



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

januari 2022



Dit is waarom een tijdelijk dieet zinloos is

Op het juiste gewicht blijven? Veel mensen kiezen voor een dieet en houden dat vol tot ze het gewenste gewicht bereikt hebben. Maar als je daarna terugvalt in dezelfde eetgewoonten, heeft dat geen zin. Het is de bedoeling dat je jouw eetpatroon definitief wijzigt en dit tot in lengte van jaren volhoudt. Het advies luidt dan ook om niet radicaal een heel ander eetpatroon te gaan volgen, maar bepaalde slechte eetgewoonten aan te pakken door bewust te kiezen voor een alternatief.

De eetwissels uit de landelijke campagne van het Voedingscentrum sluit hier goed op aan. Ze sorteren op de lange termijn meer effect dan een dieet, dat meestal slechts tijdelijk is. Door jezelf aan een dieet te onderwerpen, val je weliswaar in de meeste gevallen snel af, maar de valkuil

schuilt in het feit dat je jezelf hiermee in de meeste gevallen te veel ineens ontzegt. Het gevolg is dat je blij bent dat je door die zware periode heen bent gekomen en je al snel weer de neiging krijgt om ongezonde dingen te gaan eten. Een duidelijk indicatie dat we niet goed bezig zijn, is het feit dat

ongeveer de helft van alle Nederlanders probeert om af te vallen, terwijl het percentage mensen met overgewicht nog steeds stijgt.

Probeer bij het afvallen niet te ver door te slaan. Natuurlijk is het goed om bijvoorbeeld meer te gaan sporten, maar als je dat niet gewend was, is het lastiger vol te houden als je de frequentie te ver opvoert. Voor iemand die nooit sport, is het heel goed om voortaan eens in de week naar een sportschool te gaan. Misschien kun je er op termijn zelfs twee keer van maken. Maar als je een paar maanden elke avond gaat, ben je het na verloop van tijd zat en stop je er misschien weer mee. Met eten werkt het precies zo. Vervang eens een portie chips door een handje ongebrande noten. En kies voor volkorenbrood in plaats van witbrood.

Laat eens wat vaker vlees achterwege en neem in plaats daarvan kikkererwten. Het voorkomen van stress is ook belangrijk als je wilt afvallen. Zolang je voortdurend blootgesteld wordt aan stressvolle situaties, werkt je hormoonhuishouding het verliezen van lichaamsgewicht tegen. Je lichaam en geest moeten in balans zijn voor het meest optimale resultaat. Sowieso geldt overigens dat afvallen steeds lastiger wordt, naarmate de leeftijd vordert. Op hogere leeftijd gaat onze stofwisseling minder snel, maar je kunt dit zelf beïnvloeden door voldoende in beweging te blijven. Veel beweging leidt tot een hogere vetverbranding en daarmee voorkom je dat je steeds zwaarder wordt. Breng ook je dagelijks ritme in harmonie door jezelf voldoende nachtrust te geven. Al deze factoren leveren een bijdrage aan een gezond gewicht.

Griepgolf niet veel hoger dan voorheen



Gember: wel of niet gezond?

Minder stoken is eigenlijk best gezond

Minder stoken is eigenlijk best gezond

We kregen de afgelopen maanden massaal het advies om wat minder energie te gebruiken door de verwarming wat lager te zetten. Hoewel veel mensen geneigd zijn om in de wintermaanden de verwarming flink te laten werken, is dat eigenlijk helemaal niet zo gezond. De kans op een zogenoemde thermische schok neemt daardoor namelijk toe.

Ons lichaam is goed in staat zichzelf warm te houden, ook als het in huis wat minder warm is. Je hoeft alleen maar terug te denken aan de situatie in de oertijd om te begrijpen hoe het werkt. Huizen waren er in die tijd niet, mensen leefden in grotten en hielden zichzelf eventueel warm door de huid van een overleden dier om zich heen te wikkelen. Tegenwoordig gebruiken we kleding om ons warm te houden. Tot aan de zeventiende eeuw werden binnenshuis alleen open haarden gebruikt voor wat warmte. Daarna werden andere systemen ontwikkeld, met de centrale verwarming vanaf de negentiende eeuw als nu nog steeds veel gebruikte optie.

