



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

23 maart 2023



Je vriendschappen dragen bij aan jouw mentale gezondheid

Eén van de belangrijke pijlers onder jouw mentale welzijn is het onderhouden van vriendschappen. Mensen die niet voldoende vrienden hebben of hun vriendschappen verwaarlozen, geraken geleidelijk in een sociaal isolement. Bovendien dragen vriendschappen in hoge mate bij aan je eigen gezondheid. Niet alleen in mentaal opzicht, maar ook fysiek. Wie een warme vriendenkring heeft, blijkt beter bestand te zijn tegen virussen!

Iedereen maakt zich wel eens zorgen over iets. Dat is heel normaal en daar is op zich ook niets verkeerd aan. Maar als zorgen maken omslaat in piekeren, kan dat leiden tot een slechtere nachtrust en een minder goed functioneren overdag. Je verliest je aandacht voor wat belangrijk is, omdat je steeds maar blijft denken aan dat ene ding. Door zaken met je vrienden te bespreken,

kun je vaak tot andere inzichten komen. Je bent beter in staat om dingen te relativeren en je kunt iets gemakkelijker loslaten. Voor mensen die geen partner hebben, is het hebben van goede vrienden nog belangrijker. Een partner is immers veelal ook een klankbord en voor mensen zonder partner kunnen de vrienden die rol innemen.

Ontspannen

Een ander belangrijk feit is dat vrienden ervoor zorgen dat je voldoende kunt ontspannen. Door regelmatig tijd vrij te maken voor ontmoetingen met je vrienden, zorg je ervoor dat het werkpatroon voldoende wordt doorbroken. Mensen met weinig of geen vrienden zijn vaak geneigd om meer tijd te besteden aan werk en andere verplichte zaken. Hierdoor komen ze mentaal niet voldoende tot rust. Er zijn nu eenmaal zaken in ons leven die energie van ons vragen, terwijl andere zaken ons juist energie geven. Ook is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat mensen onder stressvolle omstandigheden beter presteren wanneer ze kunnen terugvallen op de steun van vrienden. Wanneer je bijvoorbeeld een lastige taak moet verrichten en je krijgt daarbij hulp van een goede vriend, lukt het doorgaans beter dan wanneer die hulp van een onbekende komt.

Antilichamen

In de Verenigde Staten hebben onderzoekers aangetoond dat mensen met een groot sociaal netwerk beter beschermd zijn tegen virussen. Ze onderzochten bij een groep eerstejaars studenten hoeveel antilichamen ze in hun lichaam aanmaakten nadat ze het griepvaccin toegediend hadden gekregen. Daarbij werden de studenten ondervraagd over hun vriendenkring. Gebleken is dat studenten met een relatief klein sociaal netwerk minder antilichamen aanmaakten. De conclusie van de onderzoekers luidt dat sociale isolatie ervoor zorgt dat we minder goed beschermd zijn tegen virussen. Om meer zekerheid te krijgen over deze conclusie, is een soortgelijk experiment verricht met een groep proefpersonen in de categorie senioren. Daaruit bleek dat mensen met een goed huwelijk meer antilichamen aanmaakten dan mensen die hun partner inmiddels hadden verloren.

Help!
Mijn kind heeft flaporen!



Verzuurde benen
na intensief lopen
of fietsen

Veel voorkomende
menstruatieproblemen

Personal Fitness Nederland Aalsmeer

Lees hier het succesverhaal van Wineke uit Aalsmeer:

Ik voelde me futloos en mijn conditie was echt ver te zoeken. Met een zoontje van 1,5 jaar, een onregelmatige baan en het volgen van een master-opleiding wist ik niet goed meer hoe ik alle ballen hoog moest houden, terwijl ik me zo futloos voelde. Dat moest anders! Ik wist dat ik de zwangerschap-kilo's niet echt kwijt was geraak, maar toen ik bij Mandy van studio Personal Fitness Nederland Aalsmeer op de weegschaal stond schrok ik me rot. Het vetpercentage stond diep in het rood en zo zwaar had ik mezelf nog nooit gewogen. Vooraf had ik bedacht 10 kilo af te willen vallen, maar Mandy daagde me uit dat 15 kilo ook haal-

