



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk Mode

Oktober 2021

## Is er een relatie tussen onze frisdrankconsumptie en het risico op darmkanker?

De roep om het invoeren van een zogenoemde suikertaks wordt steeds groter. Onder meer kinderfonds Unicef en de gemeente Amsterdam ondersteunen het voorstel. Ze hopen hiermee de volksgezondheid te kunnen verbeteren door de bevolking meer in de richting van gezonde voeding te duwen. In de onlangs gestarte overheids campagne 'Doe de switch' worden we al aangemoedigd om ongezonde producten te laten staan en te kiezen voor een gezonder alternatief. Zo probeert men onder meer om ons van de frisdrank af te krijgen en meer water te laten drinken. Een team van Amerikaanse wetenschappers legde dit jaar een verband tussen het toenemende aantal gevallen van darmkanker en de consumptie van frisdranken met zoetstoffen.

De laatste decennia is de consumptie van frisdranken flink gestegen. Wie in de jaren 50 van de vorige eeuw ter wereld kwam, dronk ze zelden, nu is het voor velen dagelijkse kost geworden. Tegelijk zien medici dat het aantal mensen met darmkanker toeneemt. Werden er vroeger zelden mensen onder de vijftig jaar met deze aandoening geregistreerd, nu zien we regelmatig dat ook jongeren darmkanker krijgen. Zou dat wellicht iets te maken hebben met de consumptie van frisdrank? De wetenschappers bestudeerden de gegevens van mensen die op jonge leeftijd te maken kregen met darmkanker en publiceerden er een artikel over in het vakblad Gut. Hun conclusie luidt dat mensen die in 1990 geboren zijn ongeveer twee keer zo veel kans hebben om darmkanker te krijgen vóór hun vijftigste levensjaar dan mensen die in 1950 ter wereld kwamen.

### Fructose

Het consumeren van grote hoeveelheden frisdrank heeft een negatief effect op ons lichaam. Het vergroot de kans op overgewicht en

daarmee stijgt het risico op hart- en vaatziekten en diabetes. Specifiek met betrekking tot onze darmflora zou de hoeveelheid fructose in frisdranken een rol kunnen spelen. Het is bekend dat deze stof moeilijk door de dunne darm wordt opgenomen. Daardoor komt het in de dikke darm terecht, waar het de natuurlijke biologische processen van de aldaar aanwezige microben verstoort.

### Alternatief

De meest gezonde drank voor de mens om te drinken is water. Toch kan het zijn dat je af en toe behoefte hebt aan een bepaalde smaakbeleving. Dan zijn er gelukkig nog voldoende alternatieven te vinden voor de bekende frisdranken. Je kunt bijvoorbeeld thee maken door heet water te gieten over verse munttakjes of vers gesneden plakjes gember. Daarnaast bestaan er diverse theemixen die samengesteld zijn op basis van smaak en werking in ons lichaam. Ook het drinken van kokoswater is goed voor lichaam en geest. Een andere optie is Russia Cola, een alternatieve frisdrank die weliswaar wat biologische rietsuiker bevat, maar geen geraffineerde suikers die je in vrijwel alle bekende frisdranken aantreft.



## LEESEMAN

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK

Wij zorgen voor een perfect passende oplossing voor iedere gebitsprothese

- Persoonlijke aandacht op een vertrouwd adres
- Goede samenwerking met tandartsen en implantologen
- Gratis en vrijblijvend advies
- Vergoeding door alle zorgverzekeraars

Ook voor een huisbehandeling kunt u ons benaderen

Reparaties klaar terwijl u wacht

Wij werken volgens KNMT-richtlijn infectiepreventie

Belt u ons gerust voor een afspraak



Leeseeman Tandprotheticus Uithoorn

Prinses Christinalaan 133

1421 BH Uithoorn

Tel. 0297 565 474

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

## Alsjeblieft €10,- voucher



LENNY  
huidverbetering anti-aging



[www.lennyhuidverbetering.nl](http://www.lennyhuidverbetering.nl) tel: 06-40459532

Korting is geldig t/m 30 november bij besteding van een gezichtsbehandeling vanaf €60,-\*  
\* niet in combinatie met andere acties.



