



## Is collageen het wondermiddel tegen rimpels?



De stickers op jouw stuk fruit vertellen je meer dan je denkt

Staren naar rood licht helpt je gezichtsvermogen op peil te houden

Bewegen kun je de hele dag door...!

### IN SAMENWERKING MET:

- SAN BAO PRAKTIJK
- VAN DER SCHILDEN LINGERIE
- INGE SARASWATI YOGA

- ESA
- KIDZBREIN, COACHING & BEGELEIDING
- LENNY, HUIDVERBETERING ANTI-AGING

- GENTLEMEN'S PLACE
- COACHCENTRUM AMSTELLAND
- SIJBRANTS & VAN OLST SPECIAALOPTIEK

MEDISCH

## Kwalitatief beter leven door Shiatsu

Ellen Bakker een jonge vrouw van begin dertig kon jarenlang haar werk niet meer naar behoren doen.

'Ik had meer dan acht jaar veel klachten; pijn in mijn heup, nek, schouders en pols. Ik ben hiervoor naar diverse artsen en specialisten geweest. Helaas zonder resultaat.

Maar Petra van der Knaap van San Bao Praktijk heeft, met shiatsu en acupunctuur, mij van mijn klachten afgeholpen en nu kan ik weer met een computermuis werken.'



'Shiatsu is een oosterse behandelwijze waarbij met lichte druk op het lichaam blokkades of stagnaties in energiebanen worden opgelost. Drukpunten zitten niet altijd op de pijnlijke plek zelf. Het kan zijn, bijvoorbeeld bij hoofdpijn, dat alleen de benen worden behandeld.' Dit geldt voor lichamelijke klachten, maar zeker ook op mentaal vlak kan Petra helpen. Door het opheffen van de blokkades kunnen klachten een stuk minder worden, waardoor er een significante verbetering is in de kwaliteit van het leven.

Ellens energie is voelbaar als zij vertelt: 'Ik kan weer sporten, ik slaap beter en zit veel beter in mijn vel. Als ik nu toch weer een keer last heb dan kan ik er veel beter naar handelen en zit ik niet meteen in de put. Ik voel me weerbaarder, sterker en ontspannen. Een wereld van verschil! Shiatsu therapie en acupunctuur worden grotendeels vergoed door de zorgverzekeraar mits je een aanvullend pakket hebt. Meer weten of een afspraak maken? [Sanbaopraktijk.nl](http://Sanbaopraktijk.nl)

# SAN BAO PRAKTIJK

## shiatsu & acupunctuur

**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](http://www.sanbaopraktijk.nl) of bel 06 1528 0701**

Beroepsvereniging voor natuurgeneeskundig werkende professionals



Lid van beroepsvereniging NWP

## Summer Vibes



MODE

## Kleurrijk het voorjaar in!

Wanneer je bij van der Schilden de winkel binnen stapt kom je direct in een zonnige stemming. Frisse lentekleuren en mooie nieuwe dessins geven de winkel een boost voor het voorjaar en daar worden we enthousiast van!

Natuurlijk is er in deze tijd van het jaar volop badgoed in de winkels. Naast de bekende merken als Beachlife, Cyell, Marie Jo, Prima-Donna en Sunflair, is er in de winkels ook plaats voor kleinere en innovatieve merken, zoals de schitterende badmode van Terry Ray, de hippe collectie van Banana Moon en het stijlvolle Jets. Ook aan de kleine fashionista is gedacht, de mini collectie van Beachlife (om lekker te twinnen met je zoon of dochter) is wederom ingekocht. Wacht niet te lang voor je komt zoeken naar jouw perfecte bikini of badpak, de voorraden bij leveranciers zijn beperkt, dus nabestellen is niet altijd mogelijk. Naast lingerie en badmode is ook de collectie zomerse nachtmode zeer divers. Cyell, Mey en Ringella zijn niet meer uit de winkels weg te denken. De vrolijke prints van Snurk en de fleurige nachtmode van PIP Studio zijn dit jaar ook weer vertegenwoordigd.

Bij het samenstellen van de collectie wordt in toenemende mate rekening gehouden met de herkomst van artikelen. De merken waarmee we onze collectie samenstellen staan garant voor goede werkomstandigheden en duurzaam geproduceerde artikelen. Zo ervaren we niet alleen zelf het comfort van de collectie, maar wordt er in de hele productie-

keten meegedacht over een betere wereld. Onze stylistes zijn erg enthousiast over de nieuwe collectie en vertellen je er graag alles over in onze winkels. Ben jij benieuwd wat Van der Schilden Lingerie je deze zomer te bieden heeft? Kom binnen, wij staan voor je klaar!



Schilden VAN DER Lingerie



AALSMEEER  
0297-327253  
WHATSAPP  
06-83250222  
ALPHEN a/d RIJN  
0172-473014  
[WWW.SCHILDEN-LINGERIE.NL](http://WWW.SCHILDEN-LINGERIE.NL)

MARIE JO SWITH

PSYCHE

## Hoera! kidZbrein coaching en begeleiding bestaat 1 jaar!

Met kidZbrein biedt Marjolein Streefland professionele begeleiding voor leren met plezier én leren met succes in Aalsmeer en omgeving.



'Deze begeleiding is heel divers', vertelt Marjolein enthousiast. 'De Ik leer leren training geeft tieners inzichten om makkelijker, efficiënter en effectiever te kunnen leren. Dus meer leerresultaat in minder tijd.' 'En welke puber wil dat niet', zegt Marjolein lachend. Tieners ontdekken welke voorwaarden nodig zijn om te leren, ontdekken hun persoonlijke leerstijl en leervoorkeuren. 'Het onderdeel motivatie en faalangst zorgt voor de mooiste gesprekken over hun rode en groene gedachten. Wist u dat we zo'n 40.000 -60.000 gedachten hebben op een dag? En dat een groot deel hiervan onbewust negatief is: Ik kan het toch niet, het lukt me nooit. Hoe fijn is het om te ontdekken hoe je deze negatieve gedachten kan omzetten naar positieve gedachten. Want met krachtige gedachten lukken de dingen beter!'

