



# 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 diabe-

tes. 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.





## Maak kennis met natuurlijke huidverbetering

Op dinsdagmiddag en avond 26 oktober aanstaande organiseert Instituut Périne de themadag: Design by Nature. De themadag omvat de mogelijkheid om kennis te maken met de twee behandelroutes van Instituut Périne: Skin Intensive en Skin Experience en wordt opgeluisterd met een live én online te volgen Beauty Show en Beauty Veiling.

### Natuurlijke visie

Instituut Périne in Mijdrecht is al bijna 30 jaar een begrip op het gebied van huidverbetering in de Ronde Venen en omstreken. Fijne lijntjes, (frons) rimpels, kraaienpootjes, wallen, gevoelige huid, grove poriën, acne, vale huid, (acne) littekentjes, droge huid, overbehering en ongewenste haargroei of huidverslapping; allemaal vragen die zij dagelijks langskomen langs zien

komen. Het team van goed geschoolde schoonheids- en huidspecialisten maakt gebruik van het natuurlijke vermogen dat iedere huid heeft. Op basis van deze visie kun je binnen Instituut Périne twee kanten op: Skin Intensive: sommige huidcondities vragen om een intensieve aanpak. Hier worden vergaande en toch ver van inspuitingen en plastische chirurgie staande probleemoplossende huidbehandelingen gegeven,

veelal ondersteunt met de meest geavanceerde apparatuur en altijd met ondersteunende producten. Of genietend met Skin Experience: natuurlijke verbetering van de huid met heerlijk ontspannende behandelingen en fijn aanvoelende bijbehorende producten.

### Gun jezelf deze ervaring

Tijdens de themadag Design by Nature op 26 oktober aanstaande kunnen geïnteresseerden tussen 13.00 en 21.00 uur op een laagdrempelige manier kennismaken met een van beide behandelmethoden. Voor deze dag heeft 'Périne' dan ook nog extra

2 specialistes van HydroPeptide Nederland en Murad Nederland uitgenodigd.

### Skin Intensive; mix & match

De HydroPeptides specialistes laten je deze middag/ avond kennis maken met de Skin Intensive Treatment; mix & match (45 min. € 49,50) die speciaal voor deze dag is samengesteld en geschikt voor elke huid met fijne en/of een vale huidskleur.

### Skin Experience; look & feel

Bij de Skin Experience laten de Murad specialistes jou de beleving en ontspanning ervaren die centraal staat bij de manuele huidverbeterende behandelingen van Instituut Périne. De Skin Experience Treatment; look & feel (45 min. € 39,50) is eveneens speciaal voor deze dag samengesteld. De specifieke behandelrituelen zorgen voor een ultieme beleving en aangename ontspanning met als eindresultaat een zichtbaar stralende huid.

### Kijk en bied mee; Online Beauty Show & Veiling

De inmiddels bekende online beauty show en veiling van 'Périne' mag op deze dag natuurlijk niet ontbreken. In een ongedwongen, gezellige show vol van weetjes rond een bepaald (huid) thema. Met korte demonstraties wordt uitleg gegeven aan de werking van bepaalde ingrediënten, producten of behandelingen. Tussen 19.00 – 21.00 (eventueel later inloggen kan ook) is deze er dan ook en kun je de online Beautyshow met een Beautyveiling gratis bijwonen. Lekker ongedwongen vanuit je luie stoel.

Voor meer informatie en aanmelden voor zowel de behandelingen en/of de online beauty show en veiling, kun je terecht op de nieuwspagina van de website [www.perine.nl](http://www.perine.nl), bellen naar (0297)273121 of een mail sturen naar [info@perine.nl](mailto:info@perine.nl) Instituut Périne; Genieweg 8, Mijdrecht

## Iedereen zou planten in huis moeten hebben

Het lijkt erop dat veel mensen in de afgelopen twee jaar de natuur opnieuw hebben ontdekt. Een groot deel van onze tijd brengen we binnen door. Binnen in huis, op kantoor, in de fabriek, maar ook in de sportschool, in het café, in een museum of in een concertzaal. Daardoor zijn we eigenlijk nog maar nauwelijks in de natuur. Als veel van die opties wegvallen, kunnen we altijd nog in de natuur terecht. Velen deden dat vorig jaar en ontdekten hoe fijn dat is. Maar de natuur kun je natuurlijk ook in huis halen, in de vorm van een paar mooie planten. En eigenlijk zou iedereen dat moeten doen. Geen groene vingers? Met het juiste advies en een paar minuutjes tijd kan iedereen planten mooi houden. Hier zijn vijf redenen waarom dat een goed idee is...!



