



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2022



Gaat ons land opnieuw in lockdown?

Een nieuwe golf van coronabesmettingen raast over het land. Sinds eind september zijn de cijfers van zowel het aantal positief geteste mensen als het aantal ziekenhuisopnames fors gestegen. Moeten we ons voorbereiden op een nieuwe lockdown? Niemand hoopt het, maar niemand kan met zekerheid zeggen dat het niet zo zal zijn. Uit de cijfers blijkt dat met name bij de Nederlanders van boven de tachtig jaar het aantal ziekenhuisopnames flink steeg. Hierbij moet worden opgemerkt dat niet duidelijk is in hoeverre bij deze mensen al sprake was van onderliggend lijden.

Nieuwe vaccins

De overheid voert sinds een aantal weken campagne om de herhaalprik tegen het coronavaccin te promoten. Met zo'n vaccinatie ben je beter beschermd tegen het virus. Daarbij maakt men gebruik van nieuwe vaccins, die tegen meer varianten van het virus effectief zijn. Voor iedereen die de grieprik al kreeg en voor iedereen in een risicogroep zijn de vaccins als eerste beschikbaar gekomen. Vervolgens kan iedereen vanaf twaalf jaar het vaccin toegediend krijgen.

Gevaar

Sinds duidelijk werd dat je van de omikronvariant van het coronavirus doorgaans minder ziek wordt, lijkt de angst voor het virus onder de bevolking flink te zijn afgenomen. Veel basisregels, zoals het niet schudden van handen, worden niet meer opgevolgd. Toch schuilt er een gevaar in deze situatie. Minister Kuipers (volksgezondheid) wees erop dat het virus sneller kan muteren als meer mensen het verspreiden. Dat zou ertoe kunnen leiden dat zich een variant ontwikkelt die juist meer ziekmakend is.

Onjuist beeld

Ook bestaat bij veel mensen een onjuist beeld over de ernst van de situatie. De algemeen heersende indruk is dat in de afgelopen zomer nauwelijks sprake was van ziekenhuisopnames. Dat komt waarschijnlijk voort uit de media geen berichten over overvolle ziekenhuizen meer verschenen. De capaciteit van de ziekenhuizen was voldoende om de situatie de baas te kunnen blijven, maar volgens GGD-arts Ashis Brahma waren er in juli en augustus van dit jaar tot wel vijf keer zoveel mensen opgenomen in ziekenhuizen dan in dezelfde periode in 2020 en 2021.

Longcovid

Een ander punt van zorg is dat een deel van de coronapatiënten te maken krijgt met een langdurig ziektebeeld. Wie geluk heeft, merkt nauwelijks iets van een coronabesmetting en kan er na een klein weekje quarantaine weer op uit. Maar er zijn ook mensen die te maken krijgen met longcovid en maanden of zelfs jaren klachten hebben. Beschadigde longen, hersenproblemen, ernstige vermoeidheid of het verlies van geur en smaak zorgen ervoor dat voor deze mensen het leven ingrijpend verandert. Door de basisregels goed na te leven, kan veel leed voorkomen worden.



Het belang van beweging tijdens en na de zwangerschap

Vrouwen die veel sporten, maken zich tijdens een zwangerschap vaak zorgen over de eventuele nadelige gevolgen voor het ongeboren kind. Die zorg is echter niet terecht. Sterker nog, het is juist heel goed om juist in die levensfase voldoende te blijven bewegen. Zowel de moeder als het kind profiteren daar uiteindelijk van. Dus kom van die bank af en zet je lichaam in beweging!

Dat bewegen goed is voor lichaam en geest, behoeft geen nader betoog. Maar hoe zit dat precies als je zwanger bent? Moet je het dan niet juist wat rustiger aan gaan doen? Het antwoord is kort: nee, dat hoeft niet. Als je niet voldoende beweegt, gaat je conditie achteruit en juist tijdens en na de zwangerschap heb je een goede conditie nodig. Elke dag voldoende bewegen is dus het devies. Je kunt dat bijvoorbeeld doen door elke dag van de week een uur te gaan wandelen. Daarnaast is het van belang om zeker drie keer in de week vijftig minuten per keer te gaan sporten. Denk hierbij niet alleen aan cardiofitness, maar ook aan krachttraining. Hiermee kweek je spiermassa en die komt goed van pas als de baby geboren is.

