

HET MENSELIJK LICHAAM

04 INTERVIEW JANTINE
VAN 'T KLOOSTER

06 WONDVERZORGING
IN 3 STAPPEN

10 HET BELANG VAN GOEDE
MONDGEZONDHEID

In balans met je eigen lijf

Gezond leven draait om goede hygiëne, voldoende bewegen en nachtrust



WILT U OOK EEN GRATIS EN VRIJBLIJVEND SLAAPADVIES VAN
DE PROFESSIONALS VAN DECUPRÉ?

Vul dan het slaap-advies-paneel in op de website:

www.decupre.com



Lekker in je vel en meer rust in je hoofd

In contact staan met je eigen behoeftes en daar ook naar handelen. Het is het recept voor een gelukkiger leven. Je hoeft niet te ‘zweven’ om dat doel te bereiken.

Meer bewegen, minder drinken, betere voeding, vaker rust nemen. Goede voornemens die ‘best haalbaar’ zijn, houden we onszelf voor. En toch blijken ze lastig na te streven. De meeste goede voornemens kunnen we samenvatten onder de noemer ‘gezond en zelfbewust leven’. Een gezond voedingspatroon en meer lichaamsbeweging komen niet alleen je fysieke, maar ook je mentale gezondheid ten goede. Tegelijkertijd zul je mentaal stevig in je schoenen moeten staan om patronen te doorbreken en aan een verandering van levensstijl te werken. Je moet je, met andere woorden, goed bewust zijn waarom je iets doet. Veel mensen zetten een geschrokken stapje achteruit als de term ‘zelfbewustzijn’ valt (‘Ik ben niet zo’n zwever hoor’). Nergens voor nodig, want zelfbewust leven is niks meer dan nadenken over een paar vragen

“Een gezond voedingspatroon en meer lichaamsbeweging komen niet alleen je fysieke, maar ook je mentale gezondheid ten goede.”

en leven naar de antwoorden. Waar word je echt gelukkig van? Ben je geworden wie of wat je wilde zijn? Wie en wat is belangrijk voor je en waarin wil je geen energie meer steken omdat het je alleen maar energie kost?

Rust en ruimte

In een zelfbewust leven sta je in contact met je eigen behoeftes en je handelt daar ook naar. Dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan, want je moet er wel de rust en de ruimte voor in je hoofd vinden. In bijna alle zelfhulpboeken die over deze zoektocht zijn verschenen, keert deze belangrijke les altijd terug: gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging zorgen ervoor dat je lekker in je vel zit. En als je lekker in je vel zit, laat je minder snel ne-



gatieve gedachten toe. Je accepteert wie je bent en je creëert de rust en de ruimte in je hoofd die nodig is om, inderdaad, zelfbewuster (gelukkiger) te leven.

Meer informatie? Kijk op: www.topicnederland.nl

Feiten

- Je hoeft niet te mediteren om je hoofd leeg te maken. Maak een dagelijkse wandeling en zet al je zintuigen open. Kijk goed om je heen, luister en ruik.
- Hou van je lijf en laat je niet gek maken door de zogenaamd perfecte lichamen in de media. Die zijn ‘gemaakt’.
- Goede voeding is geen straf. Ontwikkel je smaakpapillen, laat je verrassen door wat de natuur je biedt.

EXPERT



MARTIN DIKS, CEO SWISS SENSE

Waarom is slaap belangrijk?

“Slaap is essentieel voor een gezond en fijn leven. We willen iedere dag opnieuw het beste uit onze dag halen. Een goede nachtrust heeft een positief effect op onze weerstand, zorgt ervoor dat we ons energiever voelen, minder stress ervaren, ons beter kunnen concentreren én we zijn er zelf productiever door.”

Zien jullie verandering in het slaapgedrag?

“In de 100 jaar dat onze familie bedden ontwikkelt, zien we dat slaapwensen en -gewoontes veranderen. Het belang van een goede nachtrust is met de jaren aanzienlijk toegenomen. Dat zagen we ook de afgelopen maanden terug. Gezondheid en hiermee een goede nachtrust zijn nu belangrijker dan ooit. Ook al krijgt slaap meer concurrentie van o.a. social media, gamen of het bingewatchen van series.”

Wat is de rol van een goed bed?