baar zou zijn. De knop was om, ik wilde er voor gaan en ik moet zeggen het ging vrij gemakkelijk. Ik hield me streng aan het sporten en de voedingsadviezen en het werkte echt super! Die 10 kilo was er zo vanaf! Op doorzettingsvermogen heb ik er nog 3 kilo afgekregen en nu kan ik daar door alle fit-for-life-lessen stabiel op blijven! Door de Fit For Life methode, waarbij beweging, voeding en coaching centraal staan heb ik geleerd dit ook voor de rest van mijn leven vast te houden.

Ik heb energie, sporten vind ik bijna leuk en ik kijk met veel trots en plezier terug op het afgelopen halfjaar bij Mandy en Ryan! Jullie waren alle 2 anders, maar beide hebben jullie mij onzettend geholpen, toppers!



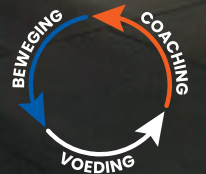
Personal Fitness Nederland

Waar levens veranderen

VOORJAARSDEAL

WWW.PFN.NL/DEAL-AALSMEER

- ✓ Gratis health-check
- ✓ Gratis trainingssessie op maat
- ✓ Gratis receptenboek



📍 Zijdstraat 9, 1431 EA Aalsmeer 📞 06 - 23 44 29 94
✉ aalsmeer@personalfitnessnederland.nl



Help! Mijn kind heeft flaporen!

Ongeveer één op de twintig kinderen wordt geboren met zogenoemde afstaande oren, in de volksmond ook wel flaporen genoemd. Normaal gesproken staat de rand van je oorschelp ongeveer anderhalve centimeter van je hoofd af, maar als die afstand groter is dan twee centimeter, spreken artsen van afstaande oren. Het is in veel gevallen een erfelijk kenmerk, maar het kan ook spontaan ontstaan. Niet in alle gevallen kun je het direct bij de geboorte van een kindje zien, maar vaak is het wel al direct duidelijk. Doordat de vorm van het hoofd later nog verandert, kan het ook pas na enige tijd duidelijk worden dat er sprake is van afstaande oren.

De oorzaak van flaporen

Wanneer iemand afstaande oren heeft, is dat te wijten aan een afwijkende vorm van het kraakbeenskelet van de oorschelp. De spieren die zich rond het oor bevinden, zitten dan

op iets andere wijze aan het oor vast en de zogenoemde omslagplooi ontbreekt. Het kan echter ook zijn dat het kommetje ter hoogte van de gehoorgang wat te groot is. Deze twee afwijkingen kunnen tegelijkertijd bij

verbonden aan het UMC Utrecht, zijn de oren van pasgeboren kindjes nog plooibaar, onder invloed van de oestrogenen van de moeder. Na enkele weken wordt het kraakbeen stugger en is het dus lastiger om de vorm van het oor te corrigeren. Met een spalkje is de vorm van het menselijk oor dus in de eerste weken na de geboorte te verbeteren. Bij twee van de drie kinderen was het resultaat naar tevredenheid.

Operatie

Afstaande oren kunnen ook door middel van een operatie worden gecorrigeerd. Zo'n ingreep duurt ongeveer een uur. De chirurg maakt aan de achterzijde van het oor een snede in de huid en brengt het kraakbeen met steunhechtingen in het gewenste model. Het gevolg is dat het oor platter tegen de schedel aan ligt. Een licht drukkend verband om het hoofd zorgt ervoor dat de oren in deze nieuwe positie blijven staan gedurende het genezingsproces. De wond wordt met behulp van zogenoemde oplosbare hechtingen gesloten. In de periode na de ingreep krijgt de huid de gelegenheid om opnieuw rond het kraakbeen te groeien. Daarmee is de stand van de oren definitief gewijzigd.

