



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

maart 2023



Daarom houden niet alle mensen van dezelfde voedingsmiddelen

Vraag eens in je kennissenkring wat ze vinden van spruitjes, olijven, witlof of haring. De kans is groot dat je van de ene helft te horen krijgt dat ze deze zaken heerlijk vinden, terwijl anderen al genoeg hebben aan de geur ervan en wit wegtrekken bij de gedachte het te moeten opeten. Maar hoe kan dat? Waarom vindt de ene mens iets heel erg lekker, terwijl hetzelfde product voor de ander nauwelijks te verteren is?

Smaakbeleving is een complex proces. Simpel gezegd is smaak datgene wat we ervaren op het moment dat we ergens van proeven. Maar smaak hangt nauw samen met reuk. We kennen allemaal wel de situatie waarin we snipverkouden zijn en vrijwel niets meer kunnen ruiken. Op die dagen smaakt het eten ook vrijwel nergens naar. Maar het proeven doen we met onze tong. Daar bevinden zich de smaakpapillen, die prikkels doorsturen naar de hersenen. De smaakpapillen zijn in staat om de verschillende smaken te herkennen en onze hersenen geven daar vervolgens de juiste interpretatie aan. Lange tijd ging men ervan uit dat we met onze tong vier verschillende smaken konden onderscheiden, namelijk zuur, zoet, zout

en bitter. Daar kwam vervolgens umami als vijfde smaak bij, maar inmiddels menen wetenschappers nog een zesde smaak te hebben ontdekt.

Andere factoren

Het wordt nog ingewikkelder, want er zijn nog andere factoren van belang bij het onderscheiden van smaken. Een product kan bijvoorbeeld heel anders smaken wanneer het op een andere manier geserveerd wordt, terwijl het feitelijk om precies hetzelfde product gaat. De structuur speelt dus ook een rol. Hetzelfde kan worden gezegd van de temperatuur van het opgediende voedsel. Daar komt nog eens bij dat etenswaren ook een geur afgeven, die zowel via de mond

als via de neus wordt opgenomen. Hierdoor krijgen de hersenen dus op twee manieren informatie binnen over het product in kwestie.

Jeugdherinneringen

Voor een deel ligt al in onze genen besloten wat we wel en niet lekker vinden. Los daarvan bepalen ook onze prille jeugdherinneringen voor een belangrijk deel onze smaak. Dat zit zo: wanneer je ouders iets zelf niet lekker vinden, is de kans klein dat ze het jou vaak zullen voorschotelen. Iemand die zelf niet graag spruitjes eet, zal ze immers niet snel voor een ander bereiden. Hierdoor kom je dus als kind niet snel met die smaak in aanraking. Bovendien herinner jij je misschien ook hoe je ouders altijd negatief over spruitjes spraken. Zo creëer je onbewust een zekere aversie tegen deze groente, zonder dat die ergens op is gebaseerd. Zou je wel vanaf het prille begin spruitjes hebben gegeten, dan was je gewend geraakt aan

die smaak en zou je ze wellicht wel kunnen waarderen.

Waarschuwing

Het eten van bittere voedingsmiddelen is in principe tegen onze natuur. Om die reden is het ook verwonderlijk dat de mens zo veel koffie drinkt. Koffie is een bittere drank en in de natuur staat bitter voor vergif. Van oudsher hebben we er dan ook een zekere afkeer van, want het is een soort waarschuwing om iets juist niet te consumeren, als het bitter is. We hebben het onszelf in de loop der jaren aangeleerd om het wel te drinken. Hetzelfde geldt voor bier en ook voor de eerder genoemde spruitjes, die soms een wat bittere smaak kunnen hebben. We zijn dat ook als baby niet gewend, want in de eerste maanden van ons leven drinken we alleen de zoetige moedermelk. Het is mede daarom dat we als kind vaak even moeten wennen aan voedingsmiddelen die geen zoete smaak hebben.



Je verstoppen in een zwart badpak is een no go!

In Nieuwkoop en ook ver daarbuiten is het zo langzamerhand wel bekend dat je voor mooie badmode en lingerie, maar ook voor heren ondermode, bij Rosa Underwear m/v moet zijn.

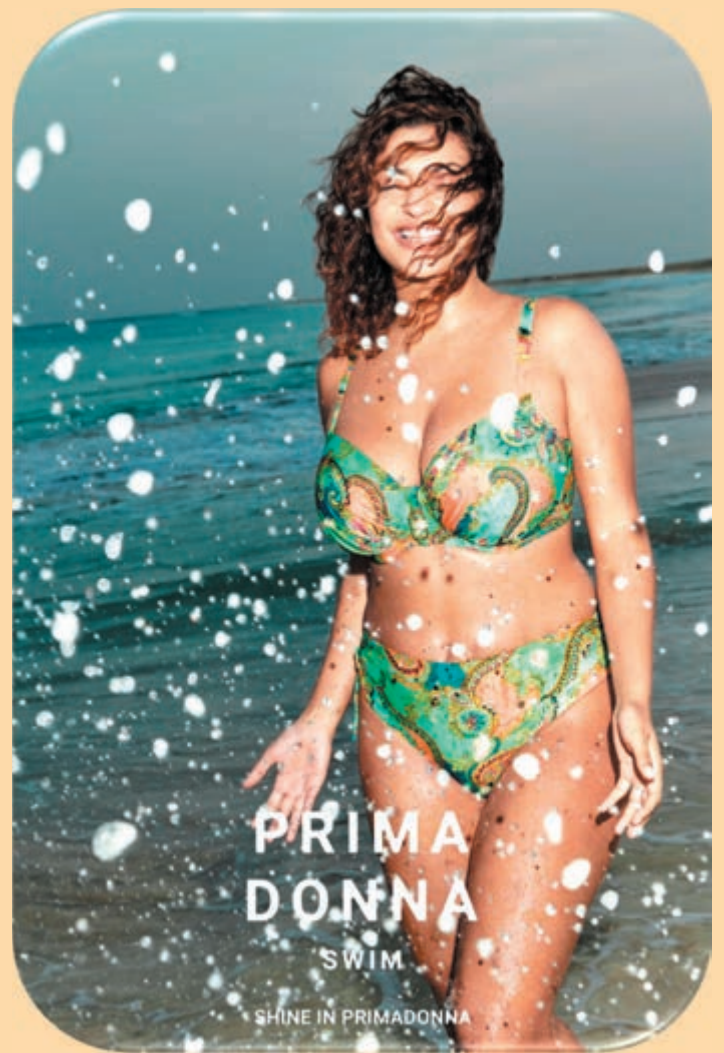
Badmode is eigenlijk bovenmode, je draagt er immers niets onder! Daarom is het dan ook belangrijk dat badmode té gek staat. Wil je je verstoppen in een zwart badpak? Niet doen! Dat is een no go, kies liever daarom iets dat te wow staat! Natuurlijk hebben we niet allemaal het figuur van een model, maar je kunt er echt te gek uitzien in badmode. Je moet shoppen in een speciaalzaak, daar kunnen ze zoveel meer adviseren, want er zijn zoveel verschillende mogelijkheden en pasvormen, maar zeker ook met allerlei accessoires, zoals bv. pareo's, tuniekjes, jurkjes, slip-