“Een goed bed is op jouw lijf geschreven. Dat is echt belangrijk, zeker omdat we een derde van ons leven doorbrengen in bed. Ieder mens is uniek en heeft eigen slaapgewoontes. Een bed vormt de basis voor een goede nachtrust. Ik vind dat goed slapen voor iedereen toegankelijk moet zijn, ongeacht smaak of budget. Laat je dan ook goed informeren, adviseren en stel je bed zo samen, dat het echt bij jou past.”

Volg ons: @topicmedia.agency topicmedia topic-media-agency

Topic Media Agency B.V. Keizersgracht 424, 1016 GC Amsterdam, www.topicmedia.nl, Tel. 020-241 9706 | **Mediaconsultant:** Jurriën Drijver | **Redactie:** Hans Pieters, Loft 238 Tekst & Media, www.loft238.nl | **Druk:** Mediahuis Nederland Drukkerij | **Artdirectie & Vormgeving:** Rolian Reclame, rolianreclame@kpnmail.nl | Wij produceren campagnes onder de noemer Topic. Deze campagne wordt ingestoken bij De Telegraaf en online geplaatst op onze platformen. Daarnaast werken we samen met diverse partners die aansluiten bij de campagnes om zo relevant mogelijk te zijn. Wij geloven dat we met relevante en inhoudelijke content consumenten kunnen informeren, inspireren en activeren.

IN SAMENWERKING MET NFN OPEN & BLOOT

“Je bent mooi zoals je bent”

Miljoenen Nederlanders genieten ervan om bloot te recreëren. ‘Je ontsnapt aan de hectiek van alledag en het gevoel van vrijheid dat je ervaart, is ongekend.’



Blootrecreatie is trending. Volgens marktonderzoek (Motivation, 2019) genieten 2,5 miljoen Nederlanders van de ontspanning die bloot recreëren biedt. Daaronder zijn steeds meer jonge gezinnen met kinderen, laat ook het ledenbestand van belangenvereniging NFN zien. ‘Bloot zijn helpt je om op een simpele manier uit de hectiek van alledag te stappen,’ zegt Christine Kouman, directeur van NFN Open & Bloot. ‘Zonder knellende kleding en met de zon en de wind overal op je

huid, ervaar je een ongekende vrijheid.’ In wezen, zegt Kouman, leert blootrecreatie je weer op een gezonde manier naar je lichaam te kijken - ontspannen en zorgeloos, zoals kinderen dat kunnen. Kouman: ‘Dat is niet meer vanzelfsprekend. Naakte lijven worden enorm geseksualiseerd. In de media zie je bijna geen echte lichamen meer. Gelukkig komt daartegen uit steeds meer hoeken verweer.’

Nationale Toplessdag

Kouman merkt dat het veel

“Je hoeft niet aan een onmogelijk schoonheidsideaal te voldoen.”

mensen moeite kost om zich bloot te geven. ‘We organiseren met BlootGewoon!, een merk van NFN, elk jaar de Nationale Toplessdag, om mensen weer een trots gevoel te geven over hun lijf. Uit onderzoek weten we dat veel vrouwen topless willen zonnen, maar het niet durven – en dat komt niet alleen door de

vrees voor ongewenste foto’s op social media, maar óók omdat ze zich onzeker voelen over hun lijf. Dan wil ik het wel uitroepen: ontspan! Je hoeft niet aan een onmogelijk schoonheidsideaal te voldoen, je bent mooi zoals je bent. Wees gewoon lekker jezelf en geniet van je vrije tijd zoals jij dat wilt.’

- De ‘nakation’ oftewel het naakt vakantie vieren is één van de snelst groeiende trends binnen de reisindustrie.
- Bloot recreëren kan op steeds meer locaties, dus niet alleen op het naaktstrand of de camping, maar ook in luxe resorts, hippe b&b's, prachtig gelegen vakantiehuizen of op cruises. Zie ook: blootkompas.nl

‘BlootGewoon!’, het magazine over vrijheid, ontspannen en lekker in je vel zitten is nu te koop bij magazine-/boekwinkels en via de webshop op blootgewoon.nl. Een prachtig magazine voor iedereen die graag bloot ontspant, bomvol tips, wellness, mooie vakantiebestemmingen en aantrekkelijke aanbiedingen.”

LEZERSACTIE: 20% KORTING OP BLOOTGEWOON! #6 VIA BLOOTGEWOON.NL. GEBRUIK CODE BLOOTGEWOON!20-7. DEZE ACTIE IS GELDIG TOT 31 JULI 2020.