Met de training Beter begrijpend lezen leren kinderen (lange) teksten beter te begrijpen. 'Begrijpend lezen is de basis van bijna alle schoolvakken. Niet alleen bij taal, aardrijkskunde, geschiedenis en biologie maar ook bij bijvoorbeeld de verhaalsommen bij rekenen.' Alle facetten van begrijpend lezen komen aan bod. Na deze training is jouw kind alle moeilijke teksten de baas!'

'Daarnaast zijn er de individuele remedial teaching trajecten', zegt Marjolein. 'Op het gebied van rekenen, lezen, spelling geef ik met kidZbrein ondersteuning en begeleiding

aan basisschoolkinderen. Daarnaast wordt kidZbrein regelmatig ingezet op diverse scholen in Aalsmeer, Amstelveen, Hoofddorp en omgeving. 'Echt fijn om met kleine groepjes kinderen aan de slag te gaan. Daar kan ik met mijn hart voor het onderwijs echt van genieten!'

Marjolein vervolgt: 'Het is zo mooi als een tiener enthousiast belt en roept dat het toetscijfer een 8,9 is. Of die andere tiener die trots appt dat ze een 9,1 heeft gehaald! Of de ouder die mailt dat haar zoon uit groep 7, boven verwachting, de training Beter begrijpend lezen zo leuk vindt! En het meisje dat, na hard oefenen, zo blij is met haar tafeldiploma. Net als die ouder die mailt dat dochter en zichzelf zo blij zijn met de lees- en spellingbegeleiding. En de ouder die vertelt dat haar zoon de Ik leer leren training zo leuk vindt. Of de tieners die zulke mooie stappen maken met hun mindset en zelfvertrouwen.

Dit alles maakt dat ik trots en dankbaar terugkijk op het eerste jaar kidZbrein en ontzettend veel zin heb in komend jaar! Benieuwd of kidZbrein iets voor uw kind kan betekenen? Kijk op [www.kidzbrein.nl](http://www.kidzbrein.nl) voor meer informatie.

## BEGRIJPEND LEZEN EEN UITDAGING?



Leer bij kidZbrein beter begrijpend lezen en word alle teksten de baas!

Speciaal voor kinderen uit groep 5, 6, 7 of 8 van de basisschool

Je kan het zelf maar hoeft het niet alleen te doen!



[www.kidzbrein.nl](http://www.kidzbrein.nl)

UITERLIJK

## Lenny huidverbetering en anti-aging 'Een mooie investering in jezelf!'

Huidverbetering is een gevecht tegen de tijd. Hoe eerder je dat gevecht aangaat, hoe langer je profijt hebt van je natuurlijke uitstraling! Lenny van der Zwaan is niet alleen ruim 24 jaar schoonheidsspecialiste maar ook docent en kandidaat-bestuurslid van de brancheorganisatie Ambos.

"Doordat ik lesgeef op het mbo aan toekomstige schoonheidsspecialistes en nauw betrokken ben bij de brancheorganisatie blijf ik goed op de hoogte van alle nieuwe ontwikkelingen. Dit vind ik belangrijk om op deze manier kwaliteit te blijven leveren."

Een behandeling bij Lenny gaat altijd hand in hand met producten voor thuisgebruik. Zodoende houdt de klant thuis de resultaten van de behandelingen op peil. Als vergelijking: "Twee keer per jaar naar de tandarts gaan zonder thuis je tanden te poetsen is zinloos. Net zo zinloos als een behandeling zonder 'thuiszorg'. Dat wil zeggen tweemaal per dag je huid verzorgen met de juiste producten. Een totaalconcept dus dat leidt tot huidverbetering".

De producten voor thuis, kiest Lenny zeer zorgvuldig uit na haar huidanalyse. "Mijn doelgroep is iemand die iets over heeft voor zichzelf". Lenny is ook heel realistisch: "Indien ik bepaalde verwachtingen van mensen niet kan realiseren of bij huidproblemen die ik niet kan oplossen

zal ik doorverwijzen naar een dermatoloog of andere specialisten." Binnenkort start Lenny met de opleiding tot lijfstijlcoach om zo nog meer advies te kunnen geven over de 'innerlijke beauty'. "Ook daar valt bij veel mensen nog winst - dus resultaten - te behalen!"

Tot 1 mei 2022 kan men de behandeling 'Bio Face Lifting' bij Lenny boeken voor de kennismakingsprijs van €57. Dit is een intensieve anti-aging behandeling tot in de diepere huidlagen, het huidbeeld wordt fijner, gladder en steviger. Wil jij zo een behandeling? Maak dan een afspraak via 06-40459532. Kijk voor meer informatie op [www.lennyhuidverbetering.nl](http://www.lennyhuidverbetering.nl)



**LENNY**  
huidverbetering anti-aging



WIL JE EVEN WEG UIT DE DRUKTE VAN ALLEDAG, EVEN TIJD VOOR JEZELF?  
WIL JE EEN FIJNER, GLADDER EN STEVIGER HUIDBEELD?  
DAN BEN JE BIJ HET JUISTE ADRES!

Je kan bij mij terecht voor:

- bio face lifting
- scm bindweefselmassage
- anti-tox
- huidverbeterende massage
- meso beauty therapie
- cupping
- diverse relaxbehandelingen
- huidadvies
- online trainingen

### Kennismakings-ACTIE

Bio face lifting van €77,- nu voor €57,-

Deze actie is geldig tot 1-5-2022 en alleen op afspraak

Stommeerkade 2a | 1431 EJ Aalsmeer |  
tel: 06-40459532 | [www.lennyhuidverbetering.nl](http://www.lennyhuidverbetering.nl)



## BEWEGEN

## Bewegen kun je de hele dag door...!

Gezond oud worden heb je voor een belangrijk deel zelf in de hand. Het is met name belangrijk om je persoonlijke leefstijl zo gezond mogelijk te houden. De belangrijkste pijlers daarvoor zijn een evenwichtig en gezond voedingspatroon, voldoende beweging, het vermijden van rookwaren en alcohol en het voor-komen van stress. De meeste zaken in dit rijtje spreken wel voor zich, maar wat is precies voldoende beweging? Is het echt nodig om je enkele malen per week te onderwerpen aan een zware training in de sportschool?