pers en hoeden. Je denkt misschien "ik wil een zwart badpak en laat er online een paar komen, maar het staat niet en dan ben je teleurgesteld. In een speciaalzaak kijken ze vooral ook wat mooi staat bij jou lichaam en je huid. Badmode is geen kwestie van leeftijd en figuur, maar meer van stijl en een goede pasvorm.

Rosa Underwear m/v
Regthuysplein 14
0172-572493
www.rosa-underwear.nl

Dé lingerie en badmode speciaalzaak van het Groene Hart, met de GROOTSTE collectie!

Anita, David
Elomi, Falke
Hey Dude
Iconique
Lingadore
Lisca
Lazamani
Marie Jo, Mey
Miraclesuit
Mundo Unico
Nina von C.
Opera, Oroblu
Pia Rossini
PrimaDonna
Ringella
Rosa Faia
Royal Lounge
Shiwi, Spanx
Sunflair
Toni Pons
Twist
Vacanze
Italiane,
Vossen
Wacoal



Regthuysplein 14
Nieuwkoop
0172-572493
www.rosa-underwear.nl

[instagram.com/rosa_underwear](https://www.instagram.com/rosa_underwear)
[facebook.com/RosaUnderwearMV](https://www.facebook.com/RosaUnderwearMV)

ROSA
Underwear m/v



Afspraken bij Kapper Joepsze

Bij Kapper Joepsze hebben we bijna 40 jaar zonder afspraak gewerkt. Door de Covid waren wij verplicht om wel op afspraak te gaan werken.

Voor ons en de klanten was het een hele overgang maar de bijna iedereen is er nu aan gewend. Onze klanten krijgen digitaal een herinnering betreffende hun afspraak. Maar er blijven altijd gaatjes in het afsprakenboek open om toch zonder afspraak binnen te kunnen lopen. Schroom niet en loop binnen als u toch zonder afspraak geholpen wilt worden. Wij zijn de gehele week open behalve zondag.

Wij werken op afspraak maar u kunt ook naar binnen lopen om te kijken of er een plekje is.

Zijdelwaardplein 58a - Tel: 0297-563762

Versteviging van binnenuit

De huid verstevigen van binnenuit, kan dat eigenlijk wel? Het is een vraag die ook regelmatig aan huidspecialist Périne wordt gesteld. In de ruim 30 jaar dat zij als huidspecialist werkt, is er uiteraard veel veranderd. Niet alleen in de vorm van behandelingen en producten, maar ook door de toevoeging van 'voeding van binnenuit' kunnen er betere en mooiere resultaten worden bereikt.



Collageen

Collageen is het meest voorkomende eiwit van het lichaam. Maar liefst 30% van ons lichaam bestaat hieruit. Collageen is een eiwit dat voor een belangrijk deel het bindweefsel vormt, waardoor het o.a. zorgt voor de stevigheid. Er zijn meer dan 28 typen collageen, waarvan type 1 tot en met 4 de belangrijkste zijn. Collageen Type 1 komt verreweg, zo'n 90%, voor in ons lichaam. Dit type collageen zorgt o.a. voor de elasticiteit en soepelheid van het bindweefsel, heeft ook een lijvende functie en biedt ondersteuning bij de wondgenezing. Vanaf ongeveer de leeftijd van 25 jaar neemt de aanmaak van de lichaamseigen collageenproductie af. De meest zichtbare afname zie je meestal aan de huid. Deze wordt minder elastisch en stevig, waardoor het verslapt, rimpels steeds zichtbaarder worden en de teint van de huid donkerder.

Voeding van binnenuit

Gezonde en uitgebalanceerde voeding is niet alleen goed voor de spijsvertering, maar ook het lichaam en/of de huid te geven wat het nodig heeft. Voeding waar collageen inzit, zoals: vis, paprika, bessen en bladgroenten, helpen en stimuleren het lichaam om meer collageen aan te maken. Daarnaast is extra toevoegen van collageen Type 1 goed om het lichaam nog extra te ondersteunen en huid-

veroudering zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Hiervoor kun je het beste collageen type 1 (van goede kwaliteit) innemen. Vis (uit Scandinavische landen), komt het meest overeen met het menselijk collageen. Hoe zuiverder het product hoe beter de resultaten.

Optimale werking

Bij Périne werkt al heel lang met verschillende Nutriceuticals die een positief effect hebben op de kwaliteit van de huid. Maar niets is in haar ogen zaligmakend en daarom blijft ze altijd opzoek naar aanvullingen en verbeteringen die de huidverbeterende behandelingen ondersteunen en/of een goed product voor thuisgebruik is. Een aantal maanden geleden is zij contact gekomen met een bijzonder collageen product. Een collageen type 1 drankje zonder toevoegingen en met een uniek gepatenteerde dubbele nutri-technologie. Deze nutri-technologie zorgt ervoor dat het product vrijwel niet in de maag wordt afgebroken, maar volledig door de darmen wordt opgenomen. Een positief effect op de darmwand is dan, naast meer energie en het verstevigen van huid, haar en nagels en de vermindering van rimpels, het effect. Een mooi product dus, voor vrijwel iedereen geschikt, dat ook zonder behandelingen hele mooie resultaten geeft.

WIL JE OOK JOUW GLANS ONTDEKKEN?

5 g marine-collageenpeptiden. Ondersteunt de natuurlijke aanmaak van collageen door je lichaam voor een gezonde, gehydrateerde huid*.



100% recycleerbaar.



Een eeuwenoude botanische blend. Verwen jezelf met hydraterend aloë vera, kalmerende kamille, voedende goji en acerolabessen.