Blijf mobiel, ook bij gebreken en tot op hoge leeftijd

Voor iedereen breekt vroeg of laat het moment aan dat hij of zij niet meer met een veilig en vertrouwd gevoel op de fiets stapt, door ouderdom, lichamelijke beperking of onzekerheid. Vervelend, want in dit fietsland bij uitstek wil iedereen zo lang mogelijk blijven genieten van mooie fietstochten. Fietsen betekent vrijheid en onafhankelijkheid maar dat moet dan wel veilig en vertrouwd kunnen in het vaak drukke verkeer. Gelukkig zijn er tegenwoordig genoeg alternatieven beschikbaar.

Robert van Hees, expert op het gebied van alternatieve rijwielen, noemt e-bikes of een fiets met drie wielen. “He-
laas niet altijd even geschikt,

want een e-bike is relatief zwaar en je moet wennen aan de bediening. Bij het op- en afstappen en door de vaak hogere snelheid loop je juist meer in plaats van minder risico op ongelukken. Op een driewieler moet je opnieuw leren fietsen. Het kost energie om deze fiets op het juiste spoor te houden en als dat al lukt biedt zo’n fiets zeker niet de optimale veiligheid, stabiliteit en het gewenste comfort. Een fiets met vier wielen biedt dan een uitkomst. Hiermee kun je niet vallen en de fiets is daarmee echt veilig. Een vierwieler lost de problemen met stabiliteit voor eens en altijd op.” Verge-
lijk het met een auto: op een fiets met vier wielen hoef je absoluut geen angst te hebben om te vallen, ook niet als je stil staat, aldus Van Hees. “Ze sturen en rijden gemakkelijk en ze zijn er in diverse varianten met zadels of met zittingen met rugleuningen en armsteunen. Trapondersteuning kan ook. Je bent onafhankelijk en

kunt weer volop genieten van het fietsen.” Een fiets met vier wielen voor 1 persoon is slechts zesenzestig centimeter breed en past door elke deur, vertelt Van Hees. “Er is een model dat ingeklapt dient als loophulp. Je loopt er gemakkelijk mee de lift of winkel in. Op verschillende modellen kun je gewoon rechtop zitten, op een zadel in een houding precies zoals op een gewone fiets. Dat is het beste omdat je dan veel meer spieren gebruikt. Als je niet op een zadel kan zitten dan zijn er



vierwieliers met een zitting met rugleuning en trap je iets meer naar voren.” Extra ondersteuning en begeleiding zijn erg belangrijk. “Vierwieliers zijn geschikt bij revalidatie, problemen met evenwicht of balans en ziekten als onder andere Alzheimer en Parkinson,” vervolgt Van Hees. En ze zijn er ook als duofiets. Je fietst naast elkaar op zadels of zittingen of als mix. Die fiets heeft een zadel links en rechts een zitting voor een begeleider. De zitting is verstelbaar zodat een kind van vijf jaar tot



volwassen leeftijd op dezelfde fiets kan blijven (mee) fietsen. Ten slotte, zijn er mogelijkheden voor een aanhanger aan bijvoorbeeld de duofiets voor twee meefietsende passagiers, volgens Van Hees. “Zo wordt een uitje mogelijk met bijvoorbeeld de hele familie en kan degene met gebreken volop genieten van zijn of haar bewegingsvrijheid. Er is zelfs een duofiets met vier wielen waar achterop een persoon in een rolstoel mee kan. Een echt veilig alternatief voor de instabiele fietsen met 3 wielen. Zo zorgen we ervoor dat ook als er lichamelijke gebreken ontstaan, dit geen belemmering hoeft te zijn voor de mobiliteit en men kan blijven genieten van een mooie fietstocht.”

4wieler.nl
+31(0)88 444 0000

4Wieler fietsen zijn niet goedkoop (vanaf € 3.995,-) maar gaan heel lang mee zodat de jaarlijkse kosten vergelijkbaar zijn met die van een gewone fiets. En er is de unieke gratis Terugkoopgarantie. Dan weet u vooraf wat u kwijt bent als u de fiets onverhoopt na 1 of 2 jaar niet meer zou kunnen gebruiken. 4Wieler neemt de fiets terug zonder vragen te stellen en restitueert het afgesproken bedrag. Een hele zorg minder.

“Ik voelde me eindelijk begrepen”

Wat Dina Poortier in Nederland niet lukte, lukte haar in Spanje wél: zwanger worden. Dankzij de bijzondere mogelijkheden die het kinderwenscentrum Tambre haar bood. Dina vertelt haar persoonlijke verhaal.

