijn. Veelal is dit het gevolg van overbelasting. Het peesblad wordt langdurig uitgerekt tijdens het lopen of staan. Hierdoor raken de vezels bij de aanhechting van het hielbot geïrriteerd. Er ontstaan minuscule scheurtjes. Bij verdere belasting kan de aanhechting zelfs ontstoken raken. In dat geval spreken we van een peesbladontsteking (Fasciitis Plantaris). Bij langdurige aanwezigheid van de ontsteking kan er ook verkalking of verbening van de aanhechting van het peesblad ontstaan. In dat geval spreekt men van een hielspoor.

De symptomen en klachten die kunnen ontstaan bij hielspoor zijn: pijn onder de hiel of voet, pijn bij lang stilstaan, gespannen of stijve peesplaat onder de

voet, hielpijn bij autorijden.

De oorzaken van hielspoor zijn o.a.: overbelasting door sporten, slippers en schoenen zonder demping, schokabsorptie en slechte zolen, lang op een plek staan, berg op wandelen (peesplaat op rek), overgewicht, leeftijd (komt meer voor bij mensen boven de 45 jaar) en te korte kuitspier.

Bij Shockwavetherapie wordt hoog energetische energie met een 'pistool' op de hielspoor gericht. De Shockwavebehandeling vergruist als het ware de verkalking of verbening. Deze behandeling vindt 1 x per week plaats gedurende 4 - 8 weken. Er ontstaat een genezing/ontstekingsreactie met uiteindelijk weefselreparatie.

Bij ruim 80% van de patiënten met chronische hielspoorklachten (langer dan 3 maanden) is de behandeling succesvol. De behandeling kan als pijnlijk ervaren worden maar deze pijn



is van korte duur (enkele minuten). De intensiteit wordt aangepast aan de pijngrens van de patiënt. Shockwavetherapie wordt gecombineerd met 'huiswerk' waarin (rek)oefeningen worden geïnstrueerd.

Fysiotherapie Driehuis heeft ruim 10 jaar ervaring met Shockwavetherapie en beschikt over uitgebreide behandelapparatuur. Daarnaast werken wij samen met onze collega's van Care Worx, die over moderne echoapparatuur beschikken, waardoor de locatie van de klacht exact kan worden vastgesteld. Tevens worden met de Shockwavemethode ook een tennis- of golfelleboog, kniepees- of schouderklachten veelal succesvol behandeld.

www.fysiodriehuis.nl, tel: 0255-516367
Email: info@fysiodriehuis.nl

Lees je fit!

VOOR WOORD



Eet ik rijst of plastic?

Vroeger bepaalde je vrij eenvoudig wat wel en wat niet gezond was om te eten. Tegenwoordig worden we gedwongen letterlijk bezig te zijn met **wat** we eten vanwege de ingrediënten, want niets is wat het lijkt. Vorig jaar heb ik al eens vermeld dat China bezig is met de productie van plastic rijst. Dat gaat gewoon door, zodat de kans bestaat dat u het al eens gegeten heeft.

Maar hoe kom je er achter of je rijst of plastic eet?

1. Neprijst vormt een dikke laag op de top van het water bij het koken
2. Echte rijst zal zinken in een glas water terwijl het plastic zal gaan drijven
3. Google eens plastic rice en u ziet meer trucjes om het te ontdekken

Als je er over nadent is het te gek voor woorden dat de overheden en controlerende instanties het zover hebben laten komen dat het inmiddels bijna onmogelijk is om zorgeloos je kar met eten te vullen. Vooral als moeder is het denk ik lastig, want je wilt niet naderhand het verwijt van je kind krijgen dat ze nu iets mankeert omdat je als moeder ze volgepropt hebt met suiker en chemicaliën. Gezien de beschikbare informatie en alle publiciteit kan je niet zeggen dat je het niet hebt geweten, want inmiddels weet iedereen dat ons voedsel er niet beter op is geworden.

Ga je gewoon door met **vullen** in plaats van **voeden**, dan mag je er misschien ook op aangesproken worden als het fout gaat.

Voedsel=brandstof

Je wilt met een gerust hart boodschappen kunnen doen, zonder er op termijn iets aan over te houden. Maar als het voedsel niet goed is, loopt de rest ook niet goed. In dat opzicht kan je het vergelijken met je auto; gooi je daar vervuilde benzine in dan zijn de prestaties ook minder. Hoe beter de benzine, hoe beter de prestaties. Voedsel is de brandstof voor je lichaam en bepaalt dus ook hoe je functioneert, hoe je je voelt, hoe je weerstand is en ook hoe je huid eruit ziet. De grote invloed van gezonde voeding op je leven wordt door velen zwaar onderschat, maar ik zeg erbij dat het lastig is om de juiste keuzes te maken.

Diëtist

Helaas zijn er nog steeds diëtisten en die niet met de tijd en de ontwikkelingen mee gaan en adviezen geven die niet lang zijn vol te houden en je op termijn ook nog eens gezondheidsprobleem opleveren. Ze adviseren producten als ontbijt waar je van schrikt als je de verpakking leest. Hun doel is niet je gezondheid, maar puur gericht op (tijdelijk) afvallen. Op termijn valt 80% van die mensen terug op het oude gewicht terwijl begeleiding bij **wat** je eet, je leefstijl en mindset veel betere resultaten geeft op lange termijn.

Frits Raadsheer



PT-RAAK
PERSONAL TRAINING

Mail & Winactie PT-Raak

Fit staat voor meer energie, kracht, een verhoogde creativiteit, betere stressbestendigheid en het letterlijk en figuurlijk beter in je vel zitten. Bij PT-RAAK staan twee gedreven trainers aan je zijde om je te helpen die fitheid te bereiken.



Deze maand verloten wij een 5-rittenkaart t.w.v. € 250,00

PT-Raak helpt je om jouw doelen te behalen.

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

Tao Dao Acupunctuur

- Vermoeidheid
- Hooikoorts
- Slapeloosheid
- Depressie
- Fibromyalgie
- Whiplash

Email: taodao@hotmail.com

Telefoon: 06 - 4285 1717

Praktijk adres Santpoort-Noord:

Flatgebouw Velsershooft, Wulverderlaan 65A

2071 BH Santpoort-Noord

www.acupunctuur-annemarie.nl

MEDISCH | ZORG

De snurkbeugel

Vermoeidheid is een veel voorkomend probleem, waarvoor veel mogelijke oorzaken bestaan. Eén van die oorzaken is het obstructief slaapapneu syndroom (OSAS). Bij OSAS ontstaat tijdens de slaap een vernauwing van de ademweg waardoor de adem tijdelijk stopt. Op deze manier is de slaap onrustig waardoor patiënten niet goed uitgerust wakker worden. Dit kan grote gevolgen hebben op het dagelijks functioneren.

Volken Akkerman



OSAS is een toenemend probleem in ons land. Dit komt mede door een toenemend aantal mensen met overgewicht, één van de risicofactoren voor het ontstaan van OSAS. Schattingen van het aantal mensen in Nederland met OSAS lopen op tot 500.000. Bij verdenking op OSAS worden patiënten verwezen naar de longarts of KNO-arts. Door middel van een slaaponderzoek kan worden vastgesteld of inderdaad sprake is van OSAS en wat waarschijnlijk de beste behandeling zal zijn. Patiënten met ernstige OSAS worden behandeld met een beademingsmasker (CPAP). Voor de mildere vormen is het mandibulair repositie



apparaat (MRA, in de volksmond 'snurkbeugel') de eerste keuze. Ook voor de behandeling van snurken is de MRA zeer geschikt. De MRA is een beugel die de onderkaak tijdens de slaap in een voorwaartse positie houdt. Door de onderkaak iets naar voren te brengen ontstaat achter in de keel meer ruimte waardoor de ademhaling beter verloopt. De MRA wordt afgesteund op eigen tanden en kiezen en/of op implantaten. Indien u naar onze polikliniek bent verwezen voor een MRA, wordt een röntgenfoto van de kaak gemaakt en beoordeeld of u geschikt bent voor een MRA. Mensen met kaakgewrichtsklachten en uitgebreide gebitsproblematiek zijn vaak niet geschikt voor het dragen van een MRA. Indien het mogelijk is om een MRA voor u te maken, worden meteen afdrucken genomen. Na drie weken is de MRA klaar en krijgt u deze mee voor gebruik. Tevens krijgt u instructies mee om de MRA langzaam, stapsgewijs verder te activeren. In de maanden hierna komt u een aantal keren terug voor controle. Als het er op lijkt dat de OSAS goed wordt behandeld, wordt vaak een nieuw slaaponderzoek met MRA uitgevoerd om dit te verifiëren.