Bevordert gezond haar, huid en nagels**. Een boost van vitamine C, zink, en biotine in elk mooi flesje.



Direct bestellen

COLLAGEN Elixir

*Li P, Wu G. Roles of dietary glycine, proline, and hydroxyproline in collagen synthesis and animal growth. Amino Acids. 2018; 50:29–38. **Biotine draagt bij tot het behoud van normaal haar en een normale huid. Vitamine C draagt bij tot de normale collageenvorming voor de normale werking van de huid. Zink draagt bij tot het behoud van normaal haar, normale nagels en een normale huid.

Périne
NEXT LEVEL IN BEAUTY

Genieweg 8 | Mijdrecht
www.perine.nl

GRATIS TAXATIEDAGEN

Uw oude goud is veel geld waard bij Koek Juwelier

PROFITEER VAN DE HOOGSTE GOUDPRIJS OOI

Wat kopen we in:

- Goud
- Zilver
- Edelstenen
- En alles waar goud en zilver in gebruikt is



U kunt altijd binnen lopen! Heeft u deze mogelijkheid niet maak dan een afspraak bij u thuis!

Koek Juwelier, Dorpsstraat 36, Mijdrecht
0297-289176, info@koekjuwelier.nl



Taxeren, restaureren en repareren bij Koek juwelier & Goudsmederij



Voor een uniek sieraad is een bezoek aan de juwelierszaak van Ed Koek zeker aan te raden. Hier vindt de klant naast horloges en sieraden een exclusieve collectie met vintage en antieke juwelen.

"Mensen komen bij mij in de winkel met hun oude kettingen, armbanden en ringen", vertelt de eigenaar. "Wij taxeren alles, geven goed advies en kijken op welke manier we iemand het best kunnen helpen. De goudprijs is op dit moment extreem hoog. Het is verstandig om nu de kasten leeg te halen. Ook als iets kapot is, krijg je de aankoopwaarde soms dubbel terug. Mensen zijn enorm blij met het bedrag dat ze ervoor krijgen. Ze mogen met het geld de winkel uitlopen, maar ze kunnen het ook gebruiken om een sieraad waar ze waarde aan hechten te laten restaureren. Het is zonde om alles zomaar klakkeloos weg te doen of goede sieraden moedwillig te slopen. Wij kunnen het ook verkopen via de juwelenmakelaar. Hierdoor vinden klanten bij ons bedrijf juwelen die je nergens anders vindt." Omdat niet iedereen de winkel in de Dorpsstraat makkelijk kan bereiken, biedt Koek tegenwoordig een extra service aan. "Bij de doelgroep die moeilijk ter been is, kunnen wij thuis langs komen om sieraden te taxeren."

Vakmanschap

Koek heeft het druk met het restaureren en repareren van sieraden. "Het aantal juweliers neemt af en het echte vakmanschap sterft uit. De knowhow is er niet meer. Daardoor zijn wij nog maar een van de weinigen. Het werk groeit met de dag. Wij werken met drie goudsmeden, een diamantzetter en een edelsteenkundige." Ed werkte jarenlang samen met zijn vader, die was diamantslijper en had een diamantgroothandel op de

Prinsengracht, voordat hij een winkel opende in Mijdrecht. Ed maakt zelf ook sieraden. Vooral met de trouwringenlijn Dora werd hij bekend. Op een verdieping onder de winkel is een showroom met duizend voorbeelden van ringen die naar de persoonlijke wens van de klant aangepast kunnen worden. Er zijn aanzoek ringen met een diamant, verlofingsringen, trouwringen en relatieringen gemaakt van de beste materialen waardoor het er jaren later nog steeds mooi uitziet. "Wij hebben de custommade ringen groot gemaakt, toen wij daarmee begonnen was dat nieuw. We werken in opdracht en de ringen kunnen op honderdduizend manieren worden aangepast. We leveren aan juweliers door het hele land. Toen de vorige juwelier er twee jaar geleden mee stopte, heb ik deze winkel overgenomen, want onze ringen horen in Mijdrecht." Een stap waar Ed geen spijt van heeft, want steeds meer mensen weten Koek juwelier en goudsmid in de Dorpsstraat te vinden.





Ooggezonderheid belangrijk bij Eye Wish Uithoorn

Bij Eye Wish Opticiens in winkelcentrum Zijdelwaard kunnen mensen binnenlopen voor een bril of contactlenzen, maar ook voor deskundig advies over de gezondheid van het oog. Als optometrist is eigenaar Kelvin Luong bezig met zowel de buiten- als de binnenkant van het oog.

“Ooggezonderheid is erg belangrijk voor ons. We zijn niet zomaar een opticien. Er is altijd een optometrist aanwezig in onze winkel. Wij kijken verder dan de vraag naar een bril en geven een volwaardige service.” Zo kunnen klanten terecht voor een optometrisch onderzoek. De optometrist kijkt naar eventuele afwijkingen zoals staar. “Sinds twee maanden hebben we een OCT-scan waarmee we heel nauwkeurig het netvlies in beeld kunnen brengen en de structuur diep in het oog kunnen zien. Een OCT-scan is geavanceerd apparaat om de binnenkant van de ogen mee te bekijken, deze wordt ook door oogartsen gebruikt. Hiermee kunnen

we patiënten helpen die klachten hebben zoals glaucoom en maculadegeneratie.” Ook mensen met diabetes kunnen langskomen voor een regelmatige controle. Daarnaast kunnen klanten bij klachten zoals droge ogen, wazig en dubbel zien bij deze optometrist terecht. “Wij koppelen onze bevindingen terug naar de huisarts en er kijkt er een oogarts mee. Zo nodig verwijzen we mensen door naar een gespecialiseerde arts. Het voordeel als mensen door ons verwezen worden is dat de wachttijd korter is.”

Low Vision

Optometrie is een beschermd beroep. Om

hier naartoe te gaan is geen verwijzing van de huisarts nodig en de behandeling wordt door de meeste verzekeraars vergoed. “Wij zitten nu acht jaar op deze locatie en het aantal patiënten en klanten is erg gegroeid. We zijn van één naar twee optometriekamers gegaan. In het begin werkte ik samen met mijn vrouw die ook optometrist is. Nu hebben we vijf medewerkers in dienst. Eén medewerker is gespecialiseerd in Low Vision. “Als een bril niet meer voldoende is, kunnen wij de slechtzienden helpen met hulpmiddelen zoals een loepbril.” Mensen die niet naar de winkel kunnen komen, omdat ze bijvoorbeeld slecht ter been zijn, kunnen hiervoor thuis bezocht en geholpen worden.

