

nieuw&nieuws gezond

Hansaplast to the rescue

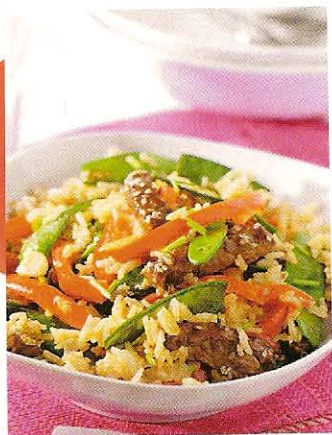


Met het lekkere weer krijg je spontaan zin je schoenen uit te schoppen en op blote voeten door het gras te gaan rennen. Maar zijn jouw voeten al wel klaar om blootgesteld te worden aan de buitenwereld? Uit onderzoek van Hansaplast blijkt dat de Nederlandse

vrouw haar eigen voeten het rapportcijfer 6,5 geeft. Dat kan beter! Ren naar de drogist (beter niet op blote voeten) om de twee nieuwste producten van Hansaplast aan te schaffen: een zachte voetencreme voor de droge huid en een verfrissende voeten-deodorant. *Hansaplast voetencreme €5,99 en de verfrissende deodorant €4,59.*

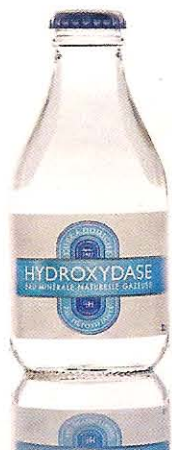
Niet mokken, lekker wokken

Snel, gemakkelijk, lekker én gezond. Met de nieuwste woksauzen van Conimex heb je inderdaad weinig te klagen. Binnen tien minuten tover je een heerlijke Oosterse maaltijd op tafel. En door de korte verhitting in de wok, behouden verse groenten hun voedingswaarde en hun smaak. De woksauzen zijn er in vier verschillende smaken: Kip Sweet & Sour, Beef Teriyaki met sesam, Sweet Chili met rode peper en Kip Curry Kokos. *€1,25 per stuk.*



Hydroxydase?

Een ingewikkelde naam voor iets heel simpels: water. Maar wel water uit de bron van Marie-Christine Nord in de Franse Auvergne. Hydroxydase zit vol mineralen. Vooral het hoge gehalte magnesium is van belang, omdat dit mineraal vaak onvoldoende in je voeding zit. Magnesium ontspant bij stress en geeft meer energie bij vermoeidheid. Ook kan het cellulite, overgewicht en je cholesterolgehalte eventueel verminderen. *Hydroxydase Kuurwater is verkrijgbaar voor €34,50 per doos van twintig flesjes.*



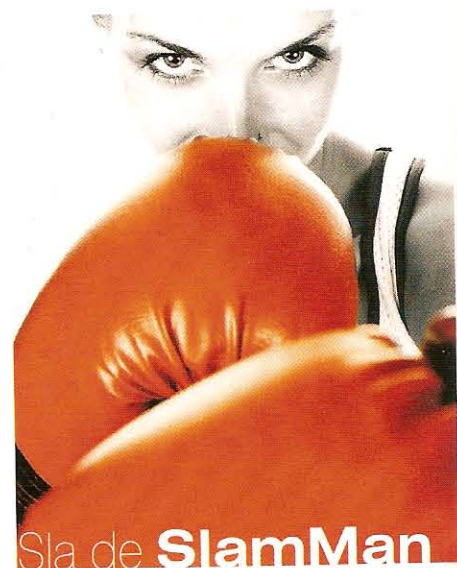
42

In de Nederlandse en Britse voetbalwereld komen gemiddeld 42 blessures per 1000 voetbaluren voor. Bij de Italianen, Spanjaarden en Fransen zijn het er maar 24. Zouden ze uit ijdelheid wat zuiniger zijn op hun lijf?



Geen goede combi

Houd je een visdag? Laat dan nitraatrijke groente, zoals spinazie, sla of andijvie, maar even voor wat ze zijn. Tijdens het spijsverteringsproces worden nitraten namelijk omgezet in nitriet en dat kán kankerverwekkend zijn. In hoeverre de combinatie met vis daadwerkelijk schadelijk is, is nog niet bekend. Maar het Voedingscentrum adviseert voor de zekerheid om bij vis alleen nitraatarme groente (zoals broccoli, bloemkool, tomaten en komkommer) te eten.