De eerste weken na aanvang van de therapie kunnen ongemakkelijk zijn. Pijn en stijfheid in de kauwspieren en -gewrichten kunnen enkele weken duren. Ook de tanden en kiezen zijn vaak een aantal dagen gevoelig. Een enkele keer verdwijnen de klachten van spieren en/of kauwspieren niet en kan de MRA tijdelijk niet worden gedragen. Op langere termijn kunnen klachten ontstaan van een droge mond of juist kwijlen gedurende de slaap. Ook is het mogelijk dat kleine veranderingen in de stand van de onderkaak of tanden en kiezen optreden; tot esthetische of kauwproblemen leidt dit echter zeer zelden.

Wij verwelkomen u graag op onze polikliniek om u te helpen met uw slaapprobleem!

OVER DE AUTEUR

Volken Akkerman • MKA-chirurg
Spaarne Gasthuis en Rode Kruis
Ziekenhuis
www.mkakennemerland.nl

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
Stresemanlaan 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

PSYCHE

(Cyber)pesten

Pesten heeft gevolgen voor iedereen die erbij betrokken is. Vooral voor kinderen in de schoolleeftijd die structureel gepest worden, kunnen de negatieve gevolgen –langdurig- groot zijn.

Zij kunnen last hebben van faalangst, gebrek aan zelfvertrouwen, slecht zelfbeeld of lichamelijke klachten, zoals hoofd- en buikpijn, bedplassen en slaapproblemen. Kinderen die gepest worden, hebben bijna drie keer zoveel kans om depressief te worden als kinderen die niet gepest worden. Daarnaast staan hun schoolprestaties onder druk. Maar ook met de pesters gebeurt er iets: de ontwikkeling van sociale vaardigheden blijft achter. Kinderen die pesten hebben een grotere kans om later in de problemen te komen, bijvoorbeeld door in criminaliteit te vervallen of verslaafd te raken. Het is dan ook belangrijk om in een vroeg stadium in te grijpen. www.ggdkenemerland.nl/jeugd/pesten



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.

Rode Kruis ziekenhuis
Spaarne S Gasthuis

Onze aandachtsgebieden zijn:

- ✓ Cosmetische aangezichts chirurgie, zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
- ✓ Tandheelkundige implantaten
- ✓ Chirurgische kaakstandcorrectie
- ✓ Speekselkieraandoeningen
- ✓ 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

Mail & Winactie



DE NATIONALE VRIJ VAN & VEGGIE FOOD FAIR

is dé consumentenbeurs op het gebied van Vrij Van en Vega lifestyle! De hoofd thema's: glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch en vegan zullen uitgebreid aan bod komen in speciaal hiervoor ingerichte kookdemonstraties, presentaties en proeverij-en. Deze fair trekt foodies aan die op zoek zijn naar veggie en allergie vrije producten.

Mail & win
Deze maand verloten wij 5x 2 toegangskaarten t.w.v. € 12,50 per stuk. Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.



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

Littekencreme

Wanneer je zichtbare littekens overhoudt aan een ongeluk, een operatie, door huidproblemen zoals acne of waterpokken of een klein ongelukje door vallen of stoten, kan dit vervelende gevolgen hebben voor je uiterlijk. Littekens kunnen zorgen voor gevoelens van onzekerheid.

Gelukkig bestaan er verschillende manieren om littekens minder zichtbaar te maken. Soms kan er met behulp van een operatie verbetering bereikt worden, de plastisch chirurgen van Kliniek Bloemingdael in Haarlem en het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk zijn zeer ervaren op dit gebied. Andere opties om het uiterlijk van een litteken te verbeteren zijn: inspuitingen, laserbehandeling, dermabrasie of het gebruik van een littekencreme.



Welke behandeling het beste bij jou past, weet je pas na deskundig advies. De resultaten van iedere behandeling verschillen van persoon tot persoon maar een littekencreme voor de cosmetische verzorging van littekens kan altijd gebruikt worden.

Staudt littekencreme is ontwikkeld door plastisch chirurgen in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, die hun product na jarenlang onderzoek en veel ervaring in de praktijk voor iedereen beschikbaar wilden maken. Gebruikers van de littekencreme waren zo enthousiast: deze littekencreme mocht niet exclusief voor patiënten verkrijgbaar blijven. De cosmetische resultaten zijn positief en veel mensen ervaren de creme als verzachtend en versoepelend. De creme is verkrijgbaar met of zonder SPF30 en bestaat uit de beste ingrediënten zoals vitamine E, calendula, avocado olie, jojoba olie en honing.

De littekencreme is verkrijgbaar vanaf €29,95 op www.staudt.nl

RECEPT

FlespompoenFalafels

- 500 gram flespompoen in stukken
- olijfolie
- 300 gram gare kikkererwten (uitgelekt of zelf geweekt en gekookt)
- 2 tenen knoflook
- 1/2 theelepel baking soda
- bosje peterselie
- 1 flinke theelepel korianderpoeder
- 1 flinke theelepel komijnpoeder
- paar snuffjes cayennepeper
- kneepje citroensap en zout naar smaak

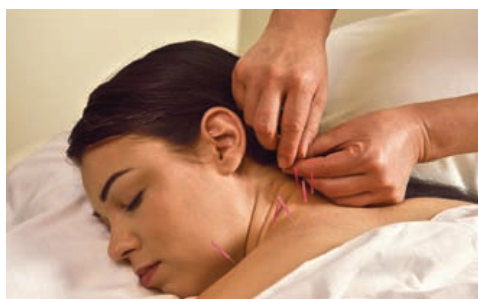
Verwarm de oven voor op 200 graden. Hussel de pompoen met ong. 2 eetl. olie, zout + peper in een kom, totdat alles bedekt is. Spreid uit op een met bakpapier beklede bakplaat en laat het +- 35 min. bakken. De pompoen moet gaar zijn en een beetje gekarameliseerd. Doe ondertussen de kikkererwten met de knoflook, baking soda, peterselie, komijn, koriander, cayennepeper, citroensap en een snuf zout in de keukenmachine. Zet deze aan totdat het een korrelige massa is geworden.

Als de pompoen gaar is, prak en meng deze dan met de kikkererwten. Zet dit mengsel minimaal 30 min. in de koelkast. Maak daarna ongeveer 20 balletjes. Knijp ze een beetje samen, zodat ze niet uit elkaar vallen. Vet de falafels met een kwastje in met olijfolie of kokosolie. Bak ze af op 200 graden. Draai ze na 15 minuten om en bak ze nog ongeveer 5 minuutjes. Serveer met pitabroodjes, wraps en groenten naar smaak of alleen met een yoghurt dip. (yoghurt, knoflook, kneepje citroensap, beetje zout, peterselie, eventueel wat geraspte komkommer erdoorheen).
www.miss-bean.nl





De acupunctuurtoekomst is hier



Zeker als het aan Acuclinic's fysiotherapeut-acupuncturist Roeland Krijnen (1972) ligt. En daarmee doelt Krijnen op integrale geneeskunde: de combinatie van beproefde oosterse en westerse geneeswijzen. Met jarenlange internationale ervaring op diverse terreinen van de gezondheidszorg versterkt hij sinds september met zijn praktijk Acuclinic het centrum De Nieuwe Lente in de Raadhuisstraat te Heemstede.

Krijnen werkt met allerlei patiëntgroepen. Sporters, mensen met uiteenlopende klachten, senioren, kinderen, zwangere vrouwen en heeft op Aruba (waar hij jaren woonde en werkte) als lid van het Olympisch Comité op integrale manier talentvolle sporters begeleid. Ook heeft hij daar naar tevredenheid met het Korps Mariniers samengewerkt, zij het ter ondersteuning van de mariniers voorbereidend op de slechts voor militairen toegankelijke Washington Marathon of het behandelen van klachten die gewoon met het zware werk meekomen.