Regelmatig controle

Kelvin adviseert mensen boven de veertig jaar regelmatig naar de optometrist te gaan voor een controle. “Net als de tandarts. Mensen worden ouder en hun ogen gaan achteruit. Het is belangrijk om de kwaliteit hoog te houden en afwijkingen vroegtijdig op te sporen. Een bezoek aan de optometrist is bij ons altijd mogelijk. We hebben vrijwel geen wachttijden en mensen krijgen meteen de uitslag.” Ook rijbewijskeuringen worden door deze optometrist zorgvuldig uitgevoerd, er wordt hier dan specifiek gekeken naar het gezichtsbereik voor tijdens de verkeersdeelname. “Voor kinderen vanaf acht jaar zou het goed zijn om een keer een onderzoek te laten



uitvoeren”, vindt Luong. “De ogen van kinderen worden slechter doordat ze veel op hun telefoon of iPad zitten. Jonge ogen zijn nog in de groei. We moeten goede voorlichting geven, want anders is de kans op oogschade op latere leeftijd groot.”

Bril of lenzen

Indien nodig kan de patiënt worden doorgestuurd naar de oogarts, maar in de meeste gevallen mag er gekozen worden uit aangepaste lenzen of een mooie bril in de winkel. Er is keuze uit trendy, moderne, klassieke of merk monturen. “De bril is tegenwoordig meer dan een hulpmiddel. Het wordt ook gezien als accessoire. Wij hebben een actie waarbij de klant de tweede bril cadeau krijgt.” Bij Eye Wish Opticiens Uithoorn in winkelcentrum Zijdelwaard kan dus zowel klant als patiënt terecht bij Kelvin Luong voor optimale oogzorg.





2^e BRIL CADEAU

VOOR ELKE LOOK
EEN ANDERE BRIL

See You!

Eye Wish Opticiens Uithoorn
Zijdelwaardplein 59
Telefoon 0297-783 000



Maak hier
je afspraak!



Wil jij een “toned” lichaam? Sterker worden? Én afvallen?

Dan is dit voor jou...Een GRATIS proefpakket van PS. food & lifestyle bij een sportabonnement.

Fitness:
Spieren verwennen in 30 minuten met het FAME-circuit
 Het Fame-circuit met 10 apparaten is snel en zeer effectief, omdat je het onder- en boven-lichaam tegelijk traint. De intensiteit van de training bepaal je door je eigen krachts-inspanning. Ontdek het zelf binnen 2-3 weken... meer conditie en een strakker, sterker lichaam

Cardio:
Buikvet verbranden met Better Belly
 Op afspraak kun je je buikvet verbranden op een loopband, crosstrainer of hometrainer. De Better Belly band stimuleert de bloedcirculatie waardoor vetcellen los komen. Bovendien stimuleert het de afvoer van afvalstoffen. Verlies centimeters in de buikzone!



Afslankprogramma:
PS food & lifestyle
 Kom in 3 dagen van je suikerverslaving af met het 3 dagen proefpakket. Proef en ervaar hoe het programma werkt en geniet van lekkere en verantwoorde gerechten en tussendoortjes. Nu bij een sportabonnement geheel gratis! Het voedingsplan is gebaseerd op 6 eetmomenten per dag. Voor elke dag is er een dagdoosje gevuld met vijf PS. food & lifestyle producten. De avondmaaltijd bestaat uit een eiwitbron (vlees, vis of ei) aangevuld met groenten. Verbeter je bloeddruk en cholesterol-gehalte.

Het Proefpakket bevat:
 - 3 PS. food & lifestyle dagdoosjes
 - 3 dagmenu's met 6 recepten
 - Duidelijke uitleg en aanvullende tips
 - Handige boodschappenlijstjes
 - En natuurlijk persoonlijke coaching
 Wie wil dit nou niet?!

Nieuwsgierig naar de nieuwe JIJ?
 Neem dan contact op voor meer informatie, ik sta voor je klaar! Er zijn tal van mogelijkheden, afgestemd op jouw wensen. Bel of mail voor gratis persoonlijk advies, rondleiding of lichaamsmeting.

NEO VITA
 Anton Philipsweg 11a | 1422 AL Uithoorn
 0297 581 342 | info@neo-vita.nl
 www.neo-vita.nl
 Gratis parkeren aan de achterzijde

cadeaubon

t.w.v. € 45,- voor een 3 dagen pakket van PS. food & lifestyle

PS. food & lifestyle

BIJ EEN F.A.M.E. / BETTER BELLY ABONNEMENT VANAF 6 MND

CADEAUBON

Neem vrijblijvend contact op om een afspraak te maken om je te oriënteren of een proefles te doen en het proefpakket van PS. food & lifestyle in ontvangst te nemen.

Neo Vita
 A. Philipsweg 11
 1422 AL Uithoorn
 0297-581342
 www.neo-vita.nl
 info@neo-vita.nl

Geldig t/m 30 maart 2024

Deze cadeaubon is te besteden bij onderstaande PS. food & lifestyle coach en is niet inwisselbaar tegen een geldbedrag.

MOVE BODY & MIND

VOOR EEN ONTSPANNEN MANIER VAN BEWEGEN IN DE FORM VAN:
 * POWERWALK * MINDFUL WALK * MINDFUL RUN * WANDELCOACHING *
 IN DE RONDE VENEN/UITHOORN EN OP LOCATIE.

WALK WITH POWER BACK INTO SHAPE
 Wil je lachen en met veel plezier in beweging zijn? Meer energie krijgen en fitter worden? Wil je een stap zetten naar een gezonder leven? Dan is POWERWALKEN echt iets voor jou!! Stevig doorlopen met afwisselende oefeningen. Proefles is gratis!!

MEER ENERGIE EN MINDER STRESS
 Mindful Run of Walk is een 5 weekse cursus waarin we mindfulness, ademhalingstechnieken en wandelen of hardlopen combineren. Resultaat: Meer energie, beter omgaan met stress en rust in je hoofd.

WANDELCOACHING
 Coaching op ongedwongen wijze, gecombineerd met een wandeling. Een traject in de buitenlucht waarbij je letterlijk in beweging komt.