### 1. Planten geven je zuurstof

Wij hebben zuurstof nodig om te kunnen leven. Planten geven ons die zuurstof. Vooral als de ventilatie binnenshuis niet optimaal is, kunnen een paar grote planten in de ruimte echt het verschil maken.

### 2. Planten beïnvloeden je humeur positief

Doordat we ons omringen met plan-

ten, wanen we ons iets meer in de natuur. En juist van die natuur krijgen we als mens een mentale opkikker. We komen erdoor tot rust en we voelen ons gelukkiger als er planten in de buurt zijn.

### 3. Planten zijn goed voor de concentratie

Ben je met iets belangrijks bezig, maar raak je snel afgeleid? Probeer eens om hetzelfde te doen in een ruimte waar meer planten staan. Je zult merken dat het je minder moeite kost om je te focussen op hetgeen gedaan moet worden.

### 4. Planten zuiveren de lucht

Niet alle planten doen dat even goed, maar er zijn voorbeelden van planten die allerlei schadelijke stoffen uit de lucht halen. Die stoffen slaan ze op en breken ze vervolgens af. Daar heb je dus helemaal geen ingewikkelde systemen voor nodig.

### 5. Planten brengen je in slaap

Sommige planten stoten bepaalde stoffen uit die een positief effect hebben op onze slaap. Denk maar eens aan lavendel en gardenia. Het is ook bekend dat we rustig worden van de wortels van valeriaan, maar naar verluidt zou ook de geur van deze plant ons sneller in slaap brengen.





## Pannenkoeken van pompoen

Het is herfst en de pompoenen vliegen om je oren. Persoonlijk vind ik ze echt ontzettend lelijk als decoratie maar als jij daar blij van wordt, doe je ding! Smaken verschillen nu eenmaal. Een pompoen eten kan heel lekker zijn al vind ik wel dat je flink met smaakmakers aan de gang moet want van zichzelf zijn ze een beetje lafjes. Ik heb hier 2 heel makkelijke recepten voor je!

Een flessenpompoen kun je halveren en ze op hun ruggetje zo het vruchtvlees grillen in de oven. Gewoon het vlees een beetje inprikken en er wat olijfolie overheen gieten. Als het vruchtvlees lekker verkleurd is dan haal je de helften uit de oven en brokkel je er geitenkaas over en versgehakte koriander. Wat chilipeper, olijfolie, peper en zout en je hebt een heel gezond gerecht.

Hier een recept voor Pannenkoeken van Pompoen, dit heb je nodig:

- vruchtvlees van een klein pompoentje
- een halve prei
- 1 rode ui
- 2 theelepels kurkuma
- zwarte peper
- 3 bio eieren
- 100 gram pijnboompitten
- scheutje tamari (soyasaus)
- 150 gram spelt of volkoren pannenkoekmix
- 100 gram geraspte oude kaas

Bak de pijnboompitten een beetje op en giet er aan het eind een scheutje tamari overheen. Schil de pompoen en maal in een machine het pompoenvruchtvlees, de prei en de ui klein. Vermeng dit vervolgens in een grote kom met de eieren, het pannenkoekmix, de geraspte kaas, kurkuma, peper en de pijnboompitten. Goed door elkaar mengen en bak er nu in de pan kleine pannenkoeken van. Wij eten ze bijvoorbeeld bij een kom soep maar ze zijn ook ideaal als tussendoor om de honger te stillen of in de "brood"trommel voor naar school of je werk. Want koud zijn ze ook flink lekker!  
[www.joy2woman.nl](http://www.joy2woman.nl)