Zijn aandacht gaat nu, naast het bestaande werk, uit naar acupunctuur & integrale oncologie. Krijnen: "Er kan zoveel extra gedaan worden bij kankerpatiënten en overlevenden, en dankzij het geweldige werk van het Memorial Sloan Kettering Cancer Center, de nummer één op het gebied van oncologie, kun je oprecht zeggen dat de toekomst hier is. Want om acupunctuurvormen te integreren moet er allereerst een wetenschappelijk fundament zijn, zeker wanneer het gaat over oncologie. Het moet volgens westerse norm bewezen en herhaalbaar zijn én een verschil uitmaken. En dat doet het allemaal."

Krijnen maakt verder acupunctuur toegankelijk door mensen met naaldvrees laseracupunctuur aan te bieden, biedt leefstijl- en voedingsadviezen, vitaliserende cosmetische gezichtsacupunctuur en zoekt altijd naar ingangen om disbalans en ziekte te verbeteren. "De Chinese geneeskunde en acupunctuur was al vanuit een rijk verleden met veel succes naar het heden gekomen en nu heeft echte integratie van oosterse en westerse geneeskunde ook een blijvende plek in het 'nu' bemachtigd. De Chinese geneeskunde is biomedisch verklaarbaar en dat schept voor de westerling duidelijkheid. Daarmee stap acupunctuur weg uit de mystieke hoek en krijgt het de waardering die het verdient als broodnodig en aantoonbaar kostenbesparend geneessysteem. Mijn doel is dan ook steeds bruggen te slaan en de geweldige mogelijkheden die acupunctuur biedt gewoon met Acuclinic beschikbaar te krijgen."

www.acuclinic.nl
info@acuclinic.nl
Raadhuisstraat 56a | Heemstede
06 - 830 827 66

Acu clinic
integrative medicine

VOEDING

Groente en fruit van de maand

De maand september is de maand bij uitstek, die de start van de oogst van onze rijke diversiteit aan groente en fruit welke in ons landje worden geproduceerd, inluidt!

De herfstgroenten en fruit worden weer volop geoogst en aangevoerd! De appels- en peren-oogst, spruitjes, boerenkool en nieuwe oogst zuurkool verschijnen weer op "het wat zullen we eten vandaag" toneel.

Voor degene die toch nog eerst wat anders wil proberen in plaats van direct aan de winterkost te beginnen, is het rijke assortiment aan allerlei verschillende soorten pompoenen een welkome tussenstation. De pompoen is familie van de komkommer en de meloen. Deze grote bolronde vrucht heeft een stevige harde schil en oranje vruchtvlees. Binnenin zit de vrucht vol met grote platte zaden die je goed kan roosteren. Ze zijn het gehele jaar verkrijgbaar, maar de officiële oogst zit ergens tussen begin september en eind december. De vrucht heeft een lage energetische waarde (weinig calorieën), bevat

veel vezels. Goed voor de spijsvertering en rijk aan calcium, ijzer, vitamine C en E.

Er zijn verschillende soorten, de oranje pompoen is de bekendste. Daarnaast zie je in Nederland ook wel de Pattison (kleine witte ovale pompoen), de winterpompoen (grote pompoen met bleekoranje wasachtige schil) en de spaghettipompoen (ovale bleekgele pompoen met dradig vruchtvlees). Het leuke van de pompoen is dat je er heerlijke gerechten mee kunt maken.

De cactusvijg, woestijnvijg of vijg van Barbarije is de vrucht van de cactussoort *Opuntia ficus-indica* en verwante soorten. Dit jaargetijde zijn ze volop verkrijgbaar vanuit het middellandse zeegebied. Na afloop van het seizoen worden de vruchten geïmporteerd vanuit Latijns- Amerika en Zuid-Afrika. Ze groeien aan de zijanten van de cactus die vanuit een gele bloem ontstaan. Het fruit heeft therapeutische- en geneeskundige krachten. Ze zijn bijzonder gezond, rijk aan kalium, vitamine C, B en calcium. Je kunt ook rekenen op de inname van het zogenaamde B-caroteen. Deze stof wordt door het lichaam omgezet in vitamine A waardoor een extra



gezondheid boost ontstaat. De vruchten zijn rijp zodra de groene bedoornde vruchten geel of rood verkleuren. De smaak is zoetig, soms aan de zure kant en lijkt enigszins op die van een peer.

Tip: Een goede manier om een cactusvijg te eten zonder jezelf te prikken. Prik de vrucht met een vork op en zet deze op een bord. Vervolgens snij je met een scherp mes beide uiteinden af, haaks hierop de schil door. Vervolgens rolt men met de vork (Of met de hand, maar raak de buitenkant van de schil niet aan) het vruchtvlees uit de vrucht.

Veel eetplezier en tot de volgende maand. Gezonde groeten van de firma H. Liefting



Sigrid Koeleman

I live green. Wat is jouw verantwoordelijkheid?

Ik kampeer in de natuur. I live dan écht green: ik consuminder en heb vrijwel geen bezittingen. Dat geeft rust.

Daar realiseer ik me eens te meer waarom ik Live Green Magazine ben gestart. Ik koester de aarde. Er is geen planeet B.

Wat is jouw verantwoordelijkheid in dit leven?

In de natuur zie je de essentie van het leven en hoe afhankelijk we daarvan zijn. Voor mijn tent zorgde de bij voor de bestuiving van gewassen. Ik was blij met de drinkwaterkraan naast mijn tent. Dat besef heb ik thuis niet dagelijks. Wat 'normaal' is koesteren we veel te weinig. En dus gaat het op vele fronten mis. Iedereen – ook jij – heeft een verantwoordelijkheid in dit leven. Keuzes die je dagelijks neemt zijn van invloed voor de volgende generatie. Die kun je niet alleen aan het bedrijfsleven en de overheid overlaten.

52 potentiële problemen met drinkwater

Neem drinkwater. In november 2016 was al bekend dat in 52 grondwaterwinningen waaruit ons drinkwater wordt gewonnen (potentiële) problemen waren met te hoge concentraties bestrijdingsmiddelen. Schadelijk voor de natuur én jouw gezondheid. Een deel van de stoffen was niet meer toegestaan. Pas in 2018 kijkt het kabinet of er meer maatregelen nodig zijn. Inmiddels zijn er al gebieden waar geen grondwater meer kan worden gebruikt. Jij kunt hier iets aan doen.

'Van de 192 grondwaterwinningspunten hadden er 26 een hogere concentratie chemische bestrijdingsmiddelen (of afbraakproducten daarvan) dan is toegestaan en 26 zaten daar dicht tegenaan.'

Chemische bestrijding bij fruit

Neem fruit. Bij de teelt worden veel chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt. Dat geldt dus ook voor producten waarin dit fruit verwerkt is, zoals appelstroop etc. Kies je voor biologisch, dan kies je voor gifvrij en dus voor schoon drinkwater. Tip: in mijn tuin staat een appelboom met ruim 50 appels dit jaar!

Schone lucht voor jouw (klein)kind

Het is noodzakelijk om snel maatregelen te treffen voor schone lucht. Daarom zit Milieudefensie midden in een rechtszaak tegen de Nederlandse Staat. Als het om fijnstof en stikstofdioxide gaat voldoen we niet aan de Europese normen en Amsterdam, Rotterdam en Den Haag staan in de top 12 van de meest vervuilde stedelijke gebieden in Europa! De overheid doet niets extra's omdat het "de economie veel te veel geld zou kosten als er drastische maatregelen genomen worden".

Consuminder

Dit kun je zelf doen: autoverbruik verminderen, vervuilende dieselauto's weren en vooral: consuminderen. Kies bij aankoop voor kwaliteit. Eet minder en biologisch. Wij helpen je met onze bio Ekookboekjes en het aan huis bezorgde EkoMenu. We geven je informatie en tips, zodat je met jouw bewuste(re) keuzes kunt bijdragen aan een healthy you, healthy planet, better future!