MINDFUL WALK EXPERIENCE
 Gedurende het jaar worden er clinics gegeven als kennismaking met Mindful Walk/Run of in het teken van een thema, zoals een stille wandeling, full moon walk, een theeditatie of een thema wat met het seizoen heeft te maken.

ZONDAG 24 MAART, MINDFUL OIL WALK EXPERIENCE

Diverse locaties in de Ronde Venen; Vinkeveen, Wilnis maar ook op locatie
 06-19953000
 www.movebodyandmind.nl
 info@movebodyandmind.nl

YOUR BODY IS ONLY ONE MOVE AWAY FROM A PEACEFUL MIND

Ontspannen buiten bewegen

Bij Move Body & Mind, staat ontspannen buiten bewegen in vorm van Powerwalken, Mindful Walk/Run, Mindful Experiences centraal.

Wil je meer rust in je hoofd, meer ontspanning, mogelijke burn-out voorkomen, leren omgaan met stress, bewust zijn in het hier en nu, dan is Mindful Walk/Run iets voor jou. De combinatie: ademhalingstechnieken, mindfulness en wandelen, geeft je de tools die je direct in het dagelijks leven kunt toepassen, waardoor je minder stress en meer energie ervaart. De cursus wordt in groepsverband gegeven zie data www.movebodyandmind.nl maar is ook op individuele basis mogelijk.

Of ga mee PowerWalken, hierbij wandel je in een stevig tempo door en beweeg je je armen intensief mee, afgewisseld met krachtoefeningen. Omdat je altijd 1 voet aan de grond houdt, is het minder belastend is voor je gewrichten. In lessen van een uur werk je aan je conditie en train je spieren, hart en longen voor een gezonder en fitter leven. Rooster/Locatie kun je terugvinden op de website. Een proefles is altijd gratis.

Daarnaast zijn er de Mindful Experiences; themawandelingen zoals bijvoorbeeld op Zondag 24 maart, voor de tweede keer een Mindful Oil Walk Experience.

Mijn naam is Marlène en ik neem je graag mee op mijn wandelingen.
 06-19953000 | info@movebodyandmind.nl

4

DE BESTE

VAN

NEDERLAND

WINNAAR

Stretchwalker proefloopdag

Op vrijdag 22 en zaterdag 23 maart zijn er weer een Stretchwalker proefloopdagen bij Smit schoenen Mijdrecht.

Iedereen die kennis wil maken met de award-winnende balans schoen is van harte welkom om zelf te testen wat een verschil deze revolutionaire schoen voor je houding kan betekenen. De klanten mogen met een paar test schoenen een uur lang buiten gaan wandelen of winkelen en ervaren hoe balans je leven kan veranderen!

De oorsprong van Stretchwalker (zool) is gebaseerd op het balansprincipe van de oude traditionele Japanse sandaal Ippon-ba geta, een balanssysteem, dat de harmonie tussen mens en natuur symboliseert. Deze houten Japanse sandaal balanceert op een hak, die in het midden van de zool is geplaatst waardoor de drukverdeling onder de voet verdeeld

wordt en je gewrichten met 30% minder belast worden. Doordat de zool iets verhoogd is worden de bekken gekanteld en komen de wervels boven elkaar te staan, waardoor je nog makkelijker loopt. Het gepatenteerde stretchleer zorgen voor een perfecte pasvorm en een ware wellness voor uw voeten. Uitermate geschikt voor mensen met reumatische klachten, gevoelige voeten, rugklachten of diabetes en voor iedereen die lekker wil lopen op hippe pasvormschoenen. Wij zien u graag op vrijdag 22 of zaterdag 23 maart bij Smit schoenen Mijdrecht en laat je verrassen door deze award winnende schoenen.

Xsensible®

STRETCHLEER

ADEMEND

WATERAFSTOTEND

UITNEEMBAAR VOETBED

DIVERSE WIJDEMATEN

LICHTGEWICHT

sinds 1936

smitschoenen

Dorpsstraat 39 | 3641 EA Mijdrecht | Telefoon: 0297-281875

4

DE BESTE

VAN

NEDERLAND

WINNAAR

WWW.SMITSCHOENENMIJDRECHT.NL

KOM LANGS VOOR EEN GRATIS AANMETING

HET LEVEN VRAAGT MEER VAN ONZE OGEN

VRAAG MEER VAN UW CONTACTLENZEN

Van vroege ochtenden tot late avonden, probeer de **NIEUWE ACUVUE® OASYS MAX 1-Day contactlens**. Onze nieuwste **contactlens**, met een ongekennde combinatie van twee nieuwe technologieën,¹ TearStable™ Technologie om **vocht vast te houden**^{§1-3} en OptiBlue™ Lichtfilter om **blauw-violet licht te filteren**.^{^1} Biedt **de hele dag MAX comfort en MAX helderheid**^{§4} onder alle lichtomstandigheden.

MAX comfort^{§4}

MAX helderheid^{§4}

Onder alle lichtomstandigheden⁴

ACUVUE® OASYS MAX 1-Day

ACUVUE®

Productafbeelding is uitsluitend voor illustratieve doeleinden.

§ Versus ACUVUE® OASYS 1-Day. ^ Het is niet aangetoond dat het filteren van HEV-licht op contactlenzen enig systemisch en/of oculair gezondheidsvoordeel oplevert voor de gebruiker. De contactlensspecialist moet worden geraadpleegd voor meer informatie.

1. JJV Data on File 2022. Definitie TearStable™ Technologie. 2. JJV Data on File 2022. Effect op traanfilm en evaluatie van visuele artefacten van ACUVUE® OASYS MAX 1-Day Familie met TearStable™ Technologie. 3. JJV Data on File 2022. Materiaaleigenschappen: 1-DAY ACUVUE® MOIST, 1-DAY ACUVUE® TruEye®, ACUVUE® OASYS 1-Day met HydraLuxe™ Technologie en ACUVUE® OASYS MAX 1-Day met TearStable™ Technologie contactlenzen en andere merken daglenzen. 4. JJV Data on File 2022. CSM Subjectieve reacties ACUVUE® OASYS MAX 1-Day contactlenzen - Retrospectieve meta-analyse.