Omdat buiten de temperatuur in de winter laag is, gaan we dus regelmatig van de warmte binnenshuis naar de koude buitenlucht en omgekeerd. Al bij een temperatuurverschil van tien graden kunnen we een thermische schok ervaren. Je kunt dus beter binnenshuis wat meer kleding dragen en de temperatuur wat lager instellen. Het verschil met de buitenlucht is dan minder groot en dus heeft je lichaam minder moeite om over te schakelen. Bovendien heeft het nog een ander positief effect. Als het minder warm is, gaat je lichaam dat vanzelf compenseren door de bloedvaten in de huid te vernauwen. Dat is een prima training voor hart en vaten! Veel mensen beseffen ook niet voldoende

dat een warme slaapkamer geen goed idee is. Wie de temperatuur binnenshuis centraal regelt, zou eigenlijk de radiator in de slaapkamer uit moeten zetten. Of slechts op een gering vermogen moeten laten draaien. Want in de slaapkamer is een temperatuur van zestien graden ideaal. Is het er warmer, dan zul je meer moeite hebben om in slaap te komen. Dit heeft ermee te maken dat je lichaam sowieso in de nacht moet afkoelen. Bij een hoge slaapkamertemperatuur is die mogelijkheid er niet in voldoende mate. Dit is dan ook de verklaring voor het feit dat veel mensen in een warme zomernacht moeite hebben om te slapen.



KOM SHOPPEN IN ONZE WINKEL!!

Onze Gloednieuwe Winkel
is geopend in Aalsmeer
met de Leukste
Babymusthaves
van Nederland.

Jongens & Meisjes Collectie
Geboortesetjes
Baby Accessoires
Verjaardags Jurken

Zijdstraat 49 • Aalsmeer
Ook is het mogelijk om onze
Geweldige Baby/Kinder items online te bestellen
www.olachika.nl

Van der Schilden: jouw lijf, jouw stijl, jouw lingerie

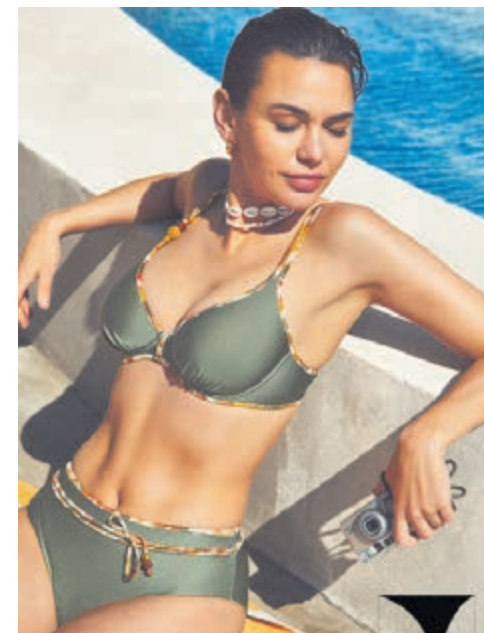
Van der Schilden Lingerie is dé speciaalzaak in de regio met een uitgebreid assortiment lingerie, bad- en nachtmode. Sportief, basic of hip, onze deskundige stylistes adviseren je graag bij het vinden van de voor jou juiste artikelen. In onze ruime winkels waar de collecties steeds wisselend worden gepresenteerd kun je ook heerlijk zelf rondkijken en je gang gaan, mocht dat je voorkeur hebben.

Ieder seizoen zoeken we naar de mooiste pareltjes en nieuwe merken om de winkel een frisse nieuwe aanblik te geven. Het uitgebreide hoogmodische assortiment biedt voor iedere vrouw de perfecte zomerse look. Maar ook de dames die onze winkels groot hebben gemaakt, worden niet vergeten. Naast de wisselende collectie van nieuwe en innovatieve merken, voeren we altijd een vertrouwde basis van functionele corsetterie en lingerie.

Voor dames met borst a-symmetrie zijn we gespecialiseerd en SEMH gecertificeerd in het aanmeten van deel- en borstprothesen en hebben we een diverse collectie prothese lingerie -en badmode. Wanneer je aan één borst geopereerd bent, zien we geregeld dat er na een aantal jaar wat asymmetrie ontstaat tussen beide borsten. Het vinden van de juiste bh is dan moeilijker vanwege het maatverschil tussen de borsten. Daarnaast merken we dat bij het dragen van aangesloten of dunnere kleding de asymmetrie voor klanten vervelend kan zijn. Geldt dit ook voor jou? Maak dan gerust een afspraak of kom langs om te kijken naar de mogelijkheden.