Nadelen

Aan elke chirurgische ingreep zijn risico's verbonden. Eén van die risico's is dat de oren na de operatie niet meer mooi symmetrisch staan. Uiteraard streeft de chirurg er wel naar die symmetrie te bereiken, maar het is goed mogelijk dat het ene oor uiteindelijk iets platter tegen de schedel aan staat dan het andere. Ook kan het kraakbeen na verloop van tijd toch weer wat gaan afwijken, waardoor het effect van de ingreep tenietgedaan wordt. In dat geval is het mogelijk de ingreep nogmaals uit te voeren.

niemand voorkomen, maar ook los van elkaar. Het effect is dus duidelijk: de oren staan verder van het lichaam af en dat valt meestal wel op. Verder heeft het in fysiek opzicht geen consequenties.

Mentale gevolgen

Kinderen met afstaande oren kunnen soms het mikpunt zijn van spot. Hierdoor kunnen ze zich onzeker gaan voelen of in een sociaal isolement belanden. Om die reden willen ouders het liefst in een zo vroeg mogelijk stadium iets doen aan de flaporen van hun kindje. Studie heeft uitgewezen dat het in sommige gevallen effectief kan zijn om de oren vrij kort na de geboorte te spalken. Volgens plastisch chirurg Marieke van Wijk,

It's Craith at Bonny's Beauty

Schoonheidsspecialiste Bonny is altijd op zoek naar de nieuwste innovaties op beauty gebied. Zo stuitte zij op het geweldige cosmetica merk Craith Lab uit België. Craith Lab is geboren uit passie voor de huidverzorging, huidgezondheid en de wens om mannen en vrouwen hiermee met de allerbeste producten bij te staan.

Black collection

De invloed van het milieu op de huid en het gebruik aan tijd om onze huid op de juiste manier te verzorgen zijn twee belangrijke factoren die ervoor zorgen dat onze huid het zwaar te verduren krijgt. De Black Line is ideaal voor mannen en vrouwen die met een minimum aan tijd een maximaal resultaat willen bereiken. Epigenetica is de hoofdrolspeler op het gebied van anti-aging. Elke huid begrijpen en haar afweersysteem ondersteunen om zo de huid weer te laten stralen.

Gold collection

Ontwikkeld voor de veeleisende vrouw en man die hun huid op de best mogelijke manier wil verzorgen, vindt hier een overzichtelijke lijn met producten met zeer hoog-

waardige ingrediënten. Deze lijn zet vol in op celcommunicatie, epigenetica en verjonging met als doel het beschermen van de huidbarrière, pre-agen van een mooie huid en het bewaren van een rimpelloze huid.

Craith Experience Day

15 juni is er een Craith Experience Day, bij Bonny's Beauty. U kunt zich opgeven voor deze dag om een mini behandeling van Craith lab te ondergaan. Deze dag zal er ook een vertegenwoordigster van Craith lab aanwezig zijn. Ook zij kunt u alles vertellen over dit merk. www.craithlab.com

Bonny's Beauty

Zijdstraat 26b | 1431 ED Aalsmeer
Tel: 06-30416015 | www.bonnysbeauty.nl



Zijdstraat 26b • 1431 ED Aalsmeer • 06-30416015 • www.bonnysbeauty.nl

Veel voorkomende menstratieproblemen

Elke vrouw krijgt er mee te maken: menstruatie. Toch ontbreekt het velen nog altijd aan voldoende kennis over de menstruatiecyclus. Er circuleren veel misverstanden over de menstruatie en dat leidt soms tot onzekerheid. Wat is een normale menstruatie en wat zijn de meest voorkomende problemen bij dit maandelijks ongemak?

De menstruatiecyclus van de vrouw duurt ongeveer 28 dagen en behoort in principe regelmatig te zijn. Let wel: 28 dagen is een gemiddelde en hoeft dus niet op elke vrouw van toepassing te zijn. Doorgaans ligt het werkelijke aantal dagen tussen de 23 en 35. De nieuwe menstruatiecyclus begint op de eerste dag van je menstruatie. Wat gebeurt er precies? Gedurende de vruchtbare periode van de vrouw (grootweg tussen de 15 en 50 jaar) wordt telkens een eikel vrijgegeven. Als zo'n eikel niet bevrucht wordt, zal het

lichaam deze eikel afstoten. Ook het slijmvlies, dat het lichaam al had opgebouwd om het eitje na de bevruchting goed te kunnen opvangen, wordt afgebroken. Dit afvalmateriaal wordt via de vagina uitgescheiden. Dat gaat gepaard met wat bloedverlies. Daarna volgt de nieuwe eisprong (ovulatie) en begint het hele proces opnieuw.