ACUVUE® contactlenzen kunnen worden gebruikt voor zichtcorrectie. Neem voor uitgebreide informatie over het correct dragen, onderhoud en veiligheid contact op met uw oogzorgspecialist en lees het Instructieboekje voor lensdragers op de ACUVUE® website. www.e-ifu.com

ACUVUE®, ACUVUE® OASYS 1-Day en ACUVUE® OASYS MAX 1-Day zijn geregistreerde handelsmerken van Johnson & Johnson. © Johnson & Johnson 2023. VPOA1141NL-Apr23 / PP2023MLT5249

Sijbrants & van Olst

SPECIALOPTIEK

OUDEKERK A/D AMSTEL

UITHOORN

Sijbrants & van Olst

Dorpsstraat 32, 1421 AT Uithoorn

0297-540 777

uithoorn@designbril.nl

www.designbril.nl

In beweging komen: kies de manier die bij je past



Als je gaat bewegen, laat het dan op een manier zijn die bij je past. Wanneer je namelijk iets tegen je zin doet, zul je steeds eerder geneigd zijn te zoeken naar uitvluchten.

Op die manier houd je het bewegen niet lang vol en dat is zonde. Als je een vorm van bewegen hebt gevonden waar je echt plezier aan beleeft, zul je lange tijd in staat zijn om dit te blijven doen. Hierdoor verbeteren je conditie en je algehele gezondheid. Vooral ook op mentaal vlak zul je de positieve effecten van het bewegen gaan merken. Je voelt jezelf beter en je lijkt opeens tot van alles in staat. Dit komt omdat de hersenen ook in actie komen, wanneer jij je lichaam in beweging zet.

Welke vorm van bewegen is passend?

Zomaar lukraak aan een willekeurige sport beginnen is over het algemeen niet het beste idee. De kans is groot dat het je dan tegenvalt, puur omdat jij je er niet voldoende in hebt verdiept. Het is beter om eerst voor jezelf helder te krijgen wat het precieze doel is van het bewegen. Gaat het om conditieopbouw, het kweken van meer spiermassa of het verliezen van overtollig lichaamsgewicht? Het kan ook heel goed een combinatie van deze factoren zijn. Maar het is ook denkbaar dat geen van deze redenen specifiek ten grondslag liggen aan je besluit om meer te gaan bewegen. Misschien wil je slechts de dagelijkse beweegnorm halen? Geen enkel probleem!

Tussen de bedrijven door

Eén van de redenen die mensen opgeven voor het feit dat ze niet voldoende bewegen, is dat ze er geen tijd voor hebben. Het drukke

dagelijkse schema met werk of studie, een gezinsleven en andere hobby's laat geen ruimte meer voor bewegen. Maar is dat wel echt zo? Als je televisie kijkt, zijn er regelmatig reclameblokken te zien. Die kun je prima gebruiken om wat krachttraining te gaan doen. Zoek online naar video's met oefeningen die je gewoon in de huiskamer kunt doen. Je kunt natuurlijk ook een apparaat aanschaffen voor cardiofitness, zoals een loopband, een crossfiets of een roeimachine. Ben je dagelijks onderweg met het openbaar vervoer? Stap dan eens een halte eerder uit en loop de rest. Ook dat biedt je weer wat extra beweging, die je gemakkelijk integreert in je dagschema. Ook in je lunchpauze kun je een ommetje gaan maken, in plaats van de hele tijd te blijven zitten.

Blijf de leuke dingen herhalen

Heb je veel plezier in een bepaalde vorm van bewegen? Blijf die vorm dan steeds herhalen. Het is veel gemakkelijker om iets te doen waarin je toch al plezier hebt, dan jezelf iets op te leggen waar je eigenlijk tegenop ziet. Dit heeft alles te maken met hoe je hersenen werken. Als je zelf niet volledig achter iets staat, maar je doet het puur omdat het nodig is voor het bereiken van je doel, dan zul je vroeg of laat uiteindelijk een keer afhaken. Je doet het namelijk feitelijk nog steeds tegen je zin. Pas als je iets gevonden hebt waar je veel plezier uit kunt halen, zul je niet meer geneigd zijn om af te haken.

Avocado: steeds populairder en heel gezond!



In twintig jaar tijd is de Nederlandse import van avocado's extreem gestegen: van 15 miljoen kilo in 2000 naar 3737 miljoen kilo (!) in 2020. Let wel: die gigantische hoeveelheid consumeren we niet zelf, want negentig procent verlaat ons land weer op weg naar andere Europese bestemmingen. Maar toch: we eten gemiddeld zo'n twaalf avocado's per persoon per jaar. En dat wordt alleen maar meer!

Niets mis mee, want de avocado is wordt vaak geroemd als gezond en vitaminerijk bestanddeel van onze maaltijden. Aan de andere kant lees je ook regelmatig dat een avocado een dikmaker zou zijn die veel vetten bevat. Dat klopt ook wel, maar dan hebben we het wel over 'goede' vetten. Het zijn namelijk enkelvoudig onverzadigde vetten en die hebben een positief effect op je cholesterolgehalte. Verder is een avocado ook rijk aan vezels, die een positieve invloed hebben op je spijsvertering. Ze houden bovendien je bloedsuikerspiegel stabiel. Ook bevat een avocado maar liefst 4 gram eiwit, dat is veel meer dan je in andere vruchten aantreft. En wat dacht je van vitaminen? Je vindt in een avocado vitamine B, vitamine C, vitamine E en vitamine K. Met name vitamine K is hier interessant, deze vitamine is namelijk vrij lastig te vinden in onze voeding. Met een avocado krijg je deze vitamine, die belangrijk is voor de opbouw van sterke botten, dus binnen. Ook kalium, magnesium, koper, foliumzuur en ijzer zijn in avocado's aanwezig. Er zijn dus heel wat redenen om wat vaker avocado op het menu te zetten. Je koopt ze in de supermarkt veelal met de aanduiding 'eetrijp' erop. Deze avocado's kun je één tot vijf dagen in de koelkast bewaren. De exacte bewaartijd is afhankelijk van de vraag hoe rijp de avocado al is op het moment dat je die koopt. Als een avocado nog niet eetrijp is, bewaar hem dan buiten de koelkast. Een te lage temperatuur zorgt er namelijk voor dat het proces van rijping niet goed verloopt, waardoor de avocado snel zal bederven zonder echt rijp te worden. Een avocado wordt snel rijp wanneer je die in een papieren zak bewaart