## Zo voorkom je de kans op een burn-out



**Stress is een steeds groter gevaar voor onze gezondheid. We zijn in de loop der jaren steeds meer van onszelf gaan vergen. We willen alles kunnen, overal bij aanwezig zijn, alles in de gaten houden, enzovoort. Maar alles heeft natuurlijk zijn grenzen en die grenzen zoeken we steeds vaker op. Of we gaan er - al dan niet bewust - overheen. Ga voor jezelf eens na wat je allemaal doet op een dag en probeer vervolgens te analyseren of dat wel gezond is. Met de onderstaande tips kun je voorkomen dat je te maken krijgt met een burn-out.**

### Leef bewust

De dagen lijken ongemerkt voorbij te gaan, alsof je op de automatische piloot staat. Je bent je nauwelijks echt bewust van wat er gebeurt en je werkt haast ongemerkt je dagelijkse schema af. Komt dit je bekend voor? Dan is dat wellicht een teken dat er iets mis is. Probeer jezelf bewust te worden van wat je doet. Let bijvoorbeeld eens op je eigen ademhaling. Vergeet al het andere om je heen en word jezelf bewust van de manier waarop je ademt. Focus hierop en houd dit een aantal minuten vast. Doe dat elke dag een paar keer, zodat je jezelf meer bewust wordt van wat je doet.

### Stel prioriteiten

We denken voortdurend dat we van alles moeten, maar is dat ook werkelijk zo? Schrijf aan het begin van de dag (of de vorige avond al) op wat je die dag wilt gaan doen. Welke zaken 'moeten' beslist afgehandeld worden en wat kun je uitstellen of delegeren? Neem nooit te veel hooi op je vork en zorg ervoor dat je gedurende de dag voldoende tijd neemt om te ontspannen. Even een halfuurtje wandelen of een hoofdstuk lezen in een goed boek helpt je om innerlijk tot rust te komen en je op te laden voor het vervolg van de dag.

### Je telefoon op stil

Een mobiele telefoon is handig, maar kan ook zorgen voor veel stress. Als je iedere vijf minuten een bericht van iemand ontvangt, kan dat ervoor zorgen dat je voortdurend afgeleid wordt. Zo'n telefoon heeft ook een niet-storen-stand. Door die in te schakelen, krijg je alleen telefoontjes binnen en hoor je geen geluidjes

als er appjes of andere meldingen binnenkomen. Je hoeft immers niet altijd alles direct te lezen. Je kunt zelfs naast WhatsApp een tweede app installeren die ervoor zorgt dat al je contacten keurig een afwezigheidsmelding krijgen, waarin je uitlegt dat je het bericht pas in de avond zult lezen. Zo weet iedereen dat ze bij echt dringende zaken even moeten bellen.

### Ruim je huis op

Een rommelig huis zorgt voor een rommelig hoofd. Als de boel thuis aan kant is, kun je jezelf beter concentreren en heb je minder zorgen. Dit geldt uiteraard ook voor de werkplek. Het is een kleine moeite om alles netjes op te ruimen, maar het effect is groots.

### Durf nee te zeggen

Ben je het type dat altijd voor iedereen klaarstaat? Durf ook eens nee te zeggen. Het is fijn om iemand ergens mee te kunnen helpen, maar moet dat dan echt vandaag? Probeer je bezigheden zo goed mogelijk te spreiden en wijs een verzoek af als je er geen tijd voor hebt.

### Verwen jezelf

Hik je aan tegen bepaalde taken die je nog moet uitvoeren? Stel jezelf dan een beloning in het vooruitzicht. Neem jezelf bijvoorbeeld voor om naar de bioscoop te gaan, de sauna te bezoeken of wat nieuwe kleding aan te schaffen als beloning. Zodra je de taak volbracht hebt, is het tijd om die beloning aan jezelf uit te keren. Op die manier creëer je tegelijkertijd een geluismomentje en geef je jezelf echt het gevoel dat je trots kunt zijn op wat je bereikt hebt.



THE  
MEDICAL  
BEAUTY  
CONCEPT



Bij Huidpraktijk Brenda kun je terecht voor diverse relax behandelingen, ook vegan, acupressuur-, drukpunt- en intensieve massages en preventieve huidzorg.

Mijn specialisatie is huidverbetering, door middel van het bdr concept. Dit bestaat o.a. uit microdermabrasie, microneedling en fruitzuurbehandelingen.