Om met dat laatste te beginnen: op die vraag valt geen eenduidig antwoord te geven. Om gezond te blijven heeft je lichaam een bepaalde mate van beweging nodig. Als je van 's morgens vroeg tot 's avonds laat de deur niet uit komt en vooral zit of ligt, zal een wekelijks bezoek aan een sportschool niet voldoende zijn om dat te compenseren. Maar ben je postbode en leg je dagelijks heel wat kilometers af, dan is de sportschool waarschijnlijk niet eens nodig. Natuurlijk kun je er ook dan baat bij hebben om een trainingsprogramma te volgen, bijvoorbeeld als je gericht bepaalde spiergroepen wilt trainen of je conditie verder wilt verbeteren. De sportschool kan bovendien de bekende stok achter de deur zijn die veel mensen nodig hebben om zich voldoende in te spannen. Feit is wel dat je de hele dag door kunt bewegen door kleine veranderingen in je dagelijkse ritme. Besteed een deel van je lunchtijd bijvoorbeeld aan het maken van een wandeling, waardoor je weer wat extra meters op de teller krijgt. Loop ook binnenshuis wat vaker en neem in kantoorgebouwen of flats liever de trap dan de lift. Ook bezigheden als tuinieren en de was ophangen dragen al bij aan je dagelijkse portie beweging. Zeker als je wat ouder wordt, is het niet meer zo vanzelfsprekend om intensieve trainingen te gaan volgen. Je kunt dan echter door minder

extreme vormen van bewegen je gezondheid nog prima op peil houden. Onderzoek wijst uit dat de intensiteit van de lichaamsbeweging op hogere leeftijd geen belangrijke rol meer speelt. Voor dit onderzoek werd een groep van ruim vijftienhonderd senioren met een gemiddelde leeftijd van 73 jaar opgesplitst in drie kleinere groepen. De ene groep hield zich bezig met intensieve vormen van lichaamsbeweging, de andere groep met matige lichaamsbeweging en de derde groep verrichte alleen algemene dagelijkse activiteiten. De senioren werden over een periode van vijf jaar gevolgd. Daarbij werd bijgehouden hoeveel mensen in de groepen te maken kregen met hart- en vaatziekten en hoeveel mensen kwamen te overlijden. De conclusie luidde dat er nauwelijks verschil in de cijfers bleek te zijn. In alle gevallen lag bijvoorbeeld het percentage van mensen met hartziekten tussen de vijftien en zestien procent.



## UITERLIJK

## Is collageen het wondermiddel tegen rimpels?

In het eerste deel van ons leven is onze huid zacht, soepel en egaal. Naarmate we ouder worden, verandert dat. Onze huid droogt geleidelijk uit, gaat rimpelen en verliest zijn veerkracht. Voor veel mensen is dat moeilijk te accepteren. Ze willen er zo uit blijven zien als in hun jonge jaren en proberen allerlei middeltjes om dit resultaat te bereiken. De grote vraag daarbij is natuurlijk in hoeverre dat zin heeft. We kunnen de tijd niet terugdraaien en een rimpelige huid hoort nu eenmaal bij het ouder worden. Maar door gezond te leven kunnen we dat proces wel iets vertragen. Met de juiste voeding, voldoende vocht en veel beweging houden we ons hele lichaam goed in conditie, dus ook de huid. Toch is dat voor veel mensen kennelijk niet voldoende, getuige de hoeveelheid producten met collageen die we in de schappen van de winkels tegenkomen. Collageen zou volgens velen een soort wondermiddel zijn dat de huid jong houdt, maar is dat ook werkelijk zo?

## Eiwit

Collageen is een soort eiwit, dat in ons lichaam als bindmiddel functioneert. We maken collageen zelf aan, maar naarmate we ouder worden, daalt deze collageenproductie aanzienlijk. Overigens bestaan er drie verschillende soorten collageen, die zich elk op andere plaatsen in ons lichaam bevinden. Wanneer we spreken over de huid, dan hebben we het over collageen type 1, dat zich overigens ook onder meer in ons haar en in onze nagels, botten, pezen en kraakbeenderen bevindt. Dit verklaart dan ook waarom niet alleen onze huid op latere leeftijd rimpelig wordt, maar ook ons hele lichaam wat krakkemikkiger begint te worden. De logische gedachte is nu dat je het tekort aan collageen aanvult en daarmee het verouderingsproces tegengaat. Dat klinkt eenvoudig, maar het ligt toch wel iets gecompliceerder.

## Zinloos

Cosmetisch dermatoloog Peter Velthuis,

verbonden aan het Rotterdamse Erasmus MC, vertelde in het televisieprogramma 'Keuringsdienst van Waarde' dat het geen zin heeft om collageen op de huid te smeren. Zijn verklaring is simpel: het collageen kan helemaal niet door de huid dringen. We smeren dus allerlei dure crèmes op onze huid, zonder dat dit enig wetenschappelijk aantoonbaar effect heeft. Overigens zijn er ook allerlei producten in de handel waarin collageen verwerkt zit, bedoeld om in te nemen. Met diverse poeders en supplementen worden de consumenten verleid, terwijl collageen vaak al in reguliere voedingsmiddelen zit. De stof wordt veelal gewonnen uit slachtafval, maar wie zichzelf trakteert op een kop runderbouillon krijgt ook collageen binnen en dat is een stuk voordeliger. Hetzelfde geldt voor een portie makreel uit blik.

## Gewrichten

Het innemen van collageen, al dan niet via de reguliere voeding, heeft overigens wel



## VOEDING

## De temperatuur in de koelkast

Het voedingscentrum is een nieuwe campagne gestart om de Nederlanders te wijzen op de ideale temperatuur in de koelkast. Slechts één op de drie mensen blijkt te weten dat deze temperatuur vier graden Celsius is. Bij deze temperatuur blijft voedsel zo lang mogelijk in goede staat. Bovendien groeien ziekmakende bacteriën bij deze temperatuur nauwelijks.