samen met een banaan. Wist je overigens dat de olie van avocado sterke gelijkenis vertoont met de olie die onze huid aanmaakt? Om die reden wordt avocado al eeuwenlang gebruikt als gezichtsmasker. Dat kun je zelf eenvoudig thuis doen. Je vermengt het vruchtvlees van een halve avocado met een beetje citroensap en een beetje olijfolie. Deze substantie smeert je op je gezicht. Tien minuutjes laten intrekken en dan afspoelen. Het resultaat is een heerlijk zachte huid! Hou je het liever bij avocado op je bord? Je kunt ze op brood doen, gewoon zo uit de hand eten met wat peper en zout erover, maar je kunt ze ook verwerken als vleesvervanger in salades. Avocado vormt ook een belangrijk bestanddeel van guacamole, de saus die je vaak bij traditioneel Mexicaanse gerechten serveert. Pureer je avocado in de blender en vries de aldus verkregen substantie vervolgens in blokjes in. Zo maak je uiteindelijk zelf een prima guacamole! Nog een goede tip: snij een avocado in de lengterichting doormidden. Haal de pit eruit en hol het kuiltje nog iets verder uit, door met een lepel nog een klein beetje vruchtvlees te verwijderen. Laat echter wel het meeste vruchtvlees gewoon zitten. Breek een klein ei en doe de eidooier met het eiwit in het kuiltje. Herhaal dit voor de andere helft. Leg beide helften in een klein ovenschaaltje en besprenkel het ei met wat paprikapoeder, peper en zout. Je kunt naar smaak ook chilipoeder of andere kruiden gebruiken. Zet de ovenschaal in een voorverwarmede oven (200 graden Celsius) en laat het geheel vijftien tot twintig minuten in de oven. Als het ei gestold is, is het gerechtje klaar. Perfect om te serveren bij het ontbijt of bij de lunch!

SLIMNESS

Gewichtsconsulent & Bewegingscoach

OPEN DAG

23 MAART

TUSSEN 09.00 EN 13.00 UUR

- info over afvallen bij SLIMNESS
- gratis BMI-check en middelomtrek
- opgeven afvallen in groepsverband

SLIMNESS IS AANGESLOTEN BIJ DE BGN.
DIT HOUDT IN DAT DE KOSTEN VAN DEZE CURSUS DOOR MEERDERE ZORGVERZEKERAARS VERGOED WORDEN!

info@slimness.nl | 06-10903050 | Bozenhoven 19 | Mijdrecht



www.slimness.nl



Open dag bij SLIMNESS

Onze gezondheid wordt beïnvloed door onze leefstijl en door onze leefomgeving. Op het gebied van leefstijl zijn er zowel gunstige als ongunstige ontwikkelingen.

Minder mensen roken en meer mensen bewegen, maar meer mensen zijn te zwaar. SLIMNESS organiseert op 23 maart een open dag. Hier kan men informatie inwinnen met betrekking tot de mogelijkheden bij SLIMNESS en kunnen we aansluitend een BMI-check doen. Geen tijd oftewel te druk om te starten met een gezonde leefstijl? Beginnen met afvallen en meer bewegen komt eigenlijk nooit uit. Er is altijd wel wat, terwijl het zo belangrijk is voor je gezondheid. We moeten eigenlijk niet pas in actie komen als er al gezondheidsproblemen zijn.

Afvallen bij SLIMNESS gebeurt verantwoord en is geen straf! Wees positief en denk eens aan het enorme aanbod van gezonde producten die nu nog niet bij jou in de koelkast of de voorraadkast liggen. Je kunt gewicht verliezen zonder honger te leiden en ondertussen lekker, nieuw eten ontdekken. Zo wordt het gemakkelijker om de kilo's blijvend kwijt te raken. De open dag is op zaterdag 23 maart tussen 09:00 en 13:00. Om 09:30 en om 11:30 wordt er een korte presentatie van ongeveer 10 minuten gegeven over het afvallen en een gezonde(re) leefstijl bij SLIMNESS. Aan het eind van elke presentatie is er ook tijd voor eventuele vragen.

Of je nu individueel wil afvallen, samen of in een groep het kan bij SLIMNESS allemaal. 27 en 28 maart starten er weer nieuwe groepen. De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten en er kunnen per groep maximaal twaalf

personen deelnemen. Meer informatie en opgeven kan via de website. Je kunt ook eerst een gratis intake inplannen of langskomen op de open dag mocht je nog twijfelen of vragen hebben. Doordat SLIMNESS is aangesloten bij de BGN worden de kosten door meerdere zorgverzekeraars vergoed in de aanvullende pakketten.

SLIMNESS

Bozenhoven 19a Mijdrecht
www.slimness.nl | info@slimness.nl
06-10903050



Uithoorn voor elkaar: Stoelyoga bewegen en ontspannen voor iedereen

Mantelzorgen kan dankbaar en verrijkend zijn maar doet ook vaak een groot beroep op je. Het is belangrijk om zelf zo lekker mogelijk in je vel te blijven zitten, zodat je de zorg voor je naaste op een positieve manier kunt volhouden. De workshop "Stoelyoga voor mantelzorgers" geeft je hierbij een steuntje in de rug. De yoga wordt gegeven door een gecertificeerd stoelyoga docent.

Inhoud

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga. Geschikt voor iedereen, jong, oud, lenig of stram, ervaren of geheel onervaren; iedereen kan meedoen. We bewegen naar vermogen met respect voor wat je eigen lichaam wel of niet kan. In deze workshop brengen we op een milde manier het lichaam in beweging en staan we in het bijzonder stil bij de plekken waar zich vaak spanning ophoopt. Door middel van rek- en strekoefeningen proberen we de spieren en gewrichten soepeler te maken. Ontspannings- en ademhalingsoefeningen brengen het lichaam en brein tot rust.

Na afloop van de workshop is er gelegenheid om gezamenlijk koffie/thee te drinken en ervaringen uit te wisselen. Zorg voor gemakkelijk zittende kleding.

Datum en tijd

7 mei en 9 juli bij Uithoorn voor Elkaar, kantoor Mantelzorg & Meer, Dr. Willem Dreesweg 2, Amstelveen. Als u zich wilt aanmelden, kunt u een mail sturen naar info@mantelzorgenmeer.nl of bellen bel met 020-5127250. Aanmelden kan ook via het formulier op de website. In onze agenda op de website vindt u ook meer informatie over deze gespreksgroepen.