Ondanks dat het nog lang geen zomer is hebben wij er alweer zin in! De eerste badmodeseries hangen al in de winkels en vanaf nu komen er wekelijks nieuwe artikelen

binnen, zowel badmode als lingerie en nachtmode. De vrolijke prints en zonnige kleuren geven de winkel een boost voor het voorjaar en daar worden we enthousiast van. Tot en met eind januari hangt er ook nog een ruim assortiment warme en comfortabele nacht- en loungewear in de winkel en is er nog volop sale in de winkels. Dit is hét moment om je lingerielade aan te vullen met mooie artikelen voor aantrekkelijke prijzen.



Let's get
SUMMER READY!

**BADMODE
LINGERIE
NACHTMODE**

**Maat 34-56
Cup A-O
Ruim aanbod
Diverse merken**

**GRAAG TOT
ZIENS**

**PRIMA
DONNA**
SWIM

VAN DER
Schilden
Lingerie



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



Nederlanders besteedden driehonderd miljoen euro aan afslanken

Ruim 2,5 miljoen Nederlanders hebben in 2022 iets ondernomen om af te vallen. In totaal hebben ze daarbij driehonderd miljoen euro aan afslankproducten en -diensten uitgegeven. Van de Nederlanders die een dieet volgen, kiest het grootste deel (25%) voor een koolhydraatarm dieet. Dit blijkt uit de Healthy Lifestyle Monitor, een grootschalig onderzoek van Multiscope onder ruim vijfduizend Nederlanders.

Bijna één op de vijf Nederlanders (18%) heeft het afgelopen jaar iets ondernomen om gewicht te verliezen. Dit komt neer op ruim 2,5 miljoen Nederlanders van 18 jaar en ouder. De meeste Nederlanders kiezen voor een dieet (10%), 7% wint professioneel voedingsadvies in, 3% volgt specifiek een afslankprogramma en nog eens 3% gebruikt afslankmiddelen zoals shakes of maaltijden.

Huismerken afslankmiddelen meest gebruikt
Het overgrote deel van het totaal geïnvesteerde bedrag is overigens besteed aan voedingsadvies. Hier werd een omzet van ruim 226 miljoen euro behaald. Op een ruime afstand volgen afslankmiddelen (42 miljoen euro) en afslankprogramma's (32 miljoen euro). Afslankmiddelen van huismerken

worden het meest gebruikt. De top 5 wordt aangevoerd door de huismerken van Etos (35%) en Kruidvat (24%).

Koolhydraatarm dieet vaakst gekozen
Van de Nederlanders die een dieet hebben gevolgd kiest 25% voor een koolhydraatarm dieet. Opvallend is dat een 'eigen ding' op nummer twee staat (17%). Mensen die dit aangeven volgen geen specifiek dieet maar leggen zichzelf wel bepaalde regels op. Bijvoorbeeld dat ze van alles de helft eten of geen zoete tussendoortjes meer nemen. Een caloriearm dieet volgt op de derde plek met 10%. Van de Nederlanders die een dieet volgden, koos 5% voor een keto-dieet. Daarnaast deed 5% aan periodiek vasten en 3% volgde een dieet van Weight Watchers.



Wil jij ook een gezonde leefstijl en meer energie?

Een gezonde leefstijl behalen en behouden doe je met de GLI – Gecombineerde Leefstijl Interventie. Een twee jarig coach programma, waarbij je zowel individueel als met een groep werkt aan je gezondheid. Deelname wordt vergoed vanuit de basisverzekering.



Neem direct contact op met de GLI coach in jouw woonplaats. Scan de QR code voor meer informatie en aanmelden.



www.lennyhuidverbetering.nl

LENNY
huidverbetering anti-aging

"Wil je een fijner, gladder en steviger huidbeeld?"

Voor diverse huidverbeterende behandelingen kun je bij mij terecht. Je krijgt persoonlijke aandacht en verzorging op maat

VOOR MEER INFO

Proefbehandeling
Bio face lifting van €79,- nu voor €49,-

Stommeerkade 2a | Aalsmeer | 06-40459532

Wat is het nut van een maandje geen alcohol?

Ook dit jaar hebben weer duizenden mensen deelgenomen aan 'Dry January', de campagne die bewust(er) omgaan met alcohol beoogt. Het idee is simpel: begin het jaar met een maand zonder alcohol. Menigeen vraagt zich echter af wat precies het nut is van een maand geen bier, wijn of sterke drank, als je daarna weer flink gaat innemen. Welnu: dat effect is er wel degelijk. Het gaat namelijk niet in de eerste plaats om de lichamelijke effecten, maar vooral om het besef dat drankgebruik vaak een ingesleten gewoonte is. Wie er nadrukkelijker bij stilstaat hoe veel (en hoe vaak) hij drinkt, laat zijn drankje misschien in de toekomst wat vaker staan.