OVER DE AUTEUR

Sigrid Koeleman • Hoofdredacteur
Live Green Magazine
Wognum
www.livegreenmagazine.nl

SUPERSTUNT MAAND KORTING LOOPT OP TOT €75,-

September actie:

Betaal géén inschrijfgeld en krijg een gratis intake!

(Bespaar €30,-)*

Sport 1 maand gratis bij jaarabbonementen!

(Bespaar maximaal €45,-)*

*Bij inlevering van deze bon in de maand september

FITNESS
V.A. €18,- PM

NIEUW:
GEHELE DAG
(VIRTUELE)
GROEPS-
LESSEN!

(SOCCER-)
SQUASH
(TEVENS LESSEN)

+
• SAUNA
(GRATIS VOOR LEDEN)
• ZONNEBANK
• (KINDER-)FEESTJES
• PERSONAL
TRAINER

NIEUW:
ONLINE
TRAININGS-
SCHEMA'S

MAX
SPORTS & WELLNESS

Kom langs voor een gratis proefles of een rondleiding met uitleg van de mogelijkheden

Parallelweg 130 • 1948 NN Beverwijk • 0251 213024 • Meer weten? Kijk op www.msaw.nl

ADVERTEERDERSINDEX

VOEL JE VRIJ EN GENIET ZORGELOOS VAN HET LEVEN

Door stress, emoties en verkeerde voeding raakt de lichaamsenergie verstoord en kunnen er ziektes ontstaan.

www.acupunatuur-annemarie.nl

LEKKER SLAPEN

Complete slaapkamerinrichting, bedden, vloeren en meer...

www.bedweters.nl

TANDPROTHESES

Expert voor het aanmeten en vervaardigen van protheses.

www.ont.nl

MOND- KAAK- EN AANGEZICHTCHIRURGIE

Kaak afwijkingen, herstel van trauma aan het aangezicht, cosmetische aangezichtchirurgie etc.

www.pipabec.nl

STRALENDE HUID MET GRANAATAPPEL

Ontvang de hele maand september 25% korting op de Weleda Granaatappellijn.

www.natuurwinkeloverveen.nl

DERMATOLOGIE

Cosmetische zorg, dermatologie en flebologie.

www.centrumoosterwal.nl

HERSENZ

Herstelprogramma na herseninfarct, tia of andere aandoening

www.heliomare.nl

YOGAFESTIVAL HAARLEM 23 & 24 SEPT.

Van gierend op de mat tot yoga speciaal voor mannen. Van flink zweten tot meditatie. Yoga is er voor iedereen.

www.yogafestivalhaarlem.nl

EIGENTIJDSPORTEN

MAX is een eigentijds sportcentrum voorzien van alle comfort en faciliteiten, waaronder fitness, squash en groepslessen!

www.maxsportsandwellness.nl

INTEGRALE GENEESKUNDE

Pijnklachten en het verbeteren van de bloedcirculatie zodat het lichaam's eigen herstellvermogen goed kan werken.

www.acuclinic.nl

SPIRITUELE BEURS HAARLEM

Kom op 23 & 24 september naar 47e editie, met meer dan 30 deelnemers.

www.nickysplace.nl

CONTOURVERBETERING

"Snel een mooi figuur door vet te laten bevriezen"

www.medischlasercentrumhaarlem.nl

100 VROUWEN GEZOCHT!!

Kom je ook in actie in september? Doe mee met het Fit4lady afslankonderzoek.

www.fit4lady.nl

SHOCKWAVE THERAPIE

Succesvolle behandeling bij (chronische) hielspoor- en achillespees klachten.

www.fysiodriehuis.nl

LITTEKENCREME

Staudt® littekencreme is ontwikkeld door plastisch chirurg van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, ook bekend als het Brandwondencentrum Beverwijk.

www.staudt.nl

LIFECOACHING

Levensloopvragen, werk gerelateerde onderwerpen en psychosociale begeleiding.

www.invensencoaching.nl

WELLNESS BOERDERIJ

Verwen uzelf met een volledig arrangement of één van de Wellness behandelingen.

www.wellnessboerderij.com

Voedingssupplementen

Wil jij tips en tricks om gezonder te leven?

www.doctorpill.com

Mail & Win een ES Teck lichaamsscan t.w.v. € 375

Preventief opsporen van gezondheidsrisico's. Volledig, veilig en pijnloos. Ontvang snel en grondig informatie over de toestand van jouw lichaam. Het is mogelijk om in een zeer vroeg stadium verstoringen in het functioneren van cellen op te merken, zodat een aandoening in een nog vroege fase van ontwikkeling ondersteund en bijgestuurd kan worden. De metingen worden verricht via hoofd, handen en voeten. De hartfunctie en alle organen en systemen worden geanalyseerd, zo krijgen wij een beeld van de gezondheidstoestand in jouw lichaam o.a. hormonaal, ademhaling, immuunsysteem, bloedcirculatie, spijsverteringssysteem en psyche. Kijk op www.wellnessboerderij.com/health-check



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

Gezocht: 100 VROUWEN VOOR EEN NATIONAAL AFSLANKONDERZOEK

- 5 weken sporten met personal coaching voor € 57,90
- Hiervan doneert Fit4Lady € 10,- aan de Hartstichting
- Een deel van de opbrengst is bestemd voor investering in een AED voor de wijk (aan de buitenzijde van de club)
- Aanmelden t/m 29 september a.s. via fit4Lady.nl/ afslankonderzoek of loop binnen bij:

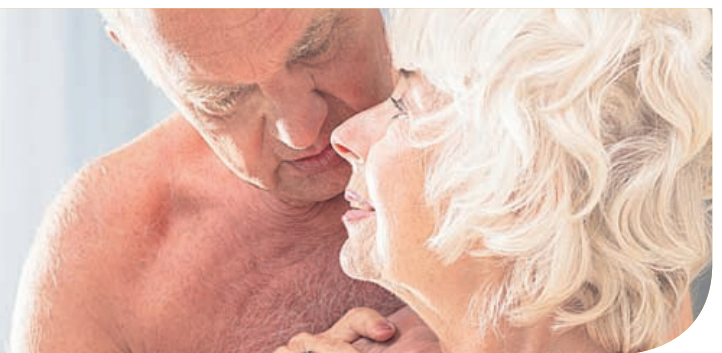
fit4lady
slimmer sporten • extra energie

Verlaag je risico op hart- & vaatziekten!

in actie voor
Hartstichting

PSYCHE

Senioren, seks en cellulitis



Vertederd kijk ik naar een oud stel dat handje-handje over de boulevard wandelt. Dan slaat zij haar arm om zijn middel, trekt hem naar zich toe en kust hem op zijn wang. Hij lacht en samen wandelen ze verder, tot ze uit mijn zicht verdwijnen. Wat een heerlijk vooruitzicht om zo oud te kunnen worden, nog net zo verliefd als in het begin.



Jolien Spoelstra

Liefde is natuurlijk belangrijk in een relatie, maar hoe zit het eigenlijk met de seks wanneer je samen oud wordt? Van het idee dat senioren seks hebben, schrikken veel mensen juist weer terug. Toch vreemd, want seks kan een manier zijn om je liefde voor de ander te tonen, om te beminnen en bemind te worden. De behoefte hieraan is menselijk en houdt niet op na je pensioen. Waarom schrikt dat idee sommigen dan af, waarom denken we liever dat pensionado's het niet meer doen? Natuurlijk verandert er op seksueel gebied wel iets wanneer we ouder worden. Zo neemt bij mannen de hoeveelheid testosteron vanaf het 55e levensjaar af, wat invloed heeft op de seksdrive. Bovendien neemt door een ongezonde leefstijl, het gebruik van bepaalde medicatie en lichamelijke aandoeningen, zoals diabetes en hart- en vaatziekten, de kans op erec-

'Pleasure is ageless and love is timeless'