Sla de SlamMan

Ben je het fitnessen zat en wil je eens wat anders? Of moet je nodig je agressie kwijt? Probeer dan eens een bokssessie met de SlamMan. Een uurtje slaan op deze boksbal, of liever gezegd bokspop, is stressverlagend en vergelijkbaar met een intensieve aerobicetraining. Door middel van lichtsignalen geeft hij aan wáár je moet slaan. In huis halen dus voordat je vriend het moet ontgelden. *Meer info op www.slam-man.nl.*

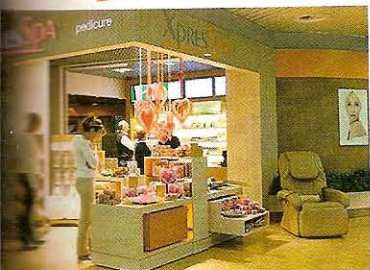
Zin in een pilletje

Het lijkt te mooi om waar te zijn: één simpel pilletje en vrouwen krijgen spontaan meer zin in seks. Goed nieuws! Wetenschappers ontdekten de formule eigenlijk bij toeval. Tijdens een onderzoek naar flibanserin, een antidepressiemiddel, kwamen ze erachter dat dit stofje een depressie allerminst deed verdwijnen, maar bij de testpersonen wél zin in seks veroorzaakte. Het is wel nog even afwachten of het op de Nederlandse markt verschijnt, dus voorlopig moet je soms nog even zin máken.

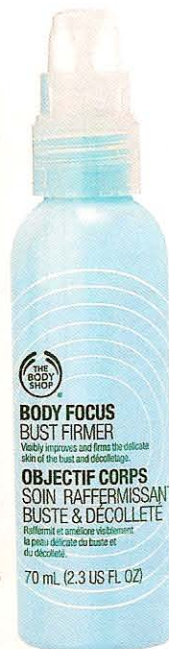


- Eeuwige jeugd uit een potje
- Vijfenzeventig procent van de vrouwen die rimpels tegen willen gaan, ziet antirimpelcrème als het belangrijkste wapen.
- Dit blijkt uit onderzoek van Beautynieuws.nl.
- Slechts een klein percentage vertrouwt liever op injectables of de plastisch chirurg.

Try before you fly



Vertraging met het vliegtuig? Wat fijn! Want achter de douane kun jij je stress weg laten masseren op de massagetafel, een bikini-wax nemen of een bezoekje brengen aan de pedicure. In de XpresSpa, het wellnesscentrum van Schiphol, begint jouw vakantie al op het vliegveld. Om precies te zijn bij lounge 2 op de eerste verdieping. www.XpresSpa.com.



Aan zee met mooi décolleté

Binnen acht weken een mooier décolleté. De huid wordt steviger en gladder. Dát is wat de Bust Firmer van The Body Shop ons belooft. Mooi, want dan kun jij je topjes en laag uitgesneden zomerjurkjes weer uit de kast halen. De Bust Firmer bevat Iers mos en Community Trade-aloe vera, die een vochtregulerende en rustgevende werking hebben. Smeren maar! *Bust Firmer van The Body Shop: €12,-.*

Sporten is goed voor je carrière

Dat sporten gezond is, wisten we al. Maar uit onderzoek van TNS NIPO onder tienduizend vrouwen tussen de 16 en de 30 jaar blijkt dat sporten ook grote invloed heeft op succes in je leven. "Het versterkt de trots en eigenwaarde", aldus de vrouwen. En dat komt volgens tweederde ook je carrière ten goede.



TopSanté|21

Weg met die koortslip

Zou jij het liefst onder de dekens wegkruipen als je een koortslip voelt opkomen? Vanaf nu kun je opgelucht ademen! Compeed Lipblaasjes Patch behandelt de lipblaasjes namelijk van begin tot eind onzichtbaar. Eén patch blijft ongeveer acht uur zitten en je kunt er gewoon lippenstift overheen doen. En, bijkomend voordeel: je krijgt uiteindelijk niet zo'n vervelend korstje (en dus minder starende blikken).