Nederlanders slaan samen op jaarbasis heel wat alcoholhoudende dranken achterover. Bij elkaar opgeteld komt het neer op ongeveer zeven liter pure alcohol per persoon. Het consumeren van bier draagt voor bijna de helft bij aan dit getal. In een halve eeuw tijd is de alcoholconsumptie in ons land fors gestegen, van 2,6 liter pure alcohol per persoon in 1960 naar 7 liter in 2018. Overigens was er in 1975 en 1980 sprake van een piek met zelfs bijna 9 liter pure alcohol per persoon per jaar, zo blijkt uit cijfers van verslavings-expert Jellinek. Overigens geven deze cijfers wel een vertekend beeld, omdat niet iedereen even veel drinkt. Ongeveer een kwart van de alcoholgebruikers is verantwoordelijk voor bijna tachtig procent van de totale alcoholconsumptie, terwijl de rest kan worden geschaard onder de matige drinkers. Wanneer we alcohol innemen, doet ons lichaam er alles aan om deze kwalijke stof zo snel mogelijk af te breken en te lozen. Daar gaat op dat moment alle aandacht naar uit, met als gevolg dat andere processen in het lichaam een ondergeschikte rol krijgen. Dit heeft verregaande consequenties. Het komt er kortgezegd op neer dat voedsel minder goed verteerd wordt, wanneer je tegelijkertijd ook alcohol consumeert. Een wijntje bij het eten is dus helemaal geen goed idee! Bovendien wordt vaak aangenomen dat alcohol alleen de lever kan aantasten, omdat dit het orgaan is dat de afbraak van deze stof realiseert. Echter, alcohol komt via de mond eerst in de keel en de slokdarm terecht en kan ook daar al schade aanrichten. Hetzelfde geldt voor de maag en de darmen. Wie over-

matig drinkt, loopt een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Maar daar blijft het niet bij. Er zijn meer dan veertig aandoeningen waarbij de consumptie van alcohol mogelijk een rol speelt.

Een goed voorbeeld daarvan is borstkanker. Zelfs wanneer je één glas alcohol per dag drinkt, loop je al een verhoogd risico op die ziekte. En besef hierbij dat één glas wijn per dag wel een hele fles per week is. Bovendien blijft het vaak niet bij dat ene glas. En borstkanker is hier slechts een voorbeeld, want in het algemeen geldt alcoholgebruik sowieso als een risicofactor voor het krijgen van kanker. Daarnaast kent iedereen inmiddels wel de preventiecampagnes waarin hoogleeraar neuropsychologie Erik Scherder ouders van tieners waarschuwt om hun kinderen geen alcohol te laten drinken. Het tast namelijk de hersenen aan, terwijl die bij tieners nog volop in ontwikkeling zijn. Eigenlijk is het opvallend om te constateren dat we alcohol dagelijks in verband brengen met iets feestelijks en gezelligs, terwijl het juist voor zoveel ellende zorgt. Deelname aan een actie als 'Dry January' kan zorgen voor een omslag in ons denken en handelen. Het merendeel van de deelnemers geeft na een maand zonder alcohol aan zich fitter te voelen en ook het verlies van (over)gewicht wordt vaak als positief effect gerapporteerd. Belangrijker is wellicht nog het psychologische effect dat van de campagne uitgaat. Menigeen verandert door 'Dry January' het gedrag voor langere tijd en laat alcoholhoudende dranken vaker staan.





Griepgolf niet veel hoger dan voorheen

Vorig jaar was er nauwelijks sprake van een griepgolf in ons land. Dat kwam waarschijnlijk vooral doordat het aantal onderlinge contacten tussen mensen in ons land beperkt bleef vanwege de coronamaatregelen.

Nu die maatregelen niet meer van kracht zijn, zien we een griepgolf ontstaan die zich voornamelijk normaal ontwikkelt. Het RIVM meldde dat in de eerste week van 2023 sprake was van griepachtige klachten bij 103 van de 100.000 mensen. Het werkelijke aantal mensen met griep ligt waarschijnlijk hoger, omdat de cijfers zijn ontleend aan huisartsenbezoek. Niet iedereen met griep meldt zich bij de huisarts.