Veel vrouwen kampen met hetzelfde probleem als Dina Poortier: het lukt ze maar niet om zwanger te worden van dat zo intens gewenste kindje. En in Nederland kunnen ze lang niet altijd terecht met hun specifieke probleem. Dina: “Ik had vier miskramen gehad en wilde weten waar dat precies aan lag. In Nederland konden ze me helaas niet verder helpen. Ze zagen het probleem ook niet zo, ik kon toch gewoon uit mezelf zwanger raken?”

Innovatieve kliniek
Gelukkig werd Dina dankzij Patricia Klaassen van Wishing a wonder op het spoor gezet van Tambre, het kinderwenscentrum in Madrid. Deze ervaren en uiterst innovatieve kliniek, onder leiding van een Nederlandse directeur biedt volop mogelijkheden aan vrouwen uit heel Europa. Na een informatiebijeenkomst in Nederland

bezochten Dina en haar man Tambre eind vorig jaar. Het eerste bezoek in oktober stond in het teken van onderzoeken. “Bloed, sperma, mijn hele lichamelijke gezondheid, alles werd nagekeken”, zegt Dina. Belangrijkste conclusie: ze waren allebei gezond én er waren mogelijkheden om zwanger te worden. “In december gingen

we daarom voor een week naar Madrid, in alle opzichten een spannende en bijzondere tijd. We moesten bijvoorbeeld ons eigen beveiligingsbedrijf, vanuit Madrid runnen.” Maar alles kwam goed. Sperma- en eicellen werden vakkundig en succesvol bij elkaar gebracht, dankzij uiterst geavanceerde technologieën. “En met Geri



“Mensen ontvangen je heel warm en persoonlijk.”

hoeven maken. Zo is er een Nederlandse contactpersoon, Babs, die vrouwen uit ons land uitstekend begeleidt. De eerste keer werden we zelfs van het vliegveld opgehaald en naar het hotel gebracht, waar we de eerste nacht ook nog eens gratis verbleven”. Maar, zo vertelt Dina, “het allerbelangrijkste voor mij was toch wel de algehele begeleiding en toepassing van de allerlaatste technologieën. Daardoor ben ik nu zwanger. Ik kan Tambre echt iedereen aanbevelen. Het is een kleinschalige kliniek, waar de mensen je heel warm en persoonlijk ontvangen. Ze nemen je serieus, luisteren en nemen de tijd voor jou - ik voelde me eindelijk begrepen en goed geholpen, waarbij ik vooral onze gynaecoloog Esther Marbán wil noemen. Het gevolg is dat wij nu uitkijken naar een heel mooi kindje”, glimlacht Dina.

Time Lapse werd er elke 5 minuten een foto van de embryo-in-ontwikkeling gemaakt, zodat het hele proces van zeer nabij te volgen was. Wij zagen ons kleintje dus al vanaf het allereerste moment.”

Warm en persoonlijk
Dina en haar man vertrokken uiteindelijk in blijde verwachting uit Spanje. Deze zomer verwachten ze hun eerste kindje. “Ik ben zo blij dat ik mijn hart heb gevolgd door naar Tambre te gaan”, verzucht Dina. “Over taal, reis en verblijf hebben we ons geen enkele zorgen

IN SAMENWERKING MET CLINICA TAMBRE

Directeur Jantine van ’t Klooster van het Huidfonds: “Een huidaandoening is vaak voor iedereen zichtbaar”

1,2 miljoen Nederlanders hebben een huidaandoening. Van een onschuldige schimmelnagel tot een ernstige vorm van huidkanker, en alles ertussenin. Het Huidfonds streeft voor deze mensen naar betere zorg en meer acceptatie. Maar het Huidfonds is er ook om huidaandoeningen te voorkomen. “Met de Zonnetjesweek willen we een huidkankervrije generatie ontwikkelen.”

Hij beschermt je tegen invloeden van buitenaf (zoals bacteriën), regelt je lichaamstemperatuur, voorkomt vochtverlies, maakt de belangrijke vitamine D voor je aan, zorgt ervoor dat je bijvoorbeeld pijn ervaart – om erger te voorkomen – en maakt knuffelen tot zo’n fijne ervaring. Dit niet eens uitputtende lijstje maakt duidelijk dat je huid een extreem belangrijk orgaan is voor ieder mens. Het is ook nog eens een van je grootste organen, je huid loopt letterlijk van top tot teen. Niet gek dus dat er ontzettend veel verschillende huidaandoeningen (circa drieduizend) zijn. En ook veel mensen die met een aandoening te kampen hebben: in Nederland zo’n 1,2 miljoen.