Doosje met vijftien patches €9,95.





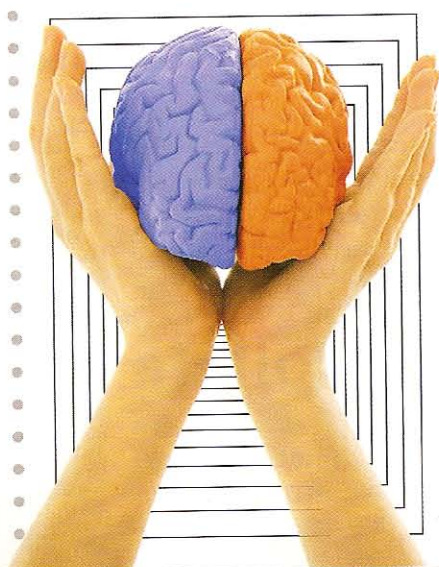
Bibberend in de wachtkamer

Zie je elke keer weer op tegen het (half)jaarlijkse bezoek aan de tandarts? Dan ben je niet de enige! Uit onderzoek van de CDC Kliniek in Best blijkt dat vrouwen meer angst voor de tandarts hebben dan mannen, en dan met name vrouwen in de leeftijd van 21 tot 30 jaar. Nare ervaringen in het verleden (31%), angst voor pijn (24%) en schaamte voor de tandarts (21%) vormen de top drie van de oorzaken. Opzienbarend: de meeste angst hebben inwoners van de provincie Utrecht.

Bron: CDC Kliniek Best, gespecialiseerd in angstbehandelingen, www.cdckliniek.nl.

Moederziekte

Het begint met een maaltijd overslaan wegens stress of tijdgebrek, wat uitputting en nog meer stress tot gevolg heeft. Daardoor verdwijnt de eetlust helemaal. En voilà, de vicieuze cirkel is rond. Ziehier het nieuwste fenomeen onder hoogopgeleide, werkende moeders: stressorexia. Een té hoog verwachtingspatroon is de oorzaak. Deze vrouwen willen het allemaal: carrière, gezin, partner en huishouden. Maar daarbij vergeten ze het belangrijkste: zichzelf. Waarom overkomt mannen dit nou nooit?



Interessant orgaan

'Onze Hersenen', het nieuwste boek van René Kahn, hoogleraar psychiatrie aan de Universiteit Utrecht, gaat over de smalle grens tussen normaal en abnormaal. Vaak denken we dat mensen die 'vreemd' of 'onaangepast' zijn (denk: zwervers, junks, alcoholisten) zo geworden zijn door hun sociale omstandigheden. Maar niets blijkt minder waar! Kahn, die de afgelopen tien jaar onderzoek heeft gedaan naar hersenfuncties bij mensen, komt tot de conclusie dat veranderingen in gedrag het gevolg zijn van veranderingen in de hersenen. Iets om over na te denken... *Onze Hersenen*, René Kahn, €12,50, uitgeverij Balans.



De juiste balans

Heb jij de goede balans tussen werk en privéleven gevonden? Test het hier!

- Mijn werktijden maken het moeilijk om aan mijn verplichtingen thuis te voldoen.
- Ik geniet weinig van mijn partner/familie/vrienden omdat ik over mijn werk pieker.
- Ik kom door een succesvolle dag op het werk goedgehumeurd thuis waardoor de sfeer positief wordt beïnvloed.

Twee van de drie vragen met 'ja' beantwoord? Dan is de balans tussen je werk en privéleven niet helemaal in evenwicht. Vul de overige vragen in op www.intermediair.nl en check of de balans doorslaat.