## Eieren in de koelkast

De campagne richt zich niet alleen op de temperatuur, maar wijst er ook op dat naast vlees en vis ook eieren het beste in de koelkast kunnen worden bewaard. Veel mensen blijken dat niet te weten, omdat eieren in de supermarkt ook buiten de koeling gepresenteerd worden. De reden hiervoor is dat eieren er niet goed tegen kunnen als ze eerst gekoeld worden en daarna niet meer. Het omgekeerde kan echter wel. Vanuit de supermarkt de koeling in is prima en zorgt ervoor dat de eieren langer te gebruiken zijn. Door de koelkast op vier graden Celsius in te stellen, voorkomen we verspilling en dragen we bij aan een duurzame wereld.

## Koel of gekoeld

Op sommige producten staat dat ze gekoeld

bewaard moeten worden, op andere etiketten valt te lezen dat ze koel bewaard moeten worden. Vaak denken mensen dat dit hetzelfde is, maar dat is niet het geval. Wanneer een product koel bewaard moet worden, geldt een bewaartemperatuur van ongeveer 12 tot 15 graden. Bij gekoeld gaat het erom dat de producten in de koelkast bewaard dienen te worden.

## Niet alle soorten groente en fruit in de koelkast

Veel soorten groente en fruit hoeven niet in de koelkast bewaard te worden. Dit geldt bijvoorbeeld voor avocado's en aubergines, maar ook voor tomaten, courgettes, paprika's, uien en bananen. Al deze soorten kunnen prima bij kamertemperatuur bewaard worden.



andere positieve effecten op ons lichaam. Het zorgt er volgens onderzoekers wel voor dat we ons ook op latere leeftijd wat soepeler kunnen blijven bewegen. Dat komt door de gunstige invloed die collageen heeft op de werking van onze gewrichten. Het kan dus op zich geen kwaad om ervoor te zorgen dat ons lichaam voldoende collageen toegediend krijgt. Wie zich echter blind staart op het

effect voor de huid, koestert vermoedelijk te hoge verwachtingen. Een goede tip: strijd niet tegen het verouderingsproces, maar omarm het en accepteer dat het er is. Dat maakt veel gelukkiger en scheelt bovendien flink in de portemonnee. En besef dat bijvoorbeeld roken de kwaliteit van onze huid zeer negatief beïnvloed. Veel meer dan je met welk middel dan ook kunt corrigeren.

PSYCHE

# Coachcentrum Amstelland viert het 3-jarig bestaan met een Coachproeverij op 31 maart!

Op 1 februari jl. bestond het Coachcentrum alweer 3 jaar, reden voor een feestje! Helemaal na de afgelopen twee jaar waarin Covid-19 een grote impact heeft gehad op de activiteiten in het Coachcentrum.

Kom kennismaken met ons en volg één van de 6 interessante workshops:

- Mercedes Sharrocks: Leer aura lezen en tekens uit het Universum herkennen(€10,00)
- Jidske Steenwinkel: (Hoog)gevoeligheid bij kinderen. Hoe help je jouw kind op een fijne manier om te gaan met een prachtige eigenschap als (hoog)gevoeligheid?
- Saskia Krippendorf: Voedings- of hormoonanalyse d.m.v. vooraf inleveren van eetdagboek/formulier. Dit krijg je toegestuurd na aanmelding.
- Monique van Dongen: Mini-treatment met huidanalyse.
- Ellen Gribling: Ontdek jouw Imposter. Hoe ga jij om met de onzekerheid en angst om door de mand te vallen als er iets van je verwacht wordt?

Voor de overige workshops kan je een mail sturen naar coachcentrumamstelland@gmail.com. Graag je naam, welke workshop en de aanvangstijd daarin vermelden.

Wij hebben er enorm veel zin in! Tot dan!

Mercedes, Jidske, Saskia, Monique en Ellen.



Waar: Coachcentrum Amstelland  
Stationsweg 38-D in Aalsmeer  
Aanvang: 19.30 en 20.30 uur.

De workshops duren ongeveer 45-60 min.  
Voor de workshop bij Mercedes graag aanmelden op de site [www.coachcentrumamstelland.nl](http://www.coachcentrumamstelland.nl).  
Daar kan je ook betalen.



## Coachcentrum Amstelland



Mercedes Sharrocks

Jidske Steenwinkel

Saskia Krippendorf

Monique van Dongen

Ellen Gribling

Spiritueel medium, Intuïtief coach, Schrijver. Geeft les in intuïtieve ontwikkeling en mediumschap. Contact met dierbare overledenen, Intuïtieve coaching, 2 boeken geschreven.

Integratieve kind- en jongeretherapie en coaching. Gespecialiseerd in het omgaan met (hoog)gevoeligheid (HSP) en in begeleiding bij rouw en verlies.

Leefstijl-, hormoon- en emotie coaching, kennis van hoogsensitiviteit(HSP) en systemisch coaching (familieopstellingen). Orthomoleculair specialist gewicht. & Ervarende deskundige coach Eetstoornissen (ISA Power)

Bij BeautiQare geloven wij in natuurlijke schoonheid. Huidverbetering met behulp van krachtige, pure producten, ontwikkeld in harmonie met de natuur. Voor iedere huidwens of huidprobleem. Specialisaties in Acne, en Anti-aging.

Gecertificeerd Integratief Life Coach & Imposter Coach. Ik coach vrouwen die onzekerheid ervaren en de angst hebben om door de mand te vallen als er iets van ze verwacht wordt.

06-51144834  
mercedessharrocks.nl  
mercedes@mercedessharrocks.com

06-42516273  
bellefleur-kindertherapie.nl  
info@bellefleur-kindertherapie.nl

06-53509995  
sk-leefstijlcoaching.nl  
s.krippendorf@hotmail.nl

06-27170973  
@beautiqare  
beautiqare@ziggo.nl

06-18141516  
pureflowcoaching.nl  
info@pureflowcoaching.nl

**Kom kennismaken tijdens de Coachproeverij op donderdag 31 maart!**

**Stationsweg 38-D Aalsmeer (voor meer informatie: zie artikel in de Meerbode van deze week)**

VOEDING

## Smaken verschillen... maar waarom eigenlijk?

Sommige gerechten vind je heerlijk, terwijl je de smaak van andere gerechten niet echt kunt waarderen. Daar sta je waarschijnlijk nooit echt bij stil, tot aan het moment waarop je iemand anders spreekt die jouw favoriete gerecht juist vreselijk vies vindt. Hoe kan dat? Zijn we dan niet allemaal hetzelfde gebouwd? Want anders zouden we toch allemaal hetzelfde lekker moeten vinden? Uit onderzoek is gebleken dat we inderdaad letterlijk allemaal anders zijn, waar het onze smaakpapillen betreft.