Aandachtspunten

Doe je oefeningen waarbij je geruime tijd op je rug moet liggen? Pas deze oefeningen dan aan of laat ze achterwege. Vooral wanneer je gevoelens van misselijkheid ervaart tijdens het uitvoeren van dergelijke oefeningen, weet je dat je die beter kunt skippen. Sowieso geldt in het algemeen dat je altijd goed moet luisteren naar je lichaam. Je merkt vanzelf wat je wel en niet aankunt. Forceer niets, maar blijf ook zeker niet stilzitten. In geval van bloedingen, schildklieraandoeningen, vroegtijdige bevallingen of andere complicaties wordt sporten afgeraden. Sporten die niet geschikt zijn om tijdens een zwangerschap te beoefenen, zijn contactsporten en balsporten.

Ook extremere sporten als bergbeklimmen, duiksport en skiën zijn niet aan te bevelen.

Bekkenbodembodem

Juist voor zwangere vrouwen is het trainen van de bekkenbodemspieren aan te bevelen. Gynaecoloog Arnold Kegel bedacht hiervoor een reeks oefeningen, die sindsdien bekend staan als de Kegeloefeningen. Je kunt deze oefeningen dagelijks uitvoeren (ook na de geboorte!) en ze helpen je om de bekkenbodemspieren op kracht te houden. Hiermee voorkom je ongewenst urineverlies. Het feit dat deze oefeningen er ook nog eens voor zorgen dat je een orgasme intenser kunt beleven, is natuurlijk mooi meegenomen. Belangrijks is wel dat je precies weet welke spier je moet trainen. Dat ontdek je het gemakkelijkste door tijdens het plassen de urinestraal bewust enkele seconden te onderbreken. Het is de spier die je daarvoor gebruikt, die je met behulp

van de Kegeloefeningen kunt trainen. Op internet zijn uitgebreide beschrijvingen van deze oefeningen terug te vinden.

Zwangerschapsgymnastiek

Vind je het leuk om samen met andere zwangere vrouwen deel te nemen aan een reeks oefeningen die specifiek op de zwangerschap gericht zijn? Dan is zwangerschapsgymnastiek een uitstekend idee! Hier leer je oefeningen die bedoeld zijn om je lichaamshouding te verbeteren, weeën op te vangen en je bekken te versterken. Daarnaast leer je er van alles over de bevalling en de kraamtijd. Zeker wanneer je voor het eerst zwanger bent, is die informatie natuurlijk zeer welkom. Over het algemeen begin je ongeveer in de vierde maand van je zwangerschap aan deze vorm van gymnastiek. Zorg dat je jezelf tijdig aanmeldt, want het aantal deelnemers is vaak beperkt.



Wandelen en Nordic Walking in het Amsterdamse Bos met een gediplomeerde instructeur. Je werkt aan je conditie, je ziet planten en dieren en je bent gezellig samen in de natuur.

Alle informatie vind je op www.straysport.nl

centrum voor
universele wijsheid
& levensgeluk

inge
saraswati

Inge Saraswati

over haar werk als Magnetiseur

Al jarenlang mag ik mensen helen met psychische en lichamelijke klachten zoals:

- Burnout
- Panieklachten
- Nek schouderklachten
- Rugklachten
- Lichamelijke pijnen
- Angst
- Stress klachten
- slaapproblemen

Ook jij bent van harte welkom in mijn nieuwe centrum waarin ik je een magnetiseerbehandeling geef, daarnaast coach ik je in de problematiek die er aan ten grondslag kan liggen.

De kosten zijn 50 euro per consult van een half uur.

