



Huisartsenpraktijk en Apotheek

Beneluxlaan 573
Tel: 036-5329988

1363 BJ Almere Poort
www.dokternodig.nu



Medi-Mere is een moderne, dynamische huisartsenpraktijk en wij staan garant voor professionele en persoonlijke zorg. U ervaart bij ons het intieme en vertrouwelijke karakter van de apotheekhoudende huisartsenpraktijk in een modern jasje. Ons team met twee vaste huisartsen staan voor u klaar.

Wie vindt u ook in Poortkliniek?

Huisartsen Medi-Mere	036 5329988
Tandarts Tandmere	036 222333
Apotheek Medi-Mere	036 5229991
Fysiotherapie Fysio-Mere	036 5321122
Verloskundigen "De Eerste Stap"	036 5400266
Diëtisten "Simpl. Food"	0320 239223
Psychologische zorg	036 5329988
Logopediepraktijk Flevoland	036 5499327
AVE Orthopedische Klinieken	035 6223260
KNO Artsen Poort Kliniek	036 5465001



Zorg van de toekomst: Poortkliniek

Persoonlijke vertrouwde zorg en intensieve samenwerking tussen huisarts, apotheker en medisch specialisten. www.poortkliniek.com

Wij nodigen u van harte uit ons prachtige pand te bezoeken en kennis te maken met het gehele team van Poortkliniek aan de Beneluxlaan 573.

Persoonlijker kunnen we het niet maken!

Dagboek van een huisarts



Na een hele lange 'winter' is iedereen toe aan zon. Ik merk op de praktijk, dat de korte grijze dagen er behoorlijk ingehakt hebben. Continue verkouden, slapeloze nachten, somberheid en vermoeid. Het maakt mensen soms moedeloos. Ook ik ben het zat koud te hebben. En dat nog in mei. Nou is er altijd wel wat te klagen. Maar zodra de eerste zonnestraaltje zich laten zien word ik al iets vrolijker en krijg ik kriebels in mijn buik. Het is bekend dat zonlicht, mits met mate wordt gebruikt, goed is voor vele kwalen. Het verhoogd je vitamine D gehalte waardoor je botten beter calcium opnemen. Het verbetert je stemming waardoor je minder somber bent en energiever voelt. Het vermindert klachten van de huid, zoals eczeem en psoriasis. En niet te vergeten, met een bruin kleurtje schijn je je veel mooier te voelen, heb ik me door velen laten vertellen althans. Daar kan ik nou niet helemaal over meepraten. Mij maakt het gewoon een beetje blijer.

Natuurlijk moet je op het heetst van de dag de zon vermijden of je goed insmeren met een hoge factor. Dit omdat je dan anders snel verbrand. Ook is het niet goed voor je huid overmatig veel in de zon te zitten. Met name een blanke huid rimpelt daar veel sneller van. Uit onderzoek is gebleken dat doordat, met name vrouwen, teveel de zon vermijden er meer sprake is van vitamine D tekort, waardoor de kans op bijvoorbeeld botontkalking toeneemt.

Maar goed ik had het over blij worden van de zon. En laat ik nou die schaarse zonnestraaltjes kunnen combineren met een andere grote liefde, nl mijn Amsterdam. Op een terras op het Rembrandplein, nippend aan een coebergh met ijs (ja dat is vast ouderwets), zon op mijn snoet en dan gewoon mensen kijken. Een beetje ultiem nederlands. Voor mij heeft Amsterdam altijd iets heel gezelligs. Ik krijg dan heel eventjes een beetje heimwee. Ik kan dan ook niet wachten totdat Almere Poort, in de zeer nabije toekomst, met een winkelcentrum van allure en een promenade met terrasjes, uitkijkend over het IJ, net zoveel gezelligheid zal gaan uitstralen. Ik heb dan ook alle hoop dat, als ik vanachter mijn zonnebril die coebergh bestel, terwijl ik over het IJ naar de skyline van Amsterdam kijk, de kelner lachend nog weet wat dat is.

Sharda Das, huisarts