Borstkankerzorg op zeer hoog niveau



In Ziekenhuis Amstelland wordt veel aandacht besteed aan de behandeling van borstproblemen. Een team van toegewijde specialisten staat klaar voor diagnostisering, gespecialiseerde behandeling en intensieve begeleiding. 1 op de 7 vrouwen krijgt borstkanker, waarvan 80 procent ouder is dan 50 jaar. In Ziekenhuis Amstelland kun je binnen 48 uur terecht voor onderzoek wanneer er door het bevolkingsonderzoek of de huisarts een verdenking is op borstkanker. Je wordt dan door de huisarts doorverwezen naar het ziekenhuis en daar word je eerst gezien door de radioloog. Daarvoor maak je een afspraak bij de afdeling Radiologie. Als na onderzoek blijkt dat alles in orde is, kun je gerustgesteld naar huis en word je terugverwezen naar de huisarts. Als blijkt dat verder onderzoek nodig is, word je doorverwezen naar de mammopoli. Je krijgt bij ons de juiste zorg op de juiste plek.

Alles op één dag

'Wanneer er wél een afwijking wordt gezien, die extra onderzoek vraagt, hoeft dat niet per se borstkanker te zijn,' vertelt Chirurg Astrid Baan. 'Maar het is dan wel iets waar een chirurg naar moet kijken. Op dat moment kom je pas in het ziekenhuis onder behandeling. Er wordt dan direct een uitgebreider onderzoek gedaan (meestal een weefselafname) en als het nodig blijkt, wordt in samenspraak met een groot specialistisch team de juiste behandeling gekozen. We werken hierbij nauw samen met het Amsterdam UMC voor specifieke academische kennis. Dat maakt onze werkwijze bijzonder efficiënt.

Borstzelfonderzoek

Ben je jonger dan 50 jaar, dan is het belangrijk

om zelf je borsten goed te controleren. Het is niet nodig om dat elke dag te doen, maar het is wel belangrijk dat je je eigen borsten goed kent en regelmatig een blik werpt in de spiegel. Doe je armen omhoog en kijk of je borsten symmetrisch bewegen en geen gekke verkleuringen of kuiltjes hebben. Neem je twijfel serieus en maak een afspraak bij je huisarts.

Meest ontwikkelde en verfijnde Mammograaf

'Laat je niet afschrikken door verhalen die je hoort over de mammografie. Het is een vervelend onderzoek, maar het is maar kort en het is echt het beste onderzoek dat we hebben voor screening,' vertelt radioloog Marianne Voogt. 'Het levert levensreddende informatie. In Ziekenhuis Amstelland is onlangs de nieuwste mammograaf geïnstalleerd. Dit is de meest ontwikkelde en verfijnde mammograaf die er is op dit moment', waardoor we nog betere beeldvorming kunnen doen met een zo hoog mogelijk comfort voor de patiënt. Ook biedt deze mammograaf de mogelijkheid om in bepaalde gevallen het onderzoek te kunnen uitvoeren met een contrastmiddel, waardoor afwijkingen in de borst beter zichtbaar gemaakt kunnen worden. Onze goed getrainde laboranten die de mammografie maken doen er alles aan om het onderzoek zo goed mogelijk te begeleiden. En daar ben ik heel trots op.'

Plastische Chirurgie na borstkanker

Onze oncologische- en plastische chirurgen versterken elkaar, waardoor voor borstkankerpatiënten een korter traject ontstaat met minder ziekenhuisbezoeken. Deze vorm van zorg wordt

direct op de juiste wijze en door de juiste specialist geboden. De wachttijd voor behandelingen is kort en de ziekenhuizen passen de nieuwste technieken toe.

Nieuwe borst van eigen vetweefsel

De nieuwste plastisch chirurgische technieken maken het mogelijk om grotere tumoren borstsparend te opereren, zonder vormafwijkingen van de borst. Na borstamputatie wordt ook direct reconstructie aangeboden, waardoor de patiënt in dezelfde operatie al voorzien wordt van een nieuwe borst. Ziekenhuis Amstelland is één van de eerste ziekenhuizen waar een borst volledig van eigen vetweefsel kan worden gemaakt door een baanbrekende techniek, AFT (Lipofilling). Dit is een techniek waarmee vetweefsel met liposuctie kan worden opgezogen en daarna geïnjecteerd in de borstregio om een nieuwe borst te creëren.

Therapie op maat

Met een team van specialisten, mammacareverpleegkundigen en een physician assistant zorgen wij voor therapie op maat!



Drs. A.H. Baan
Chirurg



Dr. M.J. Voogt
Radioloog

Informatieavond over Palliatieve zorg bij COPD

Woensdag 20 maart is er in de Ontmoetingsruimte van Ziekenhuis Amstelland een informatieve avond over de palliatieve fase en zorgen bij COPD. COPD is een longziekte waarbij de longblaasjes langzaam kapot gaan door ontstekingen in de longen. Hierdoor ontstaan klachten als hoesten en benauwdheid. De avond geeft informatie over het beloop van COPD, wat als het slechter gaat en wat er nog wél mogelijk is in een later stadium of latere fase van de ziekte. U bent van harte welkom vanaf 18.30. De lezingen beginnen om 19.00 uur. Het programma wordt verzorgd door onze professionals en is bijzonder informatief.

Programma:

18.30: Inloop met koffie en thee.

19.00: Opening + Als je altijd kortademig bent...wat dan. Door Mark de Mol, longarts

19.25: COPD en de rol van de longverpleegkundige. Door Jasmina Buljubasic, longverpleegkundige

19.45: Ademhaling een hele inspanning, Fysiotherapie bij COPD. Door Jan Willem Davids, fysiotherapeut

20.00: Voeding in de palliatieve fase. Door Cynthia Meesters, diëtiste

Pauze

20.30: Ongeneeslijk. Niet uitbehandeld. De rol van de huisarts door Froukje Wegman, huisarts en kaderarts in opleiding

20.50: Over angst en veerkracht. Door Arianne Geudeke, geestelijk verzorger

21.00: Afsluiting

En natuurlijk is er gelegenheid tot het stellen van vragen. U bent van harte welkom, wij zetten koffie en thee.

Het is fijn als u zich aanmeldt via www.ziekenhuisamstelland.nl

Informatie over bevallen in Zieken- huis Amstelland

Denkt u erover om in Ziekenhuis Amstelland te bevallen? Wilt u het liefst thuis bevallen, maar wilt u toch voor de zekerheid informatie over een bevalling in het ziekenhuis? Kom dan naar onze informatieavond. Kijk voor data en aanmelden op onze website www.ziekenhuisamstelland.nl/verloskunde