E-mail: info@ingesaraswati.com
Hornweg 177A | Aalsmeer | Telefoon 0297-328798



Shiatsu geeft mij rust van binnen

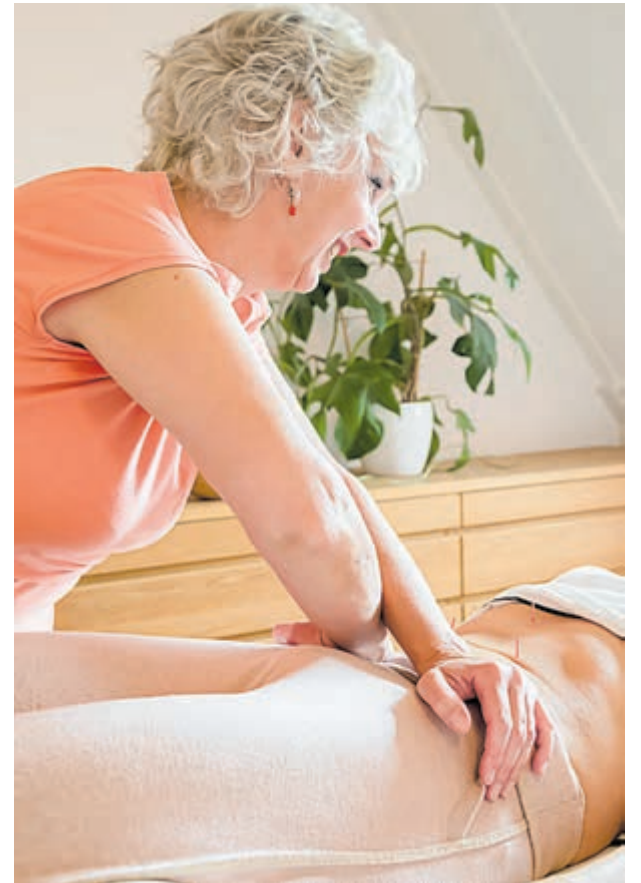
Twee hartinfarcten, stents in haar lichaam, een jaar heftige pijn en uiteindelijk een galsteenoperatie. Leny Bark (60) heeft het flink voor de kiezen gehad. En daarna was ze constant extreem moe. "Ik had nergens meer energie voor. En ik was doodsbang dat ik weer iets ernstigs mankeerde."

Leny zat in een neerwaartse spiraal en wist niet hoe ze daar uit moest komen. Tot ze in de krant een interview las met Petra van der Knaap met haar praktijk voor shiatsu en acupunctuur, San Bao Praktijk. "Ik dacht: laat ik dat maar eens proberen." Niet veel later lag ze op de massagetafel waar de therapeute haar klanten behandelt. Een bijzondere ervaring. "Eerst kreeg ik naalden in mijn armen en benen, die voel je nauwelijks en daarna drukte ze zachtjes met haar duimen op verschillende plekken op mijn lichaam. Het was heel ontspannend."

Shiatsu en acupunctuur zijn oosterse behandelwijzen om mensen van gezondheidsklachten af te helpen. Een klacht – zoals pijn of vermoeidheid – betekent in deze leer, dat er een blokkade zit in de energiebanen ('meridianen') in het lichaam. De therapeut spoort de blokkades op en laat de lichaamsenergie weer stromen, zodat de klacht verdwijnt.

"Het geeft mij rust van binnen", zegt Leny. "Ik was heel druk. Als ik bij Petra geweest ben, voel ik me heerlijk. Ik heb mijn energie terug. Ik kan weer fietsen en zwemmen. Ik loop weer met de hond. Alles wat ik zo lang heb moeten missen." Maar aan stoppen met de behandeling denkt ze voorlopig niet. "Het doet mij lichamelijk en geestelijk zoveel goed, ik ga er lekker mee door."

Meer weten of een afspraak maken?
Sanbaopraktijk.nl.



Jongeren vaker bijziend door toegenomen schermtijd

Myopie (bijziendheid) onder jongeren komt tegenwoordig veel vaker voor dan onder de vorige generatie. Artsen wijten dit aan de toegenomen schermtijd. We kijken dagelijks steeds meer op de beeldschermen van onze telefoons, televisies en computers. Door vaak dichtbij te kijken, groeit onze oogbol iets, waardoor de lichtstralen van buitenaf al vóór het netvlies samenvallen. Dat levert een wazig beeld op. Bij normale ogen vallen deze lichtstralen precies samen op het netvlies, achter in het oog. Hierdoor ontstaat een helder beeld.

De cijfers zijn schrikbarend te noemen. In slechts zes jaar tijd (2015-2021) komt bijziendheid bij kinderen en jongeren in België bijvoorbeeld maar liefst een kwart vaker voor. De exacte stijgingspercentages zijn 22,7 procent bij de totale groep tot 18 jaar oud en zelfs 27,3 procent bij groep van 8 tot 18 jaar. Opvallend is verder dat deze significante stijging uitsluitend waarneembaar is bij myopie en niet bij hypermetropie (verziendheid) en astigmatisme (onscherp zicht zowel ver als dichtbij).