De smaakpapillen bevinden zich met duizenden in onze tong en mondholte. Ze zorgen ervoor dat informatie over de chemische samenstelling van ons voedsel naar de hersenen wordt verzonden. Onze hersenen verwerken die informatie en zo ontstaat het besef van wat we eten en drinken. We onderscheiden met behulp van de smaakpapillen de smaken zoet, zout, zuur, bitter en umami. Los daarvan speelt ook de geur van een gerecht een rol. Het is de combinatie van de waarneming van smaken door de smaakpapillen en de bijbehorende geur die ervoor zorgt dat we een volledig beeld krijgen van wat we naar binnen werken. De samenstelling van onze smaakpa-

pillen is genetisch bepaald. Omdat niemand genetisch hetzelfde is, is het dus goed te verklaren dat we ook allemaal een andere smaakbeleving ervaren. Waar de één een broodje haring zeer kan waarderen, vindt de ander dat juist vreselijk vies smaken. Andere bekende voorbeelden van voedingsmiddelen die door de één wel en door de ander niet gewaardeerd worden, zijn spruitjes, mosterd en schimmelkaas. Weet je trouwens hoe het komt dat we vaak een voorkeur hebben voor zoete producten? Dat heeft te maken met het feit dat moedermelk een zoetige smaak heeft. Dit is dus de eerste smaak waarmee we ooit geconfronteerd werden.



CAVALLARO NAPOLI

**NIEUWE COLLECTIE IS BINNEN**

JOOP! CAVALLARO NAPOLI ROY ROBSON  
PROFORMA CAST & IRON DENHAM  
NORTH 84  
MUD JEANS CORNELIANI VANGUARD

**NIEUWE MERKEN**

DISTRICT  
DSTREZZED  
THOMAS MAINE

GENTLEMEN'S PLACE AALSMEER  
ZIJDSTRAAT 63 | [GENTLEMENSPPLACE.COM](http://GENTLEMENSPPLACE.COM)



**KOM SPORTEN BIJ ESA!  
SPECIAAL VOOR 50+**

Verbeter je uithoudingsvermogen, kracht en conditie tijdens onze gezellige sportgroepen.

Speciaal voor 50+ is er in Zwembad De Waterlelie AquaVitaal en in Sporthal De Waterlelie de sportgroep WelKOM in beweging.



**AQUAVITAAL**




- donderdag van 09.00 – 11.00 uur
- diverse sportlessen van 30 minuten
- tussendoor banenzwemmen
- los ticket: €5,- of een 10/25 badenkaart

**WELKOM IN BEWEGING**

- dinsdag van 13.30 – 15.30 uur
- aanbod van verschillende sporten
- tussendoor een pauze om gezellig bij te kletsen
- los ticket: €4,60



www.sportinaalsmeer.nl  
0297-322022 / info@esa-aalsmeer.nl  
Dreef 7, 1431 WC Aalsmeer

**BEWEGING**

**Kom sporten bij ESA!  
Speciaal aanbod voor 50+**

Door lekker te sporten en te bewegen blijf je langer fit en gezond. Speciaal voor iedereen van 50 jaar of ouder heeft ESA leuke activiteiten, zoals AquaVitaal in Zwembad De Waterlelie en WelKOM in beweging in Sporthal De Waterlelie

**Wees lief voor je gewrichten. Ga zwemmen**  
AquaVitaal is een gezellige en sportieve ochtend voor 50+ in Zwembad De Waterlelie. Ontdek op je eigen niveau de kracht van het water. Verbeter je conditie, behoud je lenigheid en ontmoet leeftijdsgenoten. Groot voordeel van sporten in het water is dat je gewrichten minimaal worden belast. Elke 30 minuten start een nieuwe sportles en tussendoor kan je banenzwemmen. Niet in de gelegenheid om op donderdagochtend te sporten? Kijk eens naar de het aanbod op de andere dagen. Elke dag zowel overdag als 's avonds organiseert Zwembad De Waterlelie leuke sportlessen. Natuurlijk zijn ook deze lessen geschikt voor iedereen van 50+. Wil je het eens proberen? Voor AquaVitaal hoef je niet te reserveren. Koop een losse les en kijk of het iets voor jou is.

**Geen fan van water en toch fit worden of blijven?**  
Doe op dinsdagmiddag van 13.30 – 15.30 uur mee met de groep 55+ WelKOM in beweging in Sporthal De Waterlelie. Door het sportaanbod en het in beweging zijn, verbeter je je balans, kracht en uithoudingsvermogen. De les wordt gegeven door een enthousiaste en vakkundige begeleider. Je begint met een gezamenlijke warming-up. Daarna maak je zelf de keuze uit verschillende sporten, zoals badminton, tafeltennis, volleybal en nog veel meer. Tijdens de pauze leer je nieuwe mensen kennen of praat je gezellig bij.

Kijk voor meer informatie over het sportaanbod van Sportcentrum De Waterlelie op [www.sportinaalsmeer.nl](http://www.sportinaalsmeer.nl) of bel naar 0297-322022.



centrum voor universele wijsheid & levensgeluk | **inge saraswati**

**Raja yoga**  
meditatief en krachtig met alle ingrediënten voor 'zelf'ontplooiing

**In mijn pas geopende nieuwe centrum zijn nog een paar plekje vrij voor zowel beginners als mensen die al eerder yoga gedaan hebben op**

dinsdagavond	van 19.15 tot 20.15 uur
dinsdagavond	van 20.30 tot 21.30 uur
donderdagochtend	van 10.15 tot 11.15 uur

Daarna is het mogelijk in te stromen in de cursus.  
Kosten: €320,- voor 30 lessen.  
Er wordt de mogelijkheid geboden deze in twee termijnen te voldoen.