## Waarom we meer spinazie zouden moeten eten

Miljoenen mensen over de hele wereld keken naar de tekenfilms van Popeye, de stoere zeebonk die zijn kracht te danken heeft aan het eten van spinazie. Het is vermoedelijk een van de beste marketingcampagnes ooit, bedacht door de Amerikaanse overheid. Maar wel met een boodschap die je beter niet in de wind kunt slaan. Het eten van groene groenten, zoals spinazie, boerenkool en andijvie, zorgt voor een betere spierfunctie. Dat is opnieuw bevestigd door onderzoekers van de Edith Cowan University (ECU) in Australië. De onderzoeksresultaten werden dit jaar gepubliceerd in het blad *Journal of Nutrition*.

Het idee om de populaire tekenfilmfiguur Popeye reclame te laten maken voor spinazie vindt zijn oorsprong in de jaren 30 van de vorige eeuw. De Amerikaanse

## Huur uw winterjas bij diEMode!

Mensen op een andere en duurzame manier met kleding laten kennismaken, dat is een nieuw concept van diEMode. Vanaf eind oktober is het mogelijk om een prachtige winterjas van Xenia Design voor minimaal 4 weken te huren. Een echte win-win situatie! Er hoeft geen fikse investering gedaan te worden voor de aanschaf van een winterjas, u kunt het gehele seizoen verschillende winterjassen dragen en het is goed voor onze planeet.

Xenia Design staat bekend om haar eigenzinnige ontwerpen en hoogwaardige kwaliteit.

### Bent u geïnteresseerd in dit nieuwe concept?

Loop dan eens binnen bij diEMode aan de Zijdstraat 26a in Aalsmeer (tegenover de molen), of bel met 0297-313000 of 06-23659463. Een mail sturen naar [info@diemode.nl](mailto:info@diemode.nl) behoort uiteraard ook tot de mogelijkheden.

**diEMode**  
dare to be different

something  
New  
without  
buying



**-NIEUW-**  
Winterjassen  
van **Xenia Design**  
huur je bij  
diEMode!  
*(en kopen kan dan altijd nog)*

Zijdstraat 26a **AALSMEER** tegenover de molen | 0297 313 000  
zo & ma gesloten | di t/m za 11.00-17.00 uur | + op afspraak  
[info@diemode.nl](mailto:info@diemode.nl) | [www.diemode.nl](http://www.diemode.nl)

overheid beseftte dat veel mensen door de financiële crisis van dat moment niet in staat waren om vlees te kopen, omdat het simpelweg veel te duur was geworden. Er moest dus een voedzame maaltijd samengesteld worden zonder vlees. Spinazie was volop beschikbaar en veel goedkoper, dus liet men Popeye spinazie eten om daarmee zijn grote spierkracht te verklaren. De consumptie van spinazie steeg daardoor met een derde en dat mag je gerust een succesvol resultaat noemen. De wetenschappers van de ECU bestudeerden de gegevens van 3.759 Australiërs die gedurende een periode van twaalf jaar hadden deelgenomen aan een onderzoek. Ze concludeerden dat er een verband is tussen de nitraatconsumptie en de fysieke kracht van de betrokken personen. Volgens dr. Marc Sim, die het onderzoek leidde, toont dit aan dat voeding een belangrijke rol speelt in de algehele gezondheid en dat nitraatrijke

groenten de spierkracht kunnen versterken.

### Vitaminen

Het beste kun je kiezen voor de pure versie van groene groenten en niet voor supplementen. In de groenten zitten namelijk nog veel meer waardevolle stoffen, zoals vitamines. Voor het versterken van je spieren heb je er niet eens zo enorm veel van nodig. Volgens de onderzoekers is dertig gram per dag al voldoende om dat effect te bereiken. Dat wil overigens niet zeggen dat deze hoeveelheid voldoende zou zijn om gezond te leven. Niet voor niets adviseert men om dagelijks 250 gram groenten te consumeren. Het gaat immers niet alleen om de spierkracht, maar ook om de vele andere lichaamsfuncties waarvoor groenten een belangrijke factor zijn. Behalve het eten van gezonde voeding is het daarnaast belangrijk om voldoende te bewegen en het lichaam te trainen.



## 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 geluksmomentje 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