Vaker buitenspelen

Het advies van deskundigen luidt om kinderen vaker te laten buitenspelen.

Het mes snijdt hier aan twee kanten: op de eerste plaats is buitenspelen gezond en goed voor de ontwikkeling van het kind. Tegelijk verkleint het ook de totale schermtijd, aangenomen dat er buiten niet voortdurend op de mobiele telefoon wordt gekeken. Oogarts prof. Caroline Klaver, verbonden aan het Erasmus MC in Rotterdam, wijst erop dat bijziendheid op jonge leeftijd grote gevolgen kan hebben voor later. Hoe jonger kinderen zijn als ze bijziend worden, hoe erger de oogafwijking op latere leeftijd zal zijn. Ze lopen daarmee niet alleen de kans op slechtziend te worden, maar kunnen ook volledig blind worden.

SAN BAO
PRAKTIJK
shiatsu &
acupunctuur

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



Lid van
beroepsvereniging
NWP

Shiatsu therapie en acupunctuur zijn effectieve behandelingen voor alle pijnklachten, klachten na Corona, stress, burn-out, slapeloosheid, klachten rond de menstruatie en overgang, emotionele instabiliteit, plasproblemen, vermoeidheid, darmklachten, ademhalingsproblemen en hooikoorts. Shiatsu en acupunctuur versterken uw weerstand en geven uw lichaam een echte oppepper!

De behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

Kijk voor meer informatie:
www.sanbaopraktijk.nl of bel 06 1528 0701

NEO VITA

ANTON PHILIPSWEG 11A UITHOORN
TEL. 0297-581342 • INFO@NEO-VITA.NL • WWW.NEO-VITA.NL

Dé 'Doe-maar-normaal-sportschool'
waar de sfeer top is
en iedereen zichzelf mag zijn.

Wat hebben wij in huis?

- F.a.m.e.-fitness
- Better Belly-fitness
- Inbody Lichaamsanalyse en advies
- PS. food & lifestyle afslankprogramma
- Alka (Ontzuring)
- Luchtdrukmassage
- Massagestoel
- Déesse Cosmetics Tester Bar
- Op afspraak Huid-, Lichaamsverzorging of Make-up workshops

Alle onderdelen vullen elkaar aan en kunnen ook apart van elkaar gebruikt worden.

Beleef het mee en kom langs, bel 0297-581342 of neem eens een kijkje op

www.neo-vita.nl



Afvallen en sporten tegelijk



Wat is de kracht van Neo Vita? In de 19 jaar dat Neo Vita bestaat is de laagdrempeligheid, kleinschaligheid en de ontspannen (huiskamer)sfeer essentieel gebleken als aanvulling op het serieuze sporten. "Had ik Neo Vita maar eerder ontdekt, want ik voel mij zo veel beter!" is een veelgehoorde uitspraak.

Neo Vita zit op de A. Philipsweg in Uithoorn, een goed bereikbare locatie met een oprit (en aparte afrit) naar de achterzijde van het pand waar zich de entree bevindt aan het eigen parkeerterrein. Iedereen voelt zich er thuis, jong, oud, dun, dik, man of vrouw.

Spijeren verwennen in 30 minuten met het FAME-circuit

Het Fame-circuit met 10 apparaten is snel en zeer effectief, omdat je het onder- en bovenlichaam tegelijk traint. De intensiteit van de training bepaal je door je eigen krachtsinspanning. Zelfs mensen die niet sportief zijn, ontdekken de voordelen en komen steeds vaker per week. (er hoeft geen afspraak gemaakt te worden.) Ben je wel sportief dan is het een zeer goede aanvulling op datgene wat je al doet aan sport, omdat met Fame meer dan 600 spieren aan bod komen.

Buikvet verbranden met Better Belly

Op afspraak kun je je buikvet verbranden op een loopband, crosstrainer of hometrainer. De Better Belly band stimuleert de bloedcirculatie waardoor vetcellen loskomen. Bovendien stimuleert het de afvoer van afvalstoffen.