Hoeveelheid bloedverlies

Niet iedere vrouw verliest even veel bloed tijdens de menstruatie. Sommige vrou-

wen raken hooguit dertig tot veertig milliliter bloed kwijt, dat staat gelijk aan vijf à zes theelepels. Maar misschien behoor je tot de vrouwen bij wie de bloeding wat heviger is en verlies je per menstruatie wel zestig of zeventig milliliter bloed. Voor de meeste vrouwen geldt dat ze met name op de eerste twee dagen het meeste bloed verliezen. Gewoonlijk duurt de menstruatie in totaal vijf dagen, maar ook dit kan variëren, twee dagen meer of minder is geen uitzondering. De kleur van het bloed dat je verliest kan ook variëren. Bij een zware menstruatie kleurt het bloed echt rood, zoals bloed eruit ziet. In de bloeding wat lichter, dan kan de kleur meer roze of zelfs bruin/zwart zijn. Dit komt doordat er tegelijk met het bloed ook andere stoffen meekomen die zorgen voor een andere kleur.

Menstratiepijn

Met name in de eerste twee dagen van de menstruatie kan een vrouw veel pijn ervaren. In sommige gevallen zijn die klachten zelfs zo ernstig, dat de vrouw nauwelijks in staat is om normaal te functioneren. De ernst van de klachten zorgt er dan voor dat ze thuis blijven en zich ziek melden. Vaak wordt de pijn minder wanneer een vrouw een anti-conceptiepil gebruikt of wanneer ze al een kind heeft gebaard. Volwassen vrouwen die eerder niet of nauwelijks last van menstratiepijn hadden en opeens wel pijn ervaren, doen er verstandig aan dit door een arts te laten onderzoeken. Er zou sprake kunnen zijn van een ontsteking of vleesboom.

Andere klachten

Tijdens de menstruatie verandert de hormoonbalans in het lichaam aanzienlijk. Dit leidt tot een breed scala aan klachten. Vrouwen zijn in deze periode sneller moe en geïrriteerd. Ook zijn ze vaak emotioneler dan

op andere dagen. Behalve de al besproken menstratiepijn komen ook klachten als pijnlijke borsten, een opgeblazen gevoel, buikkramp, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, braken en diarree vaak voor. Als de menstruatie langer dan een week duurt of onregelmatig wordt, terwijl die aanvankelijk regelmatig was, is het ook goed om een arts te raadplegen. Overigens is de menstruatie in de eerste twee à drie jaar meestal nog niet heel regelmatig, maar na drie jaar zou er wel een duidelijke regelmaat moeten zijn.

Bijhouden

Het is verstandig om je menstruatiecyclus goed bij te houden. Hiervoor zijn handige apps beschikbaar. Je kunt er vaak nog veel meer in bijhouden, zoals de dagen waarop je seks met iemand hebt gehad. Blijft een menstruatie uit, dan duidt dat doorgaans op een zwangerschap. Ervaringen door de jaren heen leren echter dat er ook diverse andere oorzaken kunnen zijn. Het is in dat geval sowieso raadzaam om een arts te consulteren.

Seks tijdens de menstruatie

Het is mogelijk om seks te hebben tijdens de menstruatieperiode. Sommige vrouwen vinden die gedachte vreselijk, omdat ze het minder hygiënisch vinden vanwege het bloedverlies. Het vereist ook wat zorgvuldigheid, om een klederboel in bed te voorkomen. Andere vrouwen rapporteren dat ze juist tijdens de menstruatie meer zin in seks hebben. Dit zou verklaard kunnen worden door de gedachte dat ze dan minder risico lopen om ongewenst zwanger te raken. Dat is echter slechts ten dele waar. Een spermacel kan dagenlang in de vagina overleven, dus een garantie op het voorkomen van een zwangerschap door seks tijdens de menstruatiedagen te hebben, is er zeker niet.