Voor iedereen zichtbaar
Bijkomend probleem is echter dat een huidaandoening tot

psychosociale klachten kan leiden. Jantine van ’t Klooster, directeur van het Huidfonds, legt uit waarom: “Als je iets aan een van je andere organen hebt, zoals je hart, is dat voor de buitenwereld meestal niet zichtbaar. Bij je huid is dat anders. Afhankelijk van de ernst en locatie op je huid zien andere mensen je aandoening, of ze zien je vaak krabben. Daarbij is er veel onbegrip. Sommige mensen vinden een huidaandoening vies, of denken dat het met gebrekkige hygiëne te maken heeft. Dat alles kan echt iets met je psychische welbevinden doen als je zo’n aandoening hebt. Vandaar dat we ons met het Huidfonds ook expliciet richten op acceptatie van een huid die ‘anders’ is (zie ook kader). Bijvoorbeeld door veel uitleg te geven over huidaandoeningen.”

Welke huidaandoeningen komen het meest voor?
Eczeem, psoriasis, acne, vitiligo en huidkanker zijn volgens Van ’t Klooster de meest voorkomende huidaandoeningen in Nederland. “En eigenlijk hoort alopecia, een vorm van kaalheid, daar ook bij.” Ze gaat in vogelvlucht deze huidaan-

“Beschermt jezelf én je kinderen ook in voor- en najaar tegen de zon.”



JANTINE VAN 'T KLOOSTER
DIRECTEUR VAN HET HUIDFONDS

doeningen langs. “Eczeem is een huidaandoening die je kunt herkennen aan een rode huid met blaasjes en jeuk. Jeuk is ook een symptoom van psoriasis, maar het meest onderscheidende van psoriasis zijn de schilfers op een rode huid. Acne kent iedereen wel, met kenmerken als puistjes en mee-eters. En vitiligo is een huidaandoening waarbij iemand zijn eigen pigment afbreekt. Daardoor heeft iemand

met vitiligo witte plekken op zijn huid. Stuk voor stuk zijn dit huidaandoeningen die een enorme impact op iemands leven kunnen hebben.”

Huidkanker is een steeds groter probleem
Van ’t Klooster heeft een van de veelvoorkomende huidziekten nog niet genoemd: huidkanker. Dat is bewust, omdat ze er iets langer bij wil staan. “Huidkanker is een

huidaandoening die helaas steeds meer voorkomt in ons land. Inmiddels heeft ongeveer een op de vijf Nederlanders een vorm van huidkanker. Melanomen zijn daarbij de gevaarlijkste vorm, maar er zijn ook andere vormen, zoals een basaalcelcarcinoom en een plaveiselcelcarcinoom. Huidkanker komt meestal door te veel blootstelling aan de zon, waardoor schade in de cel ontstaat. Uiteindelijk kan dit uitgroeien tot een tumor.” Hoe kan het dat huidkanker zo veel – en steeds meer – voorkomt? “Het heeft allerlei oorzaken. Zo zijn veel van de huidige volwassenen in hun kindertijd flink verbrand. Ook gaan we vaker met vakantie en is het hebben van een bruine huid in onze cultuur nog altijd een teken van gezondheid. En insmeren gebeurt weliswaar meer dan vroeger, maar eigenlijk vooral als iemand naar het strand gaat. Terwijl je natuurlijk overal zonschade kunt oplopen.”

Hoe kun je huidkanker voorkomen?
Het is dan ook niet voor niets dat het Huidfonds graag praktische tips geeft om huidkanker te voorkomen. Van ’t Klooster: “Een wijdverbreid misverstand is dat je niet kunt verbranden als de temperatuur niet zo hoog is. Maar verbranding heeft veel meer te maken met de zonkracht. De zon kan in het voor- en najaar

IN SAMENWERKING MET SEBAMED

Veelvuldig handen wassen droogt de huid uit, tenzij je de juiste zeep gebruikt

Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Dat betekent onder andere dat je producten gebruikt die goed zijn voor je huid. Juist in deze coronatijd is goede hygiëne extra belangrijk.