Ook in de yoga Masterclass zijn nog een paar plaatsen beschikbaar en kan je instromen. Dit is voor mensen die in de yoga wat verder ontwikkeld zijn. De Yoga Masterclass is op donderdagavond van 20.00 tot 21.30 uur (1,5 uur)

Ik geef Raja yoga in de vorm van een cursus, vanwege de kwalitatief hoogstaande lessen is het niet mogelijk dit in losse lessen te volgen. Voor Raja yoga kan je een afspraak maken voor een individuele kennismaking/proefles Kosten: €20,-.

Hornweg 177A | Aalsmeer | Telefoon 0297-328798  
Parkeren op het terrein van de Bloemhof

[www.ingesaraswati.com](http://www.ingesaraswati.com)



Nieuw in mijn centrum

**Hatha yoga** Dit is voor de prille beginner

De Hatha-docente is door mij opgeleid om authentieke yoga te geven.

maandagavond	van 19.15 tot 20.15 uur
maandagavond	van 20.30 tot 21.30 uur

De eerste les is een proefles en de kosten zijn €5,-. Daarna kan je 10 lessen boeken voor €110,-.

**Aanmelden?**  
Telefoon 0297-328798 of op [info@ingesaraswati.com](mailto:info@ingesaraswati.com) | [www.ingesaraswati.com](http://www.ingesaraswati.com)  
Je bent van harte welkom!

*Inge Saraswati*

UITERLIJK

## Nieuw bij Sijbrants & van Olst Optiek: Cutler and Gross

Naast bekende kwaliteitsmerken staat Sijbrants & van Olst Optiek bekend om het aanbod onderscheidende designlabels. Merken die maar door een paar opticiens worden verkocht en die zijn bedoeld voor mensen die iets bijzonders willen. Zo'n merk is het Britse Cutler and Gross.



Onlangs voegde Sijbrants & van Olst Optiek een nieuw designpareltje toe aan de collectie: Cutler and Gross. Een exclusief merk dat Britse luxe combineert met een rauw randje: de kleine onregelmatigheden laten zien dat iedere bril geheel met de hand wordt vervaardigd. In de eigen fabriek in Italië werken ambachtslieden met de hoogste kwaliteit acetaat. Graham Cutler en Tony Gross, goede vrienden en beiden opticiens, besloten eind jaren zestig samen brillen te gaan maken. Zij waren een van de eersten die een bril niet alleen zagen als noodzakelijk hulpmiddel, maar ook als modieus accessoire. In het begin deden ze alles zelf, van het maken van de monturen tot het slijpen van de glazen. Ze kozen ervoor om hun monturen te voorzien van een uniek nummer en plaatsten het gouden logo bescheiden aan de binnenkant van elk rechterpootje.

### Eerste winkel in Knightsbridge

In 1971 openden ze hun eerste echte winkel in de Londense wijk Knightsbridge. De zaak werd als snel een hotspot voor kunstenaars, rocksterren, schrijvers en royalty's. Cutler en Gross traden toe tot de artistieke scene van Londen en hun faam groeide gestaag. Lady Diana werd gespot met een van hun brillen op haar neus, Julia Roberts droeg er een in de film Notting Hill en in 2015 sierde een vierkant Cutler and Gross-montuur de neus van Colin Firth in de spionagefilm Kingsman. De beroemde modeontwerper Paul Smith verkeerde in de jaren zeventig en tachtig in dezelfde hippe kringen als Cutler en Gross en hun latere samenwerking betekende voor het merk de doorbraak in de Verenigde Staten. In 2022 staat het iconische Cutler and Gross voor verfijnde techniek, hoge kwaliteit en karaktervolle designs, al of niet in retrolook. Geboren in de Londense kunstscene en nu verkrijgbaar bij Sijbrants & van Olst Optiek in Ouderkerk en Uithoorn!

### Sijbrants & van Olst Optiek

Dorpsstraat 32, Uithoorn, tel. 0297 540777  
Sluisplein 1, Ouderkerk a/d Amstel, tel. 020 4966082

Tekst:  
Eveline  
Steenart



**Theo Eyewear**, unieke monturen voor uitgesproken persoonlijkheden! Op **zaterdag 19 maart** staan wij en de adviseur van Theo voor u klaar met de gehele collectie, om u een kleurrijk advies te geven. Alleen op zaterdag is de gehele collectie van Theo Eyewear aanwezig en ontvangt u **10% korting** bij de aanschaf van een Theo-montuur. (de korting is geldig van 19 t/m 26 maart)

We zien u graag op 19 maart in onze winkel aan de Dorpsstraat 32 in Uithoorn.

Sijbrants & van Olst Optiek Dorpsstraat 32, Uithoorn | t. 0297 540777  
Sluisplein 1, Ouderkerk a/d Amstel | t. 020 4966082



www.designbril.nl

MEDISCH

## Staren naar rood licht helpt je gezichtsvermogen op peil te houden

Sommige trucjes om gezondheidsproblemen te voorkomen zijn zo simpel, dat je haast niet zou geloven dat ze werkelijk helpen. Toch blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat het onderstaande wel degelijk effect heeft. Bepaalde oogproblemen op latere leeftijd kun je voorkomen of vertragen door elke ochtend drie minuten naar een dieprode lamp te staren. Het lijkt erop dat de golflengte van het licht hierbij een rol speelt. Opmerkelijk is dan weer wel dat het trucje alleen werkt in de ochtend. Naar de verklaring daarvoor kunnen we slechts gissen.