Denk hierbij aan:

- (jeugd) acné
- rosacea
- couperose
- gevoelige/allergische huid
- littekenweefsel
- verslakte huid
- vermoeide huid
- rimpels of fijne lijntjes

Dit wordt ondersteund door een compacte productlijn.

Bdr is uitermate geschikt voor meerdere behandelingen in een korte periode om het beste huidverbeteringsresultaat te behalen met elkaar.

Zeker in combinatie met bind-en spierweefselmassage verbetert dit de weerstand, conditie en gezondheid van de huid.

Direct zichtbaar en voelbaar resultaat na de eerste behandeling.

Tot snel in mijn praktijk, reserveren kan ook online.

Huidpraktijk Brenda  
Onderdeel van  
Gezondheidscentrum Zwarteweg  
Zwarteweg 123  
1431 VL Aalsmeer  
Ruime P achter het pand  
[www.huidpraktijkbrenda.nl](http://www.huidpraktijkbrenda.nl)  
06 46287838

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





# OOGZORG WEKEN

CHECK-UP CADEAU T.W.V. € 25,-  
KOM LANGS OF MAAK ONLINE EEN AFSpraak  
WWW.EYECARE.NL

## WAT DOEN WE ALLEMAAL TIJDENS DE CHECK-UP?

- ✓ Uitgebreide oogmeting
- ✓ Oogdrukmeting
- ✓ Droge ogen controle
- ✓ Sterkte-controle van bestaande brillen en contactlenzen
- ✓ Advies voor de juiste kijkoplossingen
- ✓ Zorgvergoedingcheck



De check-up (t.w.v. €25,-) is kosteloos tijdens de oogzorgweken. Vraag naar de voorwaarden.

Stationsweg 2, Aalsmeer; Einsteinstraat 127, Kudelstaart

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

*Alleen het beste voor jouw ogen*



## Satsang/meditatie bijeenkomsten

Ontdek mijn nieuwe centrum aan de Hornweg 177 in Aalsmeer met verschillende activiteiten. Zoals Raja Yoga en Hatha yoga voor beginners.

Ik werk al jaren als yoga deskundige in Aalsmeer en geef Raja Yoga, de yoga voor beginners de Hatha Yoga begint op 10 januari en wordt gegeven door een yoga docente die door mij is opgeleid. Raja yoga: volgens het achtvoudige pad van Patanjali, wat uit verschillende treden bestaat. In de lessen komen al deze facetten aan bod, de allerbelangrijkste is het beheersen van het lichaam de ademhaling en het denken. De eerste definitie van Patanjali yoga is 'Yoga Chitta Vritti Nirodha' en dat betekent het tot rust brengen van het wervelende denken. Concentratie staat hoog in het vaandel in de lessen en kan uitmonden in een meditatieve beoefening van de yoga houdingen. Het derde woord Vritti staat voor het wervelende denken en betekent eigenlijk cirkelvormige beweging, draaikolk, wanneer je een steen in het heldere water gooit van een vijver wordt het water dat eerst helder was troebel. Dit gebeurt ook met je denken als het oververhit is. Dat geeft chaos in je hoofd. Even vluchtig een oefening doen brengt geen rust in je mind. Tegenwoordig is mindfulness heel populair maar wist je dat mindfulness veel technieken uit de yoga heeft overgenomen? Misschien klinkt mindfulness voor de westerling wat aantrekkelijker, maar weet dat

de yogi's al honderden jaren geleden yoga ontwikkeld hebben als innerlijke wetenschap. Yoga gaat over zuivering van het inwendig lichaamssysteem en het tot rust brengen van het denken. Dit wordt alleen bereikt door beheersing van lichaam, denken en de prachtige ademhalingstechnieken.

De beoefening geeft een rustig denken, blokkades worden opgeheven wat resulteert in een soepel lichaam en concentratie neemt toe. In de Raja Yoga wordt meer kennis gegeven over het inhoudelijke van yoga. De Hatha Yoga voor beginners bestaat voornamelijk uit lichaamshoudingen en ademhalingsoefeningen. In mijn groepen voor Raja Yoga kunnen nog enkele mensen instromen op dinsdagavond om 20.30 uur, op donderdagochtend om 10.15 uur en de Masterclass Yoga op donderdagavond van anderhalf uur om 20.00 uur, dit laatste is voor mensen die al langer aan Yoga doen.