Bijzonder luchtje

De geur waarmee je deze zomer elke man verleidt is Kenzo Amour Indian Holi. Deze vrolijke, sensuele eau de parfum uit de limited edition van Kenzo Parfums is geïnspireerd op het kleurrijke Holi festival dat elk voorjaar in India gevierd wordt. De prachtig vormgegeven flacon

heeft de kleuren rood en roze. De geur is een combinatie van muskus, rode bessen en klaproosblaadjes. Tip: trek er een mooie indiablouse bij aan (ja, die mag weer!) *Spray 50 ml €65,- (tot september verkrijgbaar).*

VOOR DE DROGE HUID

Heb je lekker in de zon gelegen, maar voelt je huid nu droog en trekkerig aan? Probeer dan eens Dermalex Care, een nieuwe lichaamsverzorgingslijn voor de droge en gevoelige huid. Het vocht- én vetgehalte wordt weer op peil gebracht en dat zorgt voor een stralende teint. Op naar dat feestje bij ondergaande zon!

Verkrijgbaar bij drogist en apotheek. Body-lotion €14,95, doucheolie €8,95, crème €9,95.

VRAAG HET Annemieke!

Via www.topsante.nl kun je vragen stellen aan beautyspecialiste Annemieke Pot. Elke maand plaatsen we een vraag plus antwoord!

"Hoe kan ik mee-eters het beste verwijderen en hoe zorg ik dat ze niet meer terugkomen?"

Annemieke: "Neem eerst een stoombadje waar je met je gezicht een paar minuten boven hangt. Door de warmte gaan de poriën van je huid open en wordt je huid zacht en week. Daarna kun je mee-eters voorzichtig uitdrukken, met een tissue om je vingers. Nooit met je nagels, want dan beschadig je de huid. De kans op mee-eters wordt kleiner als je twee keer per week een reinigend kleimasker neemt (goed en niet duur zijn de kleimaskers van Yeast Pac en Dr. Van der Hoog). Ook regelmatig scrubben helpt."

We zijn geen ijdeltuiten!

Uit onderzoek van Olaz blijkt dat 46 procent van de Nederlandse vrouwen niet meer dan vijf (!) minuten per dag aan gezichtsverzorging besteedt. Uhm..de redactie van Top Santé doet er toch echt iets langer over! Verder blijkt uit datzelfde onderzoek dat de Nederlandse vrouw best tevreden is over haar uiterlijk. Maar liefst 86 procent geeft aan meestal of altijd gelukkig te zijn met hoe ze eruit ziet. En dat zijn dan vooral vrouwen tussen de 20 en 40 jaar. Wie we als voorbeeld hebben bij het ouder worden? Anita Witzier (14 procent), op de voet gevolgd door Monique van de Ven en Simone Kleinsma (beiden 12 procent). Opvallend is dat geen van de ondervraagden eruit wil zien als Connie Breukhoven of Judith Osborn.



nieuw&nieuws mooi

Onder redactie van Nathalie de Graaf, m.m.v. Renske Pepping

3vragen



consumenten op de juiste wijze worden geïnformeerd over de beschermende werking van zonnebrandcrèmes heeft de Europese Commissie deze aanbeveling opgesteld. Zo gaan de aanduidingen 'sunblock' en 'totale bescherming' ook verdwijnen, omdat deze woorden de indruk wekken dat ze volledig beschermen tegen de gevaren van de zon."

Het is zó lekker om in de zon te liggen... Maar dat je dat niet te lang moet doen, weten we inmiddels allemaal. Toch komt de Europese Commissie met nog meer maatregelen. Daardoor gaat de cijfer-aanduiding van de beschermingsfactor bij alle zonnebrandcrèmes verdwijnen. Loes Tigelaar van Roc zonneproducten legt uit hoe je voortaan kunt zien welke crème je moet kiezen.

2 Hoe weet ik zonder de factornummers welke crème ik moet kopen? "Factor 6 en 10 worden vanaf nu aangeduid met 'laag'. 'Gemiddeld' is te vergelijken met factor 15 tot 25 en 'hoog' met 30 tot 50. Tot slot is er 'zeer hoog' voor factor 50+."

3 Is Roc al aangepast aan de nieuwe regels? "Ja. We hebben Minesol, een lijn met een hoge beschermingsfactor. Minesol zorgt voor een optimale bescherming tegen de zon terwijl je toch bruin wordt. Bovendien kan Minesol helpen tegen huidveroudering."

1 Dit jaar maken de beschermingsfactoren plaats voor de criteria 'laag', 'gemiddeld', 'hoog' en 'zeer hoog'. Waarom? "Om te zorgen dat