Jes Skincare Schoonheidssalon

Oude Spoordijk 18 ws | Aalsmeer
M: 06-14799630 | E: info@jesskincare.nl
www.jesskincare.nl

Boek een

Kennismakingsbehandeling van €65,- voor €45,-

Per persoon eenmalig te boeken.

OPENINGSTIJDEN:

Maandag	11.00 - 21.00 uur
Dinsdag	09.30 - 18.00 uur
Donderdag	09.30 - 21.00 uur
Vrijdag	09.30 - 16.00 uur

VOLG ONS



Verzuurde benen na intensief lopen of fietsen

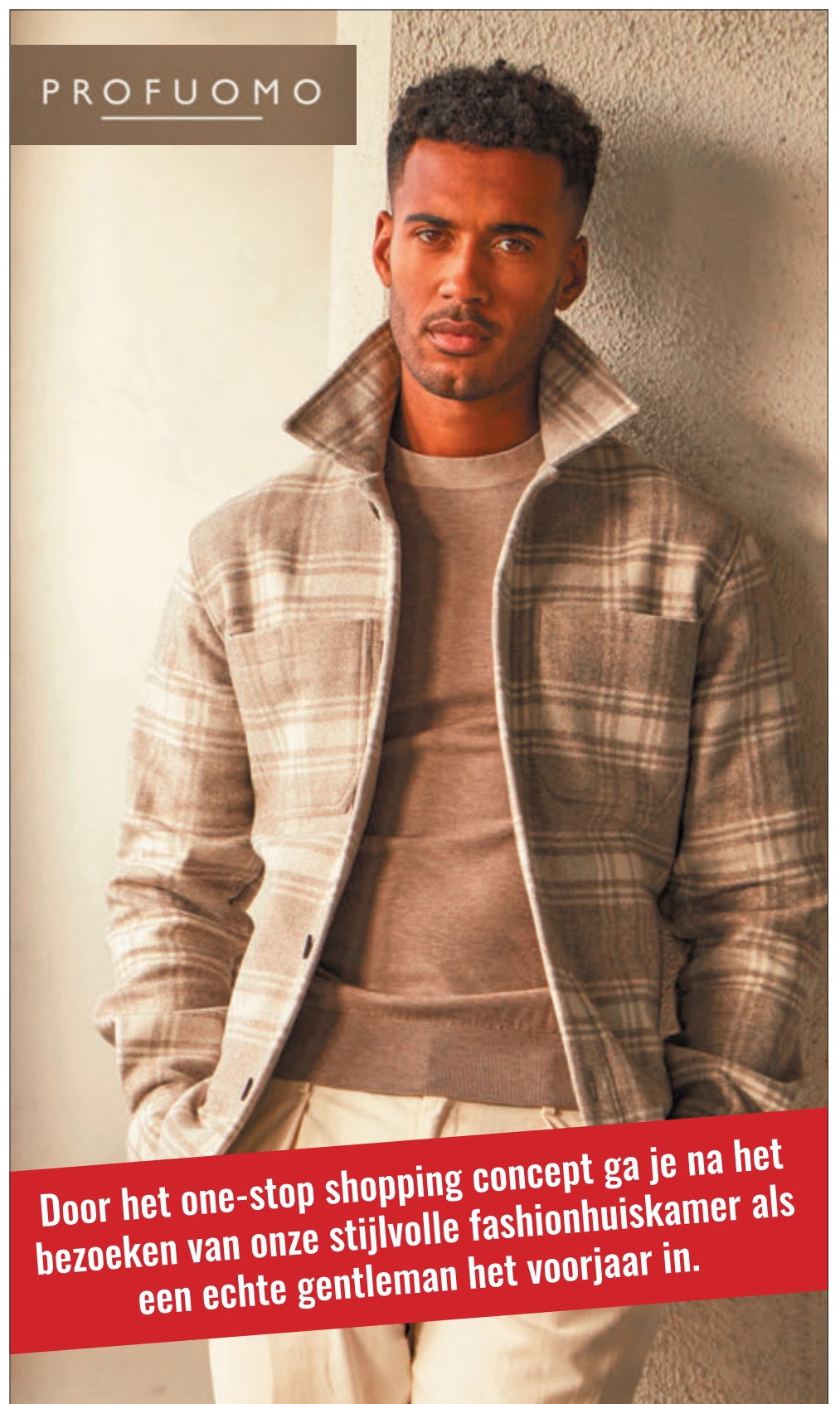
Je hebt het ongetwijfeld wel eens meegemaakt. Je hebt een lange wandeling gemaakt en na verloop van tijd kun je bijna geen stap meer zetten van de pijn. Je benen zijn letterlijk verzuurd geraakt. De pijn manifesteert zich vooral in je kuiten, waar zich de belangrijke spieren bevinden die je tijdens het lopen (of fietsen) gebruikt. Waar komt dat verzuren precies door en kun je er iets tegen doen?