Samen met je coach naar een blijvend resultaat met PS. food & lifestyle

Voordat de feestdagen zich aandienen is het

tijd om met PS. food & lifestyle te starten. Met de heerlijke producten van PS food & lifestyle ga je niet minder eten, maar leer je anders eten. Wie ben je, wat past bij je en hoe wil je gemotiveerd worden? Iedereen is uniek en onder persoonlijke begeleiding gaan we samen aan de slag. Met 6 eetmomenten op een dag heb je geen honger en is het eenvoudig in te passen in je dagelijks leven, zelfs met werk en/of een gezin.

Krijg het lichaam dat jij verdient!

Bel of mail voor gratis persoonlijk advies, rondleiding of lichaamsmeting.

Déesse Cosmetics

Sinds dit jaar geven wij huidverzorgings-, body care- en make-up workshops. Wil je graag iets leren op dit gebied met de kwaliteitsproducten van het Zwitsers geproduceerde Déesse Cosmetics? Plan een gezellige workshop met 3-5 mensen. Denk aan je zus, vriendin, buurvrouw of bijv. collega en we maken er een gezellige middag of avond van.

NEO VITA

Anton Philipsweg 11a
1422 AL Uithoorn
T 0297 581 342
E info@neo-vita.nl
W www.neo-vita.nl
P gratis parkeren aan de achterzijde



Stretchwalker

De oorsprong van Stretchwalker (zool) is gebaseerd op het balansprincipe van de oude traditionele Japanse sandaal Ippon-ba geta, een balanssysteem, dat de harmonie tussen mens en natuur symboliseert.

Deze houten Japanse sandaal balanceert op een hak, die in het midden van de zool is geplaatst waardoor de drukverdeling onder de voet verdeeld wordt en je gewrichten met 30% minder belast worden.

Doordat de zool iets verhoogd is worden de bekken gekanteld en komen de wervels

boven elkaar te staan, waardoor je nog makkelijker loopt. Het gepatenteerde stretchleer zorgen voor een perfecte pasvorm en een ware wellness voor uw voeten. Uitermate geschikt voor mensen met reumatische klachten, gevoelige voeten, rugklachten of diabetes en voor iedereen die lekker wil lopen op hippe pasvormschoenen.



Xsensible®
stretchwalker



sinds 1936
smitschoenen
Dorpsstraat 39 | 3641 EA Mijdrecht | Telefoon: 0297-281875





Jouw lijf - jouw stijl - jouw lingerie

De winkels van Van der Schilden Lingerie bieden een unieke beleving op het gebied van lingerie. Ieder seizoen zorgen wij ervoor dat in onze winkels een uitgebalanceerde mix te vinden is van alles wat de wereld van lingerie te bieden heeft.

Een aantal merken zul je ieder jaar weer terug zien, maar we blijven zeker onze ogen open houden voor vernieuwende, innovatieve of gewoon superleuke nieuwe items. Na zorgvuldig afwegen maken we een mix van merken, maten, kleuren en artikelen waarmee we jou kunnen helpen aan een perfecte basis.

Onze bh's kennen een maatboog van cup AA tot en met cup N en zijn verkrijgbaar in diverse prijsniveaus. Van basic en sportief tot luxe en verleidelijk, met onze collectie kun je alle kanten op.

In combinatie met de unieke service van onze getrainde en ervaren lingerie-stylistes, zorgen we ervoor dat je lingerie perfect aansluit bij jouw lijf en je wensen. Wij luisteren naar je, kijken naar je en komen samen met jou tot de perfecte combinatie van model, stijl, kleur en prijs.

Wil jij ervaren wat de juiste lingerie kan doen voor jouw lijf? Wij adviseren je graag!

Van der Schilden Lingerie
Raadhuisplein 10 Aalsmeer
0297-327253

Buikgriep: wat is het en wat doe je ertegen?

Juist in deze tijd van het jaar duikt het norovirus weer overal op. Dit is een zeer besmettelijk virus dat we in de volksmond buikgriep noemen. Bijna achthonderdduizend mensen in ons land krijgen jaarlijks met dit virus te maken. Met name in de periode tussen de zomervakantie en de kerstvakantie ontstaan de meeste besmettingen. We zijn namelijk sowieso al wat meer vatbaar voor virussen in dit jaargetijde, omdat onze weerstand vaak iets lager is dan in het voorjaar. Je kunt van het norovirus behoorlijk ziek zijn, maar de verschijnselen gaan ook vanzelf weer over.

Kun je buikgriep voorkomen?