Vaak je handen wassen is één van de belangrijkste voorzorgsmaatregelen om coronabesmetting te voorkomen. Dit zorgt er helaas wel voor dat je handen uitdrogen. Tenzij je de juiste zeep gebruikt. Het is daarom belangrijk dat je weet welk product je gebruikt en wat het met je huid doet.

Natuurlijke beschermingslaag
De buitenste laag van onze huid bevat een natuurlijke, vette beschermingslaag. Deze reguleert de natuurlijke vochtigheid van je



De producten van Sebamed zijn ontwikkeld door en met dermatologen. Het merk is verkrijgbaar bij de drogist.

huid. De meeste zeepproducten maken geen onderscheid tussen bacteriën, vuil en de natuurlijke vetten in de huid. Het veelvuldig wassen van je handen resulteert hierdoor in een ruwe, geïrriteerde en soms zelfs kapotte huid.

Gebruik huidneutrale producten
Een gezonde huid beschermt

tegen ziekmakende bacteriën. Producten met een te hoge pH-waarde, zoals gewone zeep, kunnen je huid uitdrogen en irriteren. Als je vaak je huid reinigt met zeep en/of alcohol, zoals nu bij het verplicht extra handen wassen, tast dat de beschermingslaag van je huid aan. Gebruik daarom Sebamed om je huid te beschermen.

De producten van Sebamed zijn ontwikkeld door en met dermatologen.
Ze zijn zeepvrij en de producten hebben dezelfde pH-waarde (5,5) als die van je eigen huid. Hierdoor blijft de natuurlijke beschermingslaag van je huid intact.

Versterk de weerstand van je huid
Heb je een droge, gevoelige huid? Sebamed heeft een compleet assortiment reinigingsproducten en verzorgingsproducten zoals zeep, bodymilk, douche olie, shampoo, gezichtscrème en deo. Deze producten zijn zeepvrij, huidneutraal en bevatten hoogwaardige actieve ingrediënten die je huid verzorgen en voeden. Zo blijft de huid in topconditie.

DERMATOLOGISCH GETEST

Sebamed is al jarenlang het vertrouwde merk voor de droge en gevoelige huid. Opgericht door de Duitse dermatoloog Dr. Heinz Maurer. De producten van Sebamed zijn zeepvrij en klinisch/dermatologisch getest op effectiviteit en huidtolerantie. Het merk wordt wereldwijd geadviseerd door dermatologen en huidexperts.

tbbaar en daardoor lastig te accepteren”

“*Er is veel onbegrip over huidaandoeningen.*”

veel kracht hebben, ook al is het dan meestal minder warm dan in de zomer. Bescherm jezelf én je kinderen dus ook in die seizoenen goed. Dat kan natuurlijk door je goed in te smeren, maar ook door bijvoorbeeld de schaduw op te zoeken, een pet op te doen of speciale UV-kleding te dragen.” Het toverwoord bij verstandig zonnen is balans. “Een beetje zonlicht is namelijk essentieel voor de aanmaak van vitamine D in je huid, maar een teveel kan leiden tot huidkanker.” Ge-niet dus echt met mate van de zon. Een mooi initiatief van het Huidfonds om deze boodschap te verspreiden, is de Zonnetjesweek. “Dat is een voorlichtingsweek voor kinderopvanglocaties, waarbij we kinderen en hun ouders op een positieve manier leren over veilig spelen in de zon. Vorig jaar deden er maar liefst 1.600 locaties mee. Leuk is ook dat deze Zonne-tjesweek inmiddels een door het RIVM erkende interventie is op het gebied van zonbe-scherming. Belangrijkste doel is dat we een huidkankervrije generatie willen ontwikkelen. Daarom beginnen we bij de allerkleinsten.”



Huid ook belangrijk in coronatijden
We eindigen waarmee we begonnen. Razendactueel is natuurlijk het coronavirus dat momenteel door Nederland waart. Het is begrijpelijk dat de overheid adviseert om vaak

en langdurig je handen te wassen. “Het is echt belang-rijk die adviezen te volgen,” benadrukt Van ’t Klooster. Wel zijn er veel mensen die door al dat wassen te maken krij-gen met een droge huid. “Dat komt doordat op de huid een

vettig talglaagje zit, dat door vaak wassen met zeep kan verdwijnen. Daardoor ont-staan klachten als een droge huid, maar soms ook schilfers, bultjes en kloofjes. Om die te voorkomen kun je het beste je handen met koud of lauw wa-

Over het Huidfonds

Het Huidfonds is een erkende goededoelenorganisatie en richt zich op:

- het voorkomen van huidaandoeningen;
- betere zorg voor mensen met een huidaandoening;
- acceptatie van de huid die ‘anders’ is.

