

lijf & even

Deze rubriek is gebaseerd op de Margriet Special Lijf & Leven. Dé special over wellness, gezondheid, rust, balans en lekker leven, die 5x per jaar verschijnt.

Nieuwe spataderbehandeling

Tot nu toe was laseren van de spataderen de modernste behandeltechniek, maar de nog nieuwere behandelmethode *VNUS Closure Procedure* is minder belastend, want: minder pijnlijk en sneller effect. Een vaatchirurg brengt een katheter in de verwijde ader en smelt die met hoogfrequente golven dicht. Na de behandeling hoeft de patiënt maar één dag een steunkous te dragen; bij andere methodes is dat vaak zes weken. Aldus de *Kliniek Velp* die sinds kort *VNUS* toepast. Ook is de behandeling onder meer in Amersfoort en Stadskanaal mogelijk. Kijk ook op www.kiesbeter.nl.

Grijp in het geraas van het drukke leven momenten om je hart te kalmeren. (Loy Ching-Yuen)

Kneed die nek los!

De nieuwe *Chi Aromassage*®-lijn bestaat uit pure, plantaardige massage- en huidoliën, verrijkt met essentiële oliën. Zo is *Neck & Shoulder no. 2* een effectieve massageolie met zoete marjolein, kamille en pepermunt bij hoofdpijn en/of een vastzittende nek en schouderpartij. Vanaf € 11,95 te koop bij o.a. *de Tuinen*, DA-drogist en reformhuizen.

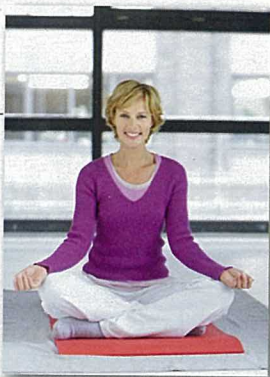


Wijze woorden

'Als je werkelijk van iemand houdt, moet je goed leren luisteren'. Dit is een van de citaten in *1325 boeddhistische manieren om gelukkig te zijn*, waarin uitspraken van Boedha en zijn leerlingen over geluk zijn verzameld. Een boekje om af en toe te pakken, even in te lezen en om over na te denken. Ook een mooi cadeautje. Uitgeverij *BZZTôH*, € 9,95.

Yoga-tv

Niet zoveel zin om 's avonds weg te moeten of is er geen yogastudio in de buurt? Dan is www.yogatv.nl mogelijk iets voor u. U kunt kiezen uit bijna dertig korte of langere lessen. Nadeel: een eventuele foute houding kan natuurlijk niet worden gecorrigeerd.



Agendatip

27 en 28 maart 2009
de Allergiebeurs in
Ahoy te Rotterdam

Hevige menstruatie

Ongeveer één op de vijf Nederlandse vrouwen heeft een hevige menstruatie met veel bloedverlies. Via www.hevigbloedverlies.nl kunnen vrouwen meer te weten komen over dit verschijnsel en een vragenlijst invullen die kan worden meegenomen naar de huisarts. Eventueel kan een poliklinische *NovaSure*-behandeling (verwijdering van het baarmoederslijmvlies) een oplossing zijn.

productie: heleen spanjaard