Het verzuren van je spieren is een vorm van overbelasting, die veelal te maken heeft met onvoldoende training. Wanneer je elke dag dezelfde afstand zou lopen, zou het proces van verzuring in principe na verloop van tijd niet meer mogen optreden. Je hebt dan namelijk voldoende conditie opgebouwd om dit te voorkomen. Het heeft alles te maken met de snelheid waarmee je lichaam in staat is om afvalstoffen te verwijderen. En dat hangt weer nauw samen met de conditie van je hart en bloedvaten. Maar laten we bij het begin beginnen. Wanneer je lichaam in beweging is, vindt meer verbranding plaats. Je spieren hebben energie nodig om te kunnen functioneren en die energie halen ze uit de brandstof die jouw lichaam uit je voeding opslaat.

Spieren gebruiken bij voorkeur glucose om te verbranden. Als de glucose op is, zal vetweefsel worden afgebroken om toch voldoende verbranding te kunnen realiseren. Maar bij de verbranding van glucose ontstaat een afvalproduct: lactaatzuur. Wanneer er voldoende zuurstof aanwezig is, wordt dat lactaatzuur weer omgezet, maar bij grote inspanning kan je hart het soms niet meer bijbenen en ontstaat er een tekort aan zuurstof in je lichaam. Het gevolg is dat het lactaatzuur

niet meer adequaat wordt omgezet en er dus een overschot aan lactaatzuur ontstaat. Hier heeft ons lichaam natuurlijk wel weer een mooi trucje op gevonden. Het overschot wordt naar andere spieren getransporteerd, spieren die op dat moment minder actief zijn. Ook kan het naar de lever gaan, om vervolgens weer te worden afgebroken tot glucose.

De vraag is natuurlijk hoe je dit kunt voorkomen. Eigenlijk hebben we dat al een beetje genoemd hierboven. Een goede conditie voorkomt verzuring van je spieren. Als je hart en longen optimaal functioneren, kunnen ze ervoor zorgen dat er voldoende zuurstof wordt rondgepompt om het teveel aan lactaatzuur om te zetten. Belangrijk is om jezelf niet overmatig te belasten. Bouw je bewegingsactiviteiten geleidelijk op, zodat je lichaam kan wennen aan de nieuwe situatie. Een goede warming-up is belangrijk en daarnaast is het verstandig om je lichaam ook de tijd te gunnen voor herstel. Niet voor niets zijn bepaalde intensieve trainingsschema's zodanig opgesteld dat je bij voorkeur met een interval van vijf dagen volgt. De lengte van de herstelperiode hangt natuurlijk samen met de mate van verzuring. Zorg er intussen voor dat je voldoende eet en vooral drinkt.



Door het one-stop shopping concept ga je na het bezoeken van onze stijlvolle fashionhuiskamer als een echte gentleman het voorjaar in.

STIJLVOLLE TRENDY VOORJAARS- ZOMERSCOLLECTIE

PROFUOMO



Greve 1898

CAVALLARO ROY ROBSON
NAPOLI

CAST IRON BLUE INDUSTRY



DSTREZZED

Van Gils

REPLAY



MUD JEANS

CORNELIANI

VANGUARD

BENVENUTO.



GENTLEMEN'S PLACE AALSMEER | ZIJDSTRAAT 63

GENTLEMENSPLACE.COM