[Over 'Bill and Desiree: Love is Timeless', Tony Comstock, 2008]

tieproblemen toe. Bij vrouwen wordt door een afname van oestrogeen na de overgang de vagina droger en de vaginawand dunner. Hierdoor kan penetratie sneller pijn doen, wat de zin in seks veelal vermindert. Dan zijn er nog zaken als reuma en artrose, waardoor bewegen pijnlijk wordt en sommige seksstandjes niet meer kunnen. En wat te denken van Parkinson, Alzheimer, prostaatkanker en andere ziekten... Goed, het is helder. Er zijn meer dan genoeg redenen om nooit meer met elkaar het bed in te duiken, wanneer je boven een bepaalde leeftijd komt. Ondanks al deze obstakels, blijven veel ouderen het toch gepassioneerd met elkaar doen. Maar hoe? Seks in de tweede helft van de wedstrijd vraagt vaak om een wat andere aanpak, dan aan het begin van het spel. Alleen 'erop-en-erover' is voor veel ouderen dan niet meer de weg. Seks na je pensioen heeft wat meer creativiteit nodig. Minder gericht zijn op penetratie en juist meer op alle andere vormen van lichamelijk genot. Met meer ruimte voor erotiek en langzaam steeds verder opbouwende opwindend...en...ohlala... Toevallig vinden veel mensen dit soort erotische seks van veel betere kwaliteit dan de 'erop-en-erover' seks waar jongeren meestal mee beginnen. En begrijp me niet verkeerd, jongeren kunnen ook erotische seks hebben. Maar ouderen hebben vaak al een leven lang aan seksuele ervaring en velen zijn er daardoor gewoon beter of zelfs echt goed in geworden.

'Cellulite and sexual potential are highly correlated', zo schreef David Schnarch al in zijn boek *Passionate Marriage* (1997). Ouder worden en goeie seks gaan heel goed samen. Gelukkig laat de steeds groter wordende groep ouderen in Nederland zich ook niet meer zomaar wegzetten als seksloze senioren. Het zijn tenslotte veelal 'baby boomers', waar we het hier over hebben. Zij hebben de seksuele revolutie meegemaakt en vormgegeven. De laatste jaren zijn er ook meer initiatieven die 'ouderen en seks' op een positieve manier onder de aandacht brengen. Denk aan de film '69: liefde, seks, senior' van Menna Laura Meijer (2014), het boek 'Make more love' van Ann-Marlene Henning en Anika Von Keiser (2015) of de foto expositie 'Old Love' van Annabel Oosteweeghel (2016). Het aantal ouderen zal de komende jaren alleen maar verder toenemen en ik denk dus dat we steeds meer van dit soort mooie initiatieven zullen gaan zien. Gelukkig maar, want de mens wil beminnen, een leven lang!

OVER DE AUTEUR

Jolien Spoelstra • GZ-psycholoog/
seksuoloog NVVS
Move for Motion, praktijk voor
psychotherapie
www.moveformotion.nl

PSYCHE

Nieuwe praktijkruimte voor InVelsenCoaching



Irma Noteboom
Lifecoach

DRIEHUIS - InVelsenCoaching, de praktijk van lifecoach Irma Noteboom, is verhuisd. Sinds begin deze maand worden de sessies verzorgd in het Dudokgebouw aan de Driehuizerkerkweg 138 te Driehuis. Iedereen met klachten op het gebied van stress of burn-out kan er terecht, ook mensen die ontevreden zijn over hun carrière of levensloop worden hier goed op weg geholpen.

Het is voor Irma Noteboom de logische vervolgstap na een aantal jaren haar praktijk aan huis te hebben gehad. Een ruimer onderkomen met een professionelere uitstraling. „De mensen die ik help, vergeten vaak zichzelf. Ze denken vooral aan anderen, geven te veel van zichzelf en voelen hun eigen grenzen niet meer”, vertelt Irma. Ze specialiseerde zich in het coachen van mensen met stress of een burn-out. Vanuit een arbodienst worden werknemers naar InVelsenCoaching doorverwezen om tijdens een coachtraject te werken aan zichzelf. Irma: „Het is goed om stil te staan bij wat je zelf wilt in het leven en of je wel de keuzes maakt die goed voor je zijn.” Ons lichaam geeft voortdurend signalen af wanneer er te veel druk op de ketel staat. „Zoals Oprah Winfrey zei: life is whispering to you all the time. Je krijgt in een

heel pril stadium al een klein signaal, maar vaak gaat men daar aan voorbij. Opeens is dat signaal geen fluistering meer, maar als het ware een grote baksteen die je tegen je hoofd krijgt. Dat doet even pijn, maar je blijft het negeren, tot je volledig uitgeput bent. Dan spreken we van een burn-out.” Daarnaast is Irma gespecialiseerd in relaties met een ongezonde dynamiek. Daarbij kun je denken aan knipperlicht-, ongelijkwaardige of afhankelijkheidsrelaties. Ook bij relatieproblemen geldt: „Werken aan jezelf, daar begint het mee. Werk je aan jezelf, dan werk je ook aan

je relatie en kun je gezondere keuzes maken voor jezelf.” De gebruikte methodes en technieken worden geheel afgestemd op de persoon. Professionaliteit en kwaliteit van het coachingstraject zijn gewaarborgd door een reeks opleidingen die Irma volgde. Bovendien is ze aangesloten bij twee beroepsverenigingen in deze branche. Een deel van de kosten wordt door zorgverzekeraars vergoed vanuit de aanvullende verzekering. www.invelsencoaching.nl



INVELSEN COACHING

RECEPT

Groene quinoa-burgers

voor 20 stuks

- 1 flespompoe, geschild en in stukjes van 1 cm
- 3 eetlepels gesmolten kokosolie
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen koriander
- 1 theelepel zeezoutvlokken
- 350 g gekookte quinoa
- 200 g snijbiet, licht gestoomd
- 2 bosuilen, fijngesneden
- 135 g verkruidde geitenkaas
- bosje peterselie, fijngehakt
- 2 eieren, licht geklopt
- 1 theelepel zeezout
- versgemalen zwarte peper
- 45 g rijstmeel
- 1 theelepel sesamzaad

Voor de dressing

- 3 eetlepels yoghurt met probiotica
- sap van 1/2 citroen
- 1 takje dille, grofgehakt

Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de pompoe op een bakplaat. Sprenkel er 1 eetlepel kokosolie overheen en bestrooi het geheel met de komijn en koriander. Hussel alles met je handen door elkaar en strooi tot slot de zeezoutvlokken erover. Rooster de pompoe 15 minuten in de oven, of tot hij zacht en gaar is.



Photography by Lisa Cohen

Meng de geroosterde pompoe, de gekookte quinoa, gestoomde snijbietbladeren, bosui, geitenkaas, peterselie, eieren, het zeezout en wat peper en hussel alles voorzichtig door elkaar. Voeg tot slot het rijstmeel toe om het mengsel te binden.

Dek de kom af, laat het mengsel afkoelen en zet het dan ten minste 30 minuten in de koelkast. Als het mengsel afgekoeld is, pak je er een handvol van en vorm je er een kleine 'burger' van. Herhaal dit met het resterende mengsel. Bestrooi de burgers met wat sesamzaad.

Verhit 1 eetlepel kokosolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Draai de pan, zodat de hele bodem goed bedekt is met de olie. Voeg de burgers in porties toe en bak ze in 3-4 minuten aan beide kanten bruin. Voeg zo nodig de resterende eetlepel kokosolie toe en ga net zolang door tot alle quinoaburgers gebakken zijn.

Leg ze dan op een bakplaat en bak ze nog 5-7 minuten in de oven, tot ze helemaal gaar zijn.

Meng ondertussen alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje. Haal de burgers uit de oven en sprenkel de dressing er voor serveren overheen.

Uit het boek: De Yogakeuken

Dinsdag 26 september informatieavond
van 19.00 – 20.30 uur over:

spataderen

Meld u aan
via de site
of bel ons!

Voor iedereen die meer wil weten over
het ontstaan van spataderen, de gevolgen
en de verschillende behandelmethode(n).

Locatie informatieavond:
Comeniusstraat 3, 1817 MS Alkmaar
Telefoon 072 515 77 44
www.centrum-oosterwal.nl

 **centrum
oosterwal**
medisch specialisten
huid en spataderen

Mail & win hannah Brilliant Touch

'Selfie-bewust' met de nieuwe hannah Brilliant Touch!