Een bijkomend probleem is wel dat de ziekenhuizen het moeilijk hebben vanwege de combinatie van meerdere virusziekten tegelijk. Er liggen nog altijd honderden coronapatiënten in Nederlandse ziekenhuizen en ook het RS-virus gaat nog altijd rond. Ook in andere jaren, waarin nog geen sprake was van het coronavirus, zaten de ziekenhuizen soms aan hun maximale capaciteit als de griepgolf meer slachtoffers maakte

dan gemiddeld. Niet alleen leidt het aantal patiënten tot een gebrek aan ziekenhuisbedden, ook kampen ziekenhuizen opnieuw met onvoldoende personeel omdat ook hun eigen medewerkers door ziekte uitvallen. De kans om griep te krijgen hangt nauw samen met de sterkte van het eigen immuunsysteem. Wie al een tijdje geen griep heeft gehad, is er waarschijnlijk ook minder tegen bestand. Ons immuunsysteem reageert namelijk op virussen door antistoffen te ontwikkelen. Wanneer we het virus recent hebben gehad, beschikken we nog over voldoende antistoffen om het virus buiten ons lichaam te houden. Na verloop van tijd neemt de concentratie antistoffen af en wordt het risico op besmetting dus weer iets groter. Gezonde voeding, voldoende beweging en een positieve kijk op het leven dragen bij aan een sterk immuunsysteem.

Gember: wel of niet gezond?

Een kopje verse gemberthee, stukjes gember in je ovenschotel en gembersaus bij de gebakken vis. Er zijn talloze manieren om gember in je dagelijkse eet- en drinkpatroon te verwerken. Maar over gember doen veel geruchten de ronde. Volgens sommigen zou het een geneeskrachtige werking hebben, terwijl anderen je juist waarschuwen voor gember, omdat je er hartklachten van zou kunnen krijgen. Wat is nu precies de waarheid over gember?

Laten we eerst eens kijken naar wat gember precies is. Het antwoord daarop is simpel: het is een wortelknol van de gemberplant. Een stukje puur natuur dus, waarvan men al in de middeleeuwen had ontdekt dat het een goede smaakmaker is voor gerechten. Doordat deze wortelknol een enzym bevat dat in staat is om eiwitten te splitsen, zorgt het er bijvoorbeeld voor dat vlees er malser door wordt. Het is dan ook niet verwonderlijk, dat veel topchefs gebruik maken van verse gember bij het bereiden van vleesgerechten. In de supermarkt vind je bij de afdeling groenten en fruit de verse wortelknollen. Je kunt er plakjes van snijden en die in een kop heet water leggen, om gemberthee te maken. Je kunt de gember ook raspen voor gebruik in andere gerechten. Ook kun je in de supermarkt gembersiroop en gemberpoeder kopen.

Smaak

Het is lastig om de smaak van gember te omschrijven, omdat het een tamelijk unieke smaak heeft. Voor gember geldt: je houdt ervan of je vindt het vreselijk. Mensen die gember geproefd hebben, omschrijven de smaak als fris, citroenachtig, kruidig en scherp. Die scherpe smaak is te danken aan twee stoffen in de gemberplant, namelijk gingerol en shogaol. Dit zijn de twee belangrijkste bestanddelen van gember. Goed om te weten is dat gingerol een krachtige antioxidant is. Dergelijke stoffen helpen je lichaam

om de zogenoemde vrije radicalen onschadelijk te maken.

Werking van gember

Naar het effect van gember op het menselijk lichaam zijn diverse onderzoeken gedaan. Wetenschappelijk is bewezen dat gember helpt tegen misselijkheid, bijvoorbeeld bij wagenziekte of zwangerschap. Het is wel raadzaam om eerst met je huisarts te overleggen over het gebruik van gember, vooral wanneer je er meer van gebruikt dan gemiddeld. Elke dag een kopje gemberthee kan geen kwaad, maar als het meer dan drie kopjes per dag worden, moet je oppassen. En daarmee komen we bij de keerzijde van de medaille. Wanneer je veel gember gebruikt, kan dat leiden tot hartkloppingen en uitdrogingsverschijnselen. Een te hoge dosis kan er zelfs toe leiden dat je last krijgt van slapeloosheid, duizeligheid of verwardheid. Maar eigenlijk geldt voor alles in het leven dat overdaad schaadt. Water is heel gezond voor de mens, maar je kunt een watervergiftiging oplopen als je er veel meer van drinkt dan wordt aanbevolen.



SALES

VANAF 21 JANUARI T/M 4 FEBRUARI

**TOT 50%
KORTING
GEHELE
VOORRAAD**

EXCL. NIEUWE COLLECTIE



GENTLEMEN'S PLACE AALSMEER
ZIJDSTRAAT 63 | GENTLEMENSPACE.COM

**HOUDT ONZE
SOCIAL MEDIA IN
DE GATEN VOOR
SPECIALE ACTIES
TUSSENDOR.**