Het netvlies is het deel van het oog waar het licht op valt. Het is dus voor een goed zicht van essentieel belang dat het netvlies in goede conditie verkeert. Helaas is dit nou net het snelst aftakelende stukje van het menselijk lichaam. Al vanaf je veertigste levensjaar kun je daardoor merkbaar meer moeite krijgen met zien. Er zijn twee manieren om de veroudering van het netvlies zo lang mogelijk uit te stellen. Op de eerste plaats is gebleken dat voldoende lichaamsbeweging hierbij een belangrijke rol speelt. Wanneer je het lichaam voldoende in beweging houdt, zorg je ervoor dat het netvlies ook goed doorbloed blijft. Hiermee voorkom je onder meer dat een wildgroei van bloedvatjes in de ogen ontstaat. Vaak zijn mensen juist geneigd om minder te gaan bewegen naarmate ze ouder worden, maar dat heeft dus een averechts effect. Hierdoor versnel je het proces van aftakeling juist en dus kun je maar beter in beweging blijven. Ook een minimale inspanning heeft al effect, dus het is niet direct nodig om op latere leeftijd marathons te gaan lopen. Het staren naar rood licht kan ook zorgen voor een vertraging van het ouderdomsproces. Het

zou zelfs in staat zijn om het proces om te keren, zo menen Britse onderzoekers. Rood licht heeft een zeer lage frequentie en het lijkt erop dat het rode licht een positieve invloed heeft op de zintuigcellen in ons netvlies. Een eenvoudige ledlamp met een dieprode kleur is voldoende en je hoeft ook niet urenlang naar zo'n lamp te kijken. Integendeel, dat heeft helemaal geen zin. Ook dat hebben de wetenschappers al voor je uitgezocht. Drie minuten is nuttig, alles daarboven is verspilling van je tijd, aangezien het effect na die drie minuten niet meer toeneemt. Na enkele weken elke ochtend in het rode licht staren bleken de proefpersonen zo'n twintig procent beter te kunnen zien dan voordat ze aan het experiment begonnen. Overigens moet wel worden opgemerkt dat bij dit onderzoek slechts 24 proefpersonen betrokken waren.



VOEDING

## De stickers op jouw stuk fruit vertellen je meer dan je denkt

Wie wel eens losse appels of bananen koopt, zal het ongetwijfeld zijn opgevallen. Tegenwoordig zitten er kleine stickers op elk exemplaar van dergelijke vruchten. Misschien pulk je die sticker er gedachteloos vanaf als je het fruit gaat consumeren. Daarna verdwijnt die sticker meestal in de afvalbak. Maar als je even de moeite neemt om de informatie op dergelijke stickers te lezen, kun je het een en ander te weten komen over het betreffende stuk fruit.

### Fruitsoort

Op de eerste plaats staat op zo'n sticker de fruitsoort vermeld. Dat is vooral handig voor de medewerkers van de supermarkten. Als je zelf bijvoorbeeld nauwelijks appels eet, zul je er wellicht moeite mee hebben om de Elstar, de Granny Smith, de Jonagold en de Golden Delicious van elkaar te onderscheiden. Zowel voor de medewerkers van de vulploeg als voor de mensen achter de kassa zijn die stickers een welkome hulp. Ze verkleinen de kans op fouten en zorgen ervoor dat alles soepel kan verlopen.

### PLU-code

Behalve de aanduiding van de fruitsoort kan er op een fruitsticker ook een PLU-code staan. Dit is niet altijd het geval, maar als die code erop staat, kun je op basis daarvan conclusies trekken over de wijze waarop dit stuk fruit is geteeld. Een PLU-code is een internationale code van vier of vijf cijfers. De afkorting PLU staat hier voor Price Look-Up en deze codes worden sinds 1990 gebruikt. Staat er bijvoorbeeld code 4021 op de sticker, dan betreft het een kleine appel van het type Golden Delicious. Op basis van deze code weet je dat bij de teelt van de appel bestrijdingsmiddelen zijn gebruikt. Zou er nog een 9 vóór deze vier cijfers staan, dan gaat het om een biologisch

geteelde appel, waarbij geen bestrijdingsmiddelen gebruikt zijn. Vroeger werd ook nog het cijfer 8 als eerste cijfer van een 5-cijferige reeks gebruikt. Dat cijfer stond voor genetisch gemanipuleerd fruit. Aangezien dit nauwelijks van toepassing was, gebruikt men de 8 in combinatie met een 3 of 4 als tweede cijfer tegenwoordig ook voor het overige fruit. Hierbij geldt dat de combinatie 83 staat voor teelt met bestrijdingsmiddelen en 84 voor biologische teelt.

### Eetbare lijm

Heb jij ook steeds de neiging om het stuk fruit extra schoon te poetsen op de plek waar de sticker gezeten heeft? Dat is eigenlijk niet nodig, want voor het aanbrengen van deze kleine stickers wordt geen gewone lijm gebruikt. De kleverige substantie is gemaakt van zetmeel en kun je dus gewoon opeten zonder dat je er ziek van wordt. Het zou op grond van regelgeving op het gebied van voedselkwaliteit niet eens toegestaan zijn om echte lijm op ons fruit te smeren, dus maak je daarover geen zorgen!



## 10 Unieke voedingstips voor je hormonen

Door Ir. Ralph Moorman

Hormonen anticiperen op allerlei veranderingen in de binnen- en buitenwereld om ons lichaam in balans te houden. Onze leefstijl bepaalt voor een belangrijk deel in hoeverre onze hormonen hiertoe in staat zijn en blijven. Zo hebben we zelf invloed op welke voeding we tot ons nemen, hoeveel we bewegen, hoe we met stress omgaan en hoe we mentaal in het leven staan. Oorspronkelijk waren onze hormonen afgestemd op een leven in een natuurlijke omgeving. Met name in de laatste eeuw is er zoveel veranderd in onze leefomgeving – denk alleen al aan onze voeding en aan ons veranderend dag- en nachtritme – dat we steeds verder van de natuur af staan en onze hormonen steeds vaker uit balans raken.

### Belangrijke oorzaken zijn onder andere:

- De grote hoeveelheden suiker en calorieën die we binnenkrijgen.
- Onze voeding die nauwelijks meer natuurlijk te noemen valt.
- Tekort aan beweging.
- 's Avonds nog doorwerken bij fel licht van een laptop of een tablet.
- De blootstelling aan elektromagnetische straling (denk aan WIFI, DECT telefoon, etc.).
- De invloed van chemicaliën, met name hormoonverstorende stoffen.
- Een samenleving die steeds sneller wordt en ook voornamelijk digitaal communiceert, met alle stress van dien.