Vind je het ook zo belang-rijk dat het Huidfonds zich inzet om huidaandoeningen te voorkomen en acceptatie van de huid die ‘anders’ is te vergroten?

Maak dan het verschil en doe een donatie via

www.huidfonds.nl/doneren

ter wassen en niet met heet water. En direct na het was-sen zou je je huid moeten in-smeren met een vette crème. Hoe vetter, hoe beter. Doe dat ook bijvoorbeeld vlak voor het slapengaan, dan kan je huid zich gedurende de nacht goed herstellen.”

 **Meer informatie? Kijk op:** www.topicnederland.nl

Combray bevordert het herstel van de huid

Naarmate we ouder worden, neemt de hoeveelheid antioxidan-ten in onze huid af. Het is daarom extra belangrijk de huid goed te verzorgen en te beschermen tegen te veel zonlicht. De ge-zichtsverzorgingsproducten van Combray versnellen het herstel.

Combray is een revolutionair huidverzorgingsproduct met Oxofulleram, een uniek en gepatenteerd antioxidant. Het houdt de huid jong en gezond en vermindert huidongemakken.

Neutraliserende werking

Door zonlicht en luchtvervui-ling veroudert je huid sneller. Uv-straling en luchtvervuiling bevorderen het ontstaan van vrije radicalen. Deze tasten de huidstructuur aan, waardoor de huid minder elastisch wordt en kun je last krijgen van acne en huidaandoeningen als eczeem. Antioxidanten neutraliseren de

werking van vrije radicalen.

Combray herstelt de vochtbalans

Met de gezichtsverzorgingspro-ducten van Combray herstel je de vochtbalans van je huid na een dag in de zon. De beschermende ingrediënten verzorgen de huid en nemen de roodheid weg. ’s Ochtends heb je een mooie bruine teint en is je huid gehydrateerd, waardoor je beter beschermd bent als je weer de zon in gaat.

Heelt en kalmeert de huid

Het unieke van Combray is dat de huidverzorging uit slechts twee



De huidverzorgingsproducten van Combray zijn geschikt voor ieder huidtype

ingrediënten bestaat, namelijk Oxofulleram en de hoogste kwa-liteit cosmetische oliën, met een helende en kalmerende werking. De gezichtsverzorgingsproducten

van Combray zijn geschikt voor ieder huidtype. Combray werkt anti-aging, hydrateert, kalmeert bij zonverbranding en vermindert de irritatie door huidproblemen.

IN SAMENWERKING MET COMBRAY

PROBEER DE
OLIËN VAN COMBRAY
21 DAGEN MET
HET SAMPLE
PAKKET

KRACHTIG ANTIOXIDANT

Het hoofdingrediënt van Combray, Oxofulleram, is een extreem krachtig antioxidant, met een drie keer zo sterke werking als normale antioxidanten. Hierdoor herstelt de huid beter en sneller.

COMBRAY-SKINCARE.COM

Lastig wondje? Zo help je je lichaam sneller (en veiliger) herstellen

Een schaafwond, een snijwondje: pijnlijk en vaak ook lastig. Maar wie er een beetje aandacht aan schenkt, mag zeker rekenen op een snelle genezing. Effectieve wondverzorging bestaat uit drie simpele stappen. Pas ze toe en verbaas je over de snelle herstelkracht van je lichaam.

Ze lijken onvermijdelijk en komen vaak op het verkeerde moment. Een ongelukje tijdens het klussen. Een moment van onoplettendheid in de keuken. Gelukkig kan onze beschadigde huid zich snel herstellen, maar het is ook een complex proces waarbij het onze hulp nodig heeft. Reinigen. Beschermen. Genezen. Dat zijn de drie stappen die je moet zetten naar een snel en veilig herstel.