De formule van de hannah Brilliant Touch bevat het exclusieve witte Diamond Core Powder Global Lumière. Dit luxueuze poeder zorgt voor een direct soft focus-effect dankzij de lichtweerkaatsende werking. Iedereen kan vanaf nu dus fotogeniek stralen, ook zonder make-up en verfraaiende beauty apps of filters! www.hannah.nl



Deze maand verloten wij 3 stuks hannah Brilliant Touch t.w.v. € 55,00 p.st. Meedoen? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/ mailenwin en vul hier je gegevens in.

BEWEGEN

Ken je brein en val af!

Met de PT Raak methoden dagen wij iedereen uit suikervrij te leven. De vakantie is voorbij en dus moeten de vakantiekilo's er weer af. Calorieën tellen, letten op vet en vooral meer bewegen zijn de komende weken het credo. Hoe voorspelbaar! En het helpt allemaal geen biet.

Roel Klasen



Suiker, en andere calorierijke voeding, was schaars, dus als het voorbijkwam, dan at je het op. Zo denkt ons oerbrein nog steeds.

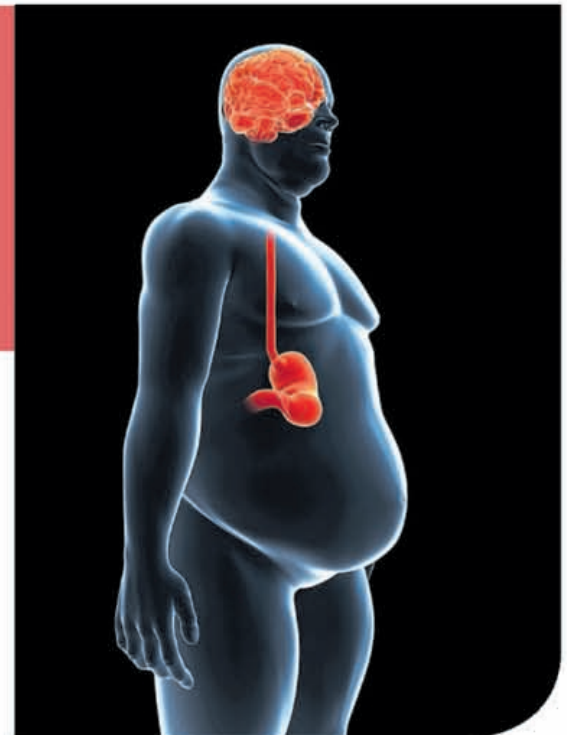
Vooraf suikers zorgen ervoor dat je oerbrein onbestuurbaar wordt en steeds meer eten wil. Om weer wat meer grip te krijgen op je 'eetinstict', is het belangrijk dat je zo min mogelijk suikers binnenkrijgt. Alleen op die manier komen de honger- verzadigingssignalen goed door in hersenen en is je oerbrein rustig te krijgen. Naar mijn mening zou het een uitstekend idee zijn om per direct over te stappen van het tellen van calorieën naar het tellen van suikerklontjes.

Hoe minder suiker je namelijk binnenkrijgt, des te rustiger je oerbrein wordt.

Als je ervoor kiest om suikerklontjes te gaan tellen, houd er dan rekening mee dat je per dag in totaal veertig gram suiker nodig hebt, waarvan maximaal de helft uit snelle suikers mag bestaan. Het grootste deel van de suikers moet afkomstig zijn uit groenten en zo min mogelijk uit fruit per dag en maximaal één maaltijd met brood, dan zit je aardig goed. Dan moet je eraan denken: echter niets meer snoepen. Let op: heb je een heel actief leven en beweeg of sport je veel? Dan kun je gerust wat meer suikers op een dag hanteren. Voel in dat geval wanneer je genoeg hebt.

Zo tel je de suikerklontjes in een product:

- Kijk op de verpakking bij de ingrediënten of er



een vorm van suiker zit (directe suikers, indirecte suikers, fruitsuikers, of zoetstoffen).

- Kijk in de voedingswaardetabel bij 'koolhydraten'. Je neemt hier het totaal aan koolhydraten. Het stukje 'waarvan suikers' slaan we over, omdat je er bij 95 procent van alle producten met een etiket van uit kunt gaan dat ze enkel snelle koolhydraten bevatten.
- Deel dan de hoeveelheid koolhydraten door vier (één suikerklontje weegt circa vier gram) en je hebt het aantal suikerklontjes per honderd gram.
- Reken dit vervolgens om naar een portie van het product. Vaak staat dit ook op de verpakking vermeld.

Al snel kun je op deze manier bepalen wat het effect is van een product op je brein en op basis daarvan jouw gezonde keuzes maken.

OVER DE AUTEURS

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

Ons oerbrein is namelijk niet gemaakt voor het eten van zo min mogelijk calorieën. Het is gemaakt om zo snel mogelijk zoveel mogelijk energie te kunnen tanken en deze energie zuinig te besteden. Een dieet volgen betekent daarom afzien en vooral ook sporten.

Lijnen zoals we dat al decenia doen druist echt tegen ons ware natuur in. Als je gaat lijnen, denk je lichaam dat je in levensgevaar bent, omdat je inteert op je reserves, zelfs als je daar genoeg van hebt. Hierdoor krijg je honger. Je lichaam spoort je aan om weer te gaan eten, en geen broccoli, maar iets met calorieën, zodat de reserves snel weer zijn aangevuld. Om die reden is ieder dieet bij voorbaat gedoemd te mislukken. Dus waarom zou je er nog langer aan meedoen?

Het is slimmer om samen te werken met je brein en op die manier zonder honger en stress je doel blijvend te bereiken.

Dit doe je door zo min mogelijk suikers en snelle koolhydraten te eten. In de oertijd aten we twintig gram suiker per jaar, dat is waar ons oerbrein op is ingericht.

MEDISCH | ZORG

De gevolgen van hersenletsel

Natascha had vroeger energie voor tien. Voor haar werk als analist vloog ze geregeld naar booreilanden om audits af te nemen. Ze was gelukkig met haar man en had een mooi gezin met een zoon en dochter. Totdat Natascha op 26 november 2012 getroffen werd door een hersenbloeding. Haar dochtertje van zes jaar vond haar op de overloop.

Heliomare Hersenz

Zoals Natascha zijn er meer dan 650.000 mensen met niet-aangeboren hersenletsel in Nederland. Dagelijks ervaren zij hier de gevolgen van. Ze lopen vast op hun werk of in hun relatie. Ze kunnen veel minder met hun lichaam of hun hoofd: ze zijn sneller vermoeid, overprikkeld, ontremd, vergeten veel of raken de weg kwijt.

Voor deze groep is het behandelprogramma Hersenz ontwikkeld, welke in Noord-Holland door Heliomare wordt aangeboden op meerdere locaties. Kenmerkend voor deze behandeling is het samenhangende en complete aanbod van verschillende behandelingen voor cognitieve, emotionele en fysieke aspecten.

Verder met hersenletsel

De gevolgen van hersenletsel veranderde het leven van Natascha ingrijpend. "Na de hersenbloeding werd ik sneller boos. Mijn gevoel was weg. Ik wist dat het mijn kinderen en mijn man waren, maar het deed me helemaal niets. Ook lukte het niet om mijn baan te behouden. Uiteindelijk ben ik door mijn huisarts verwezen naar Hersenz." Dat was keihard werken en zeker niet altijd even makkelijk, geeft ze toe. "Ik werd soms flink achter mijn broek aan gezeten. Nu kan ik mijn rechterhand weer gebruiken. Ik kan dingen pakken als ik ernaar kijk en mijn hoofd erbij houd. Ik kon niet meer schrijven met rechts. 'Dan schrijf je toch ge-

woon met links', zeiden ze. Dat lukt nu ook."

Zelfvertrouwen

Door de behandeling van Hersenz leerde Natascha beter omgaan met haar beperkingen. "Dat is een pluspunt, zeker omdat ik alleen woon. Ik ben vaak op mezelf aangewezen. Ik ben erg dankbaar dat ik sommige dingen weer zelf kan. Hersenz heeft me zelfvertrouwen gegeven." Zonder Hersenz had Natascha in een speciale woonvoorziening gezeten met 24-uurs zorg, is haar overtuiging. Nu woont ze zelfstandig. "Sinds Hersenz heb ik weer grip om mijn leven. Ik weet nu wat de effecten van mijn hersenletsel zijn en hoe ik daarmee goed kan omgaan."