Helemaal uitsluiten kun je het niet, omdat je het virus van andere mensen krijgt. Dat hoeft niet eens direct van mens op mens te zijn. Wanneer iemand met het virus is besmet, bevindt het virus zich onder meer in het braaksel en in de ontlasting van diegene. Het kan daardoor gemakkelijk op de handen terecht komen en via de handen weer op voorwerpen als een deurlink of speelgoed. Wanneer iemand met het virus op de handen bijvoorbeeld in de keuken staat en een maaltijd bereidt voor anderen, kan het virus zich ook via die maaltijd verder verspreiden. Natuurlijk kun je jezelf zo goed mogelijk wapenen tegen het virus door je eigen weerstand op peil te houden. Gezonde voeding en voldoende beweging dragen hieraan bij.

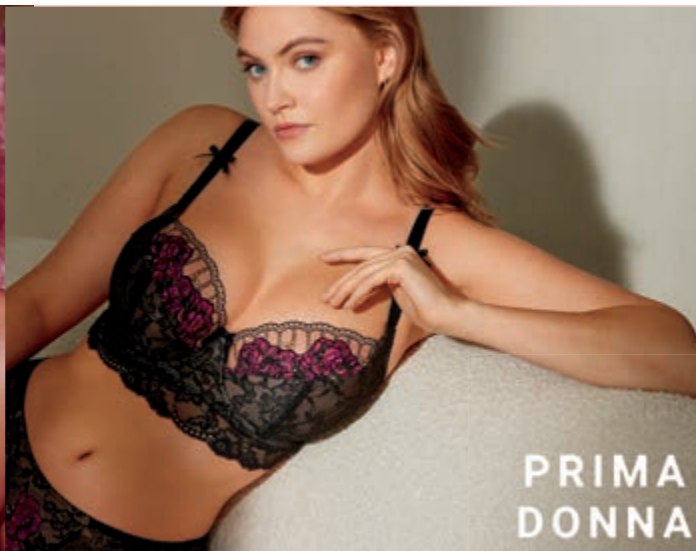
Wat zijn de verschijnselen?

Een infectie met het norovirus zorgt meestal voor heftig braken en diarree. Veelvoorkomende andere klachten zijn krampende buikpijn, misselijkheid, koorts en hoofdpijn. Meestal duren deze verschijnselen één of twee dagen, bij een heftige variant zou je in principe na drie tot vier dagen weer klachtenvrij moeten zijn. Meestal heb je tijdens deze dagen nauwelijks eetlust. Kleine kinderen en senio-

ren (70+) hebben vaak wat meer tijd nodig om te herstellen. Bovendien kan bij hen de diarree heftiger zijn, waardoor ook uitdroging op de loer ligt. Het is zaak om het lichaamsvocht goed aan te vullen door veel te drinken.

Wat doe je tegen buikgriep?

Simpel gezegd: uitzieken! Er bestaat geen medicijn tegen het virus. Goed drinken zoals gezegd en indien mogelijk ook blijven eten. Niet iedereen kan eten verdragen in deze dagen, maar als het lukt, doe het dan zeker. Het is namelijk belangrijk dat je lichaam voldoende zouten en suikers blijft ontvangen. Wanneer je met meerdere mensen in hetzelfde huis woont en iemand heeft last van braken en/of diarree, desinfecteer dan voortdurend het toilet met een sterk reinigingsmiddel. Zo voorkom je dat het virus daar aanwezig blijft en andere mensen erdoor besmet raken.



JOUW LIJF
JOUW STIJL
JOUW

LINGERIE

DÉ LINGERIESPECIALIST
IN DE REGIO. MET RUIM
200M2 WINKELOPPERVLAAK
EN EEN UITGEBREIDE COLLECTIE
LINGERIE, NACHTMODE EN BADMODE
IN DIVERSE PRIJSKLASSEN.

VAN DER SCHILDEN LINGERIE STAAT GARANT
VOOR DE ULTIEME LINGERIEBELEVING. ONZE
STYLISTES ZIJN OPGELEID OM JE TE LATEN
ERVAREN WAT DE JUISTE LINGERIE
KAN DOEN.

GRAAG TOT ZIENS!

VAN DER
Schilden
Lingerie



AALSMEER 0297-327253
ALPHEN a/d RIJN 0172-473014
WWW.SCHILDEN-LINGERIE.NL