Wil je meedoen met de Hatha yoga voor beginners? Geef je dan op! De eerste les is een proefles en kost 5 euro.

**Opgave en informatie**  
tel. 0297-328798  
[info@ingesaraswati.com](mailto:info@ingesaraswati.com)  
[www.ingesaraswati.com](http://www.ingesaraswati.com)

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. De nieuwe beginnersgroep start op 10 januari 2022

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*





# OOGZORG WEKEN

CHECK-UP CADEAU T.W.V. € 25,-  
KOM LANGS OF MAAK ONLINE EEN AFSpraak  
WWW.EYECARE.NL

## WAT DOEN WE ALLEMAAL TIJDENS DE CHECK-UP?

- ✓ Uitgebreide oogmeting
- ✓ Oogdrukmeting
- ✓ Droge ogen controle
- ✓ Sterkte-controle van bestaande brillen en contactlenzen
- ✓ Advies voor de juiste kijkoplossingen
- ✓ Zorgvergoedingcheck



De check-up (t.w.v. €25,-) is kosteloos tijdens de oogzorgweken. Vraag naar de voorwaarden.

Stationsweg 2, Aalsmeer; Einsteinstraat 127, Kudelstaart

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

*Alleen het beste voor jouw ogen*



## Satsang/meditatie bijeenkomsten

Ontdek mijn nieuwe centrum aan de Hornweg 177 in Aalsmeer met verschillende activiteiten. Zoals Raja Yoga en Hatha yoga voor beginners.

Ik werk al jaren als yoga deskundige in Aalsmeer en geef Raja Yoga, de yoga voor beginners de Hatha Yoga begint op 10 januari en wordt gegeven door een yoga docente die door mij is opgeleid. Raja yoga: volgens het achtvoudige pad van Patanjali, wat uit verschillende treden bestaat. In de lessen komen al deze facetten aan bod, de allerbelangrijkste is het beheersen van het lichaam de ademhaling en het denken. De eerste definitie van Patanjali yoga is 'Yoga Chitta Vritti Nirodha' en dat betekent het tot rust brengen van het wervelende denken. Concentratie staat hoog in het vaandel in de lessen en kan uitmonden in een meditatieve beoefening van de yoga houdingen. Het derde woord Vritti staat voor het wervelende denken en betekent eigenlijk cirkelvormige beweging, draaikolk, wanneer je een steen in het heldere water gooit van een vijver wordt het water dat eerst helder was troebel. Dit gebeurt ook met je denken als het oververhit is. Dat geeft chaos in je hoofd. Even vluchtig een oefening doen brengt geen rust in je mind. Tegenwoordig is mindfulness heel populair maar wist je dat mindfulness veel technieken uit de yoga heeft overgenomen? Misschien klinkt mindfulness voor de westerling wat aantrekkelijker, maar weet dat

de yogi's al honderden jaren geleden yoga ontwikkeld hebben als innerlijke wetenschap. Yoga gaat over zuivering van het inwendig lichaamssysteem en het tot rust brengen van het denken. Dit wordt alleen bereikt door beheersing van lichaam, denken en de prachtige ademhalingstechnieken.

De beoefening geeft een rustig denken, blokkades worden opgeheven wat resulteert in een soepel lichaam en concentratie neemt toe. In de Raja Yoga wordt meer kennis gegeven over het inhoudelijke van yoga. De Hatha Yoga voor beginners bestaat voornamelijk uit lichaamshoudingen en ademhalingsoefeningen. In mijn groepen voor Raja Yoga kunnen nog enkele mensen instromen op dinsdagavond om 20.30 uur, op donderdagochtend om 10.15 uur en de Masterclass Yoga op donderdagavond van anderhalf uur om 20.00 uur, dit laatste is voor mensen die al langer aan Yoga doen.

Wil je meedoen met de Hatha yoga voor beginners? Geef je dan op! De eerste les is een proefles en kost 5 euro.

**Opgave en informatie**  
tel. 0297-328798  
[info@ingesaraswati.com](mailto:info@ingesaraswati.com)  
[www.ingesaraswati.com](http://www.ingesaraswati.com)

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. De nieuwe beginnersgroep start op 10 januari 2022

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*