INFORMATIEBIJENKOMST OVER BEHANDELING IN DE CHRONISCHE FASE BIJ NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL (NAH)

Wanneer: woensdag 27 september 2017

Voor: verwijzers, cliënten (en netwerk) en geïnteresseerden

Tijdstip: 17.30 – 20.00 uur

Locatie: Heliomare Aalsmeer

Aanmelden via: m.lakeman@heliomare.nl

Meer informatie: www.heliomare.nl/hersenz

Patiënten zouden in het ziekenhuis meer vrijheid moeten krijgen in de tijdstippen waarop ze eten en in de keuze voor de voeding die ze dan innemen. Een flexibel voedingspatroon zou ervoor kunnen zorgen dat minder patiënten ondervoed zijn en een patiënt eerder naar huis kan. Door dit op grote schaal toe te passen, zou voor miljoenen euro's aan zorgkosten kunnen worden bespaard. Op een aantal locaties in het land wordt al gewerkt met flexibele voedingspatronen.

VOEDING

Ondervoeding in ziekenhuizen kost miljoenen

Het klassieke concept, dat voorziet in drie maaltijden per dag op vaste tijden, wordt geleidelijk steeds meer overboord gezet. Als een patiënt geen zin heeft in spruitjes met een sukadelapje, bestaat de kans dat hij dit tegen zijn zin in gaat eten. Iets eten waar je eigenlijk geen trek in hebt, bevordert meestal niet je humeur. Iemand die zelf de volledige vrijheid heeft om te eten wat hij wil en wanneer hij wil, voelt zich daar veel prettiger bij. Natuurlijk zal dit, afhankelijk van het ziektebeeld, niet in alle gevallen mogelijk zijn. Maar zolang het kan, moet het ook gebeuren, zo menen deskundigen. Ook wordt ervoor gepleit om mensen, waar mogelijk, eerst te controleren op eventuele ondervoeding. In ziekenhuizen is gemiddeld 15% van de patiënten ondervoed, in sommige gevallen is er al sprake van ondervoeding bij opname. Door hierop te controleren kan worden voorkomen dat ondervoede mensen opgenomen worden in het ziekenhuis, ze moeten dan eerst voldoende



aansterken voordat ze welkom zijn. De gedachte hierachter is dat ze sneller herstellen wanneer ze voldoende energie en voedingsstoffen in hun lichaam hebben. Daardoor houden ze een duur ziekenhuisbed minder lang bezet. Het idee is om bijvoorbeeld twee weken voor de ziekenhuisopname een diëtist in te schakelen, die voedingsadviezen kan geven. Wanneer het gemiddelde van 15% ondervoede patiënten kan worden teruggebracht tot 14%, scheelt dit al een besparing van meer dan veertig miljoen euro op jaarbasis, terwijl het verstrekken van voedingsadvies nauwelijks iets extra kost. Wanneer het probleem van ondervoeding in ziekenhuizen geheel zou kunnen worden opgelost, zou dat een besparing opleveren tot zelfs zevenhonderd miljoen euro.

Lees op <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ondervoeding>.

Afvallen; waarom je dikker wordt van light producten

Afgelopen week werd ik gevraagd om als expert en ervaringsdeskundige mijn visie te geven op een gezond leven op de site van Linda de Mol. Het ging om de actie Linda lijnt, want Linda probeert dit voorjaar weer enkele kilo's af te vallen zoals zoveel vrouwen. De titel van het interview is geworden: "Leven op 1500 calorieën houdt niemand vol". Linda zelf bevestigde gelijk deze stelling want ze vlogde de dag erop dat ze enorm uit de band gesprongen was tijdens een etentje en daar veel te veel had gegeten.

Marjolein Dubbers



Aderlaten en lijnen: Spartaans ofwel oude school

Ik vertel in dit interview dat de tranen me in de ogen sprongen toen ik Linda in een vlog hoorde zeggen dat ze het vet van haar zelfgemaakte tomatensoepje schepte om maar niet aan te komen. De interviewer vroeg waarom.

Mijn antwoord was: 'Waar moet het hardwerkende lichaam van Linda dan in hemelsnaam de energie vandaan halen? Gezonde vetten zijn belangrijke energieleveranciers. Als je deze laat staan, dan houdt geen mens het afvallen vol. Je vecht dan tegen het overlevingsmechanisme van je lichaam.' Als ik toch eens alle vrouwen die op dit moment weer aan het lijnen zijn zou kunnen vertellen wat wél een gezonde manier van afvallen is! Want zoals Linda het doet: calorieën tellen en dus vetten schrappen en daarbij flink sporten, noem ik Spartaans ofwel oude school. Het is gebaseerd op verouderde kennis over hoe ons lichaam werkt. Net zoals aderlaten om een ziekte te verdrijven ook Spartaans en oude school is.

Calorieën tellen betekent vaak ook light producten gebruiken

Ik heb al eerder een artikel geschreven over de onzin van het calorieën tellen. Het betekent vaak, zoals bij Linda, dat ook de gezonde vetten worden geschrapt, want vetten bevatten nu eenmaal veel calorieën. Het schrappen van ongezonde vetten, zoals gefrituurd spul en vetten in volop bewerkt voedsel zoals margarine, is natuurlijk prima. Maar wist je dat de vitamines en mineralen uit een rauwkostsalade beter kunnen worden opgenomen in je darmen als je daar wat vetten aan toevoegt? Het is dus juist gezond om daar een scheut goede olijfolie overheen te gieten of er wat zaden of een avocado aan toe te voegen.

Het schrappen van zoetigheid en snelle koolhydraten is natuurlijk ook heel goed als je wilt afvallen. Dat zijn producten die je lichaam eerder schaden dan voeden. Maar vervang die zoetigheid alsjeblieft niet door light producten want dat zou wel eens een belangrijke reden kunnen zijn waarom je zoveel moeite hebt met afvallen. Gebruik jij light producten of zoetjes in je koffie? Lees dan vooral verder.

Heb jij regelmatig last van een opgeblazen gevoel?

Veel vrouwen klagen over een opgeblazen gevoel. "Ik sta op met een normale buik maar 's avonds lijkt het alsof ik 6 maanden zwanger ben". Of: "Ik heb zo'n last van winderigheid". Herkenbaar? Kunstmatige zoetstoffen zijn een veelvoorkomende oorzaak van dit opgeblazen gevoel. Ze kunnen niet worden opgenomen in de dunne darm en daarom komen ze terecht in de dikke darm, waar de daar aanwezige bacteriën zorgen voor afbraak door middel van fermentatie. Hierdoor kan veel darmgas en een opgeblazen gevoel ontstaan.

Wel last van een opgeblazen gevoel maar je gebruikt geen light producten? Wees je er dan van bewust dat een chemische zoetstof als aspartaam is verwerkt in wel 6000 producten in de Nederlandse supermarkt. 80% van de producten op de schappen van de supermarkt is gezoet, deels met vormen van suiker, deels met chemische zoetstoffen. Kortom, het is oppassen geblazen met alle vormen van bewerkt voedsel; de voedingsindustrie maakt producten graag zoeter zonder dat je het in de gaten hebt. Zoetigheid is namelijk verslavend voor het geval je dit nog niet wist ;-).

Je insuline stijgt ook bij light producten

Kunstmatige zoetstoffen laten je insulineniveau net zo goed stijgen als normale zoetigheid. Insuline wordt namelijk afgegeven in reactie op zoetigheid, niet op calorieën, en kunstmatige zoetstoffen zijn nu eenmaal zoet. Als er insuline in je bloed circuleert dan kan je lichaam geen vet verbranden. Waarschijnlijk is dit de oorzaak van het feit dat uit divers onderzoek blijkt dat mensen die light frisdrank gebruiken zwaarder worden dan mensen die gewone frisdrank met suiker gebruiken. Bij de San Antonio Heart Study werd ontdekt dat mensen die light frisdrank gebruikten meer aankwamen in gewicht dan mensen die frisdrank met suiker gebruikten. Ook werd vastgesteld dat hoe meer light frisdrank ze consumeerden, des te meer ze aankwamen.