Om je hormonale balans te beschermen en vrouwenklachten te verminderen is het van belang om jezelf weer 'natuurlijker' te gaan gedragen. Maar dan uiteraard wel op een manier die past in onze huidige tijd. Je hormonen en je lichaam zullen je dankbaar zijn.

1. Zorg dat je bloedsuiker niet te hoog oploopt. Dit zijn mijn koolhydraatanraden: Aardappel met mate, amarant, boekweit, ruit (onbewerkt), gierst, groenten, haver, peulvruchten, quinoa, teff, wortels, zilvervliesrijst, zoete bataat.
2. Eet voedingsmiddelen vooral zo onbewerkt mogelijk. Voeding die zo in de natuur te vinden is: vlees, vis, ei, groente, fruit, noten, zaden, knollen, bollen en wortels.
3. Eet voeding die bij je past. Let eens op lactose/caseïne en gluten. Vervangers voor melk zijn amandel (melk), haver en rijst (melk), kokos (melk, room), soja (melk, yoghurt, room). Alternatieven voor gluten zijn: arrowroot (bindmiddel), boekweitpannenkoek, boekweitpasta, chia- en lijnzaad, psylliumzaad/vezel, courgettebrood, bananenbrood, glutenvrije pasta, haverkoekjes, havermuesli, haverpizza, amandelmeelpizza, rijstwafel, kastanje-cracker, zaden-cracker (zelf maken), quinoacracker, teff- of haverbrood (zelf maken) quinoa, amarant, YAM desembrood.
4. Eet voldoende (groene) groentes. Om hormonen goed te kunnen afbreken zijn bepaalde stoffen nodig uit bladgroenten. In koolsoorten – in broccoli en boeren-

kool (veel) en in broccolikiemen (zeer veel) – zit ook een andere stof: DIM (di-indolylmethaan). Deze stof helpt bij het afbreken van oestrogenen. Zo kan het eten van minstens 400 gram groente per dag en het frequent toevoegen van een handje broccolikiemen aan je sla, omelet of soep bijdragen aan een goed functionerende verwerking van geslachtshormonen.

5. Zorg voor een goede darmflora. Een darmflora die uit balans is kan leiden tot een overgroei van gisten en schimmels in de darm (candida), maar ook in de vagina en op de huid (de bekende schimmelinfecties). Overmatig gebruik van toegevoegde suikers kan de groei van deze ziekteverwekkers flink versterken.
6. Let op chemische (oestrogeenachtige) stoffen zoals landbouwgiften (pesticiden, herbiciden, insecticiden), weekmakers (afkomstig van plastics, zoals bisfenol A), chemische stoffen (in make-up of verzorgingsproducten, waaronder parabenen), stoffen die de lever belasten zoals zware metalen (kwik, lood en arseen).
7. Let op fyto-oestrogenen in voeding. Soja en bier bevatten zoveel fyto-oestrogenen

dat het hormonale evenwicht wel degelijk beïnvloed kan worden wanneer je er veel van neemt. Dit kan zowel nadelige effecten hebben als positieve.

8. Stop met roken. Verslaving en afhankelijkheid van sigaretten laat de productie van stresshormonen in de bijnier stijgen. Bovendien komen er via roken veel zware metalen (arsenicum) binnen en andere giftige stoffen die je lever belasten en je hormoonhuishouding in disbalans brengen.
9. Beperk alcoholinname. Alcohol werkt namelijk oestrogeenverhogend en testosteronverlagend.
10. Drink niet te veel koffie. Koffie stimuleert de bijnier om cortisol en adrenaline (stresshormonen) aan te maken.

Wil je nooit meer die frustratie ('je kunt tegenwoordig niks meer eten'), terugvallen in oude voedingspatronen en alles zelf uitvogelen (hallo vrije tijd!) Wil je snel en effectief naar een beter voedingspatroon? Doe dan mee met deze winactie: 4 weekse online begeleiding met De Kookcoach: [www.jouwkookcoach.nl](http://www.jouwkookcoach.nl)



## Win toegang tot De Kookcoach!

Leer lekker en gezond koken en verbeter je eetpatroon voor altijd!

De Kookcoach is een online begeleidingsprogramma waarbij je voor 4 weken geholpen wordt met gezonder eten en koken. Daarna blijf je toegang houden tot het online kookprogramma en de besloten Facebook groep.

Dit is wat je allemaal leert samen met Ir. Ralph Moorman (voedingsdeskundige en de man achter de Hormoonfactor boeken) en Leen Pairon (Trainer Hormoonfactor en Mental Coach) in De Kookcoach:

- Hoe je je tijd in de keuken maximaal kan benutten.

- Hoe je ook tijdens drukke weken erin slaagt gezonde maaltijden op tafel te zetten.
- Hoe je gezonde maaltijden kan bereiden die ook bij je man en kind(eren) in de smaak vallen zodat je geen twee potjes meer hoeft te koken.

- Hoe je elke dag een gezonde lunch mee naar je werk neemt, zonder dat je daarvoor vroeger je bed uit moet.
  - Welke ingrediënten je altijd in huis moet hebben om in no time een gezonde maaltijd op tafel te zetten.
  - Hoe je variatie aanbrengt in je maaltijden zodat gezond eten leuk blijft en niet gaat vervelen.
  - Hoe je op een efficiënte manier inkopen kan doen zodat je meer tijd en geld overhoudt.
- Tijdens deze vier weken krijg je ook hele interessante bonussen! Check:
- Tips om uit eten te gaan
  - Weekmenu en boodschappenlijst

- Welke hormonen hebben invloed op je gewicht
- Gezonde dranken
- Lijst te vermijden toevoegingen
- Hygiëne in de keuken
- De voorbereidende werkzaamheden
- Groenten en fruit bewaren zonder plastic
- Bewaren in koelkast en diepvries
- 7 dagen ontbijt, lunch, diner en snacks

**Doe mee en win De Kookcoach online!** Maak een account aan op Lijf & Gezondheid, selecteer de actie op de Mail en Win pagina en je maakt direct kans! Wil je meer informatie over het programma? Kijk dan op [www.dehormoonfactor.nl/kookcoach](http://www.dehormoonfactor.nl/kookcoach)