1. ‘Goed schoonmaken’
‘Eerst maar eens goed schoonmaken!’ Wie als kind ooit met een schaafwondje is thuisgekomen, krijgt misschien nog steeds de rillingen van de ontsmettingsalcohol die dan tevoorschijn werd gehaald. Het prikte en het deed pijn! Niet heel geschikt voor kinderen dus. Voor niemand, weten we inmiddels. Want alcohol doodt niet alleen de bacteriën, maar ook de levende huidcellen – en die zijn nou juist nodig om een wond sneller te laten genezen. Dat betekent niet dat je

een wond dan maar niet moet ontsmetten, integendeel. De eerste stap naar een snelle genezing is nog altijd ‘goed schoonmaken’. Immers, zonder beschermende huidlaag kunnen vuil en bacteriën het lichaam binnendringen, het herstel vertragen en het risico op een wondinfectie verhogen. Zelfs de kleinste wond geneest beter als je deze eerst reinigt. Niet met alcohol, maar met bijvoorbeeld een ontsmettende wondspray die vuil en bacteriën uit de beschadigde huid verwijdt én die geen schade aanricht aan de levende huidcellen.

2. Altijd beschermen
Hardnekkig is de bewering dat wonden beter en sneller genezen aan de droge lucht (‘ademen’). Medisch onderzoek

wijst op het tegendeel. Logisch eigenlijk. Want als je voor een snelle genezing een wond goed reinigt, waarom zou je dan een vertraagd herstel riskeren door de wond daarna weer bloot te stellen aan vuil en bacteriën? Bovendien krijgt een wond in de openlucht altijd een korstje en kan zich daardoor moeilijker sluiten. En ja, dat verhoogt weer het risico op een lelijk litteken. Een snelle en ongestoorde genezing vindt dus altijd plaats

“De bewering dat wonden beter en sneller genezen aan de droge lucht (‘ademen’) is hardnekkig en onjuist.”

onder een pleister, een steriel wondverband of een kompres. Dat inzicht ligt ook aan de basis van het principe van vochtige wondgenezing. Niet in de droge lucht, maar juist in een vochtig milieu kan nieuw huidweefsel zich makkelijker vormen. Nieuwe cellen groeien en delen zich dan sneller, harde korstjes blijven achterwege. Vochtige wondgenezing mag je overigens niet verwarren met een vochtige pleister, die moet je gewoon vervangen. Maar er zijn bijvoorbeeld wel speciale pleisters op de markt die vochtige wondgenezing simuleren. Het aardige is dat die inderdaad doen wat ze beloven, de genezing van een wond soms tot wel vijftig procent versnellen.

3. De genezing versnellen
Goed gereinigd en goed be-

Checklist

- Hoe klein ook, maak een wondje altijd schoon (niet met alcohol!).
- Wonden genezen niet beter aan de droge lucht. Bescherm ze tegen infectie met een pleister en blijf deze verschoonen tot de wond genezen is.
- Wil een wondje niet helen of slechts heel langzaam? Dit kan een symptoom zijn van een serieuze aandoening zoals diabetes. Laat een arts in dat geval de wond controleren.
- Let op: als een wond diep is, hevig bloedt of tekenen vertoont van een infectie (rood, warm, gezwollen), raadpleeg dan altijd een arts.



schermd? Dan heb je eigenlijk alles al gedaan voor een goede genezing. Toch kun je het herstelproces nog een handje helpen. Een kleine, oppervlakkige wond kun je dun insmeren met een wondzalf. Ook in dat geval creëer je een vochtig milieu waarin de wond sneller heelt. En vaak ook mooier, omdat een zalf aanzienlijk kan helpen bij het verminderen van littekens.

Meer informatie? Kijk op: www.topicnederland.nl

summer SALE

op vakantie in je slaapkamer



Boxspring Home 101

Nu vanaf

~~1590,-~~

1090,-

Ook uit
voorraad
leverbaar

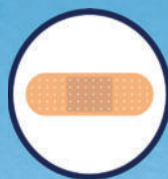
SWISS SENSE
For. Every. Body.

Hansaplast

TOT 2X SNELLERE WONDGENEZING IN 3 STAPPEN*



1. REINIG



2. BESCHERM



3. GENEES



- Beschermt tegen infecties
- Pikt niet
- Kleurloos



- Beschermt tegen vuil en bacteriën
- Laat de huid ademen
- Sterke kleefkracht



- Tot 2x snellere wondgenezing*
- Helpt littekenvorming te verminderen
- Beschermt de wond tegen uitdrogen

*Vergeleken met een onbehandelde wond.

Slapen, net zo belangrijk als ademen

Slaap. We kunnen niet zonder een goede nachtrust. Het is een van de fysiologische basisbehoefte, net als eten en drinken. Geen of te weinig slaap is ongezond. Drs. Irene Best heeft neuropsychologie gestudeerd en