In de bekende Framingham Heart Study, een van de langstlopende onderzoeken naar hart- en vaatziekte, werd een verband ontdekt



YOGA FESTIVAL

KWEEKTUIN * HAARLEM



Yoga Festival Haarlem 23 & 24 september
Stadspark 'De Haarlemmer Kweektuin'
www.yogafestivalhaarlem.nl

Thema: het vierde chakra, het hartchakra.

Heel veel verschillende lessen en specials van lokale en nationale yogadocenten, zoals Marieke de Lange, Johan Noorloos en yogi Ram. Van gierend op de mat tot yoga speciaal voor mannen. Van flink zweten tot meditaties, kindertent, een Bazaar en lekker eten & drinken. Wees welkom!



vet vermindering precies op de plek waar jij wilt!

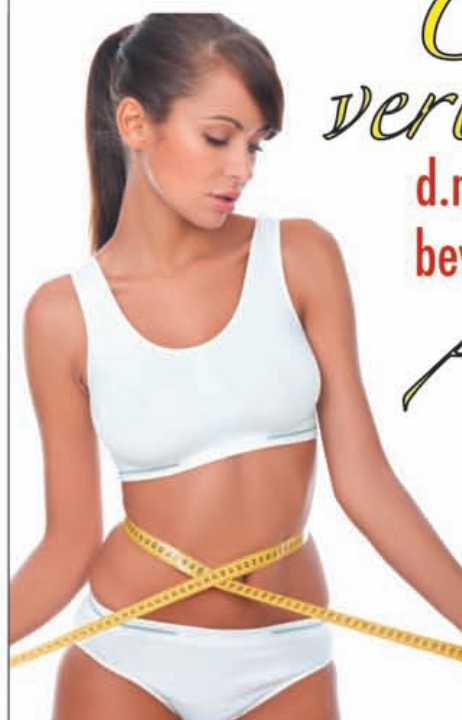
Contour verbetering

**d.m.v. vetcellen
bevriezen**

Actie

**€395 voor 1 zone,
2e zone gratis!**

Bel **(023) 785 2264**
voor gratis consult



Medisch Lasercentrum HAARLEM

Staten Bolwerk 1 | 2011 MK HAARLEM | +31 23 785 22 64



tussen zowel frisdrank met suiker als frisdrank gezoet met zoetstoffen en het metabool syndroom. Dit wijst erop dat beide soorten frisdranken zorgen voor verhoogde insulinespiegels; een belangrijke oorzaak van het metabool syndroom en overgewicht.

Je honger- en verzadigingsgevoel wordt verstoord met licht producten

Er zijn veel studies gedaan naar het gebruik van licht producten; met name light frisdrank. Iedere keer weer blijkt dat ons lichaam ontregeld raakt door chemische stoffen, waaronder zoetstoffen. Uit onderzoek met ratten is zelfs gebleken dat ze méér calorieën gingen eten als ze kleine hoeveelheden zoetstoffen kregen dan de controlegroep die natuurlijke suikers kreeg. Bij één onderzoek bleken ze na een maand al maar liefst 25% zwaarder te zijn dan aan het begin. Het lijkt erop dat ons honger- en verzadigingsgevoel wordt verstoord en dat ons lichaam door de zoetstoffen niet goed meer kan inschatten hoeveel voedsel er nodig is. Het lichaam denkt dat het energie krijgt (zoetigheid betekent energie) maar het krijgt het niet. Ons lichaam gaat dan vervolgens op zoek naar energie. Dit kan de oorzaak zijn van snaai buien en behoefte aan suikers of snelle koolhydraten na het drinken van light frisdrank. Herkenbaar?

Light producten houden je verslaving aan zoetigheid in stand

Zoetigheid is verslavend, ongeacht of de zoete smaak afkomstig is van normale suiker of van

een andere, al dan niet chemische, stof. Al die light producten, vooral light frisdranken, houden je behoefte aan zoetheit in stand. Uit onderzoek blijkt dat er een sterke relatie is tussen de hoeveelheid zoetheit die je jezelf geeft en je behoefte aan die zoetheit. Dat is wat de voedingsindustrie allang weet en waarom ze 80% van hun producten zoeter maken met verborgen vormen van suikers. Ja, ook pindakaas, rode kool met appeltjes, spinazie à la crème uit de diepvries, sojamelk en mayonaise worden gezoet met suikers. Lees de etiketten maar eens. Je zult dit pas gaan proeven als je grotendeels bent afgekickt van je behoefte aan zoetheit.

De enige manier om af te kicken van zoetheit is om dit te laten staan. Ook de light producten. Anders zullen ze aan je blijven trekken. En nogmaals: met insuline in je bloed, dat automatisch wordt aangemaakt als je zoetheit binnenkrijgt, is het vrijwel onmogelijk om af te vallen.

Een overschot aan xeno-oestrogenen worden opgeslagen in je vetcellen

Tot slot de laatste reden waarom light producten je dik kunnen maken. Veel zoetstoffen zijn chemische stoffen. Hieronder vallen onder andere aspartaam, isomalt, sacharine, sucralose, thaumatine, acesulfaam-k, cyclaamzuur en xylitol. Veel van deze stoffen staan bekend als hormoonverstoorders omdat ze lijken op onze lichaamseigen oestrogenen. Het zijn echter lichaamsvreemde oestrogenen, ook wel

xeno-oestrogenen genoemd, en het lichaam wil deze zo snel mogelijk weer kwijt voordat ze schade aanrichten. Hiervoor zijn echter een goede darmflora en een goed werkende lever nodig. Als deze niet optimaal werken zal je lichaam ze opslaan op een plek waar ze het minste schade kunnen aanrichten: in je vetcellen. Zolang je darmen en lever deze hormoonverstoorders niet goed kunnen afvoeren, kan dit hardnekkig vet zijn.

Geen lichtproducten dus. Wat dan wel? Marjoleinen?

Lijnen oude school is in mijn ogen Spartaans en gedoemd te mislukken. Gezonde vetten heeft je lichaam hard nodig en light producten kan het missen als kiespijn. Wat dan wel? Afgelopen week schreef Hanneke op mijn facebookpagina: "Ik hou niet van lijnen maar als ik een paar dagen 'te veel' of 'verkeerd' gegeten heb dan zeg ik altijd, ik ga weer ff marjoleinen, en dan bedoel ik gezond eten! Misschien moeten we de term 'lijnen' veranderen in 'marjoleinen' ha ha. "Ben jij aan het lijnen? Nee joh, das zo 2016, ik marjolein!" Nieuw werkwoord!

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers • Oprichtster
 Energieke Vrouwen Academie
 Rosmalen
www.energiekevrouwenacademie.nl

FEEST BIJ DE BEDWETERS VANWEGE 20-JARIG BESTAAN

**NU BIJ BESTELLING
COMPLETE KAST
300,- KORTING!**

**Schuifwandkasten op
maat gemaakt, ook
met klassieke deuren**

- Wij hebben schuifdeurkasten in alle maten en kleuren
- Wij monteren ze bij u thuis
- Wij maken voor u een offerte op maat
- Wij leveren tegen zeer scherpe tarieven
- Wij maken onder het genot van een kopje koffie graag een sluitende offerte



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 ivm
20 jarig bestaan van
DE BEDWETERS



HALF FOAM

De belevings half van de Sealy Hybrid matras maakt u kunt heerlijk, gezonde slaap, ondersteunt van geltraagschuim.

HALF SPRINGS

De onderste helft van de Sealy Hybrid matras maakt u de beste slaaptechnologie samen met de diepe ondersteuning van individueel verpakte pocketveren.

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

*Vraag naar de voorwaarden

www.sealy.com



Senioren comfort ledikant Hamilton 120x200 cm

Hamilton is een comfortledikant met fraaie afrondingen, leverbaar in drie kleuren noten en in alpine wit. Door de in hoogte verstelbare bodemdragers is de lighoogte 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**
BETTER IN BEDDEN






**DE BEDWETERS VELSEN
UW TEMPUR DEALER**



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!**

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

Kijk voor meer aanbiedingen op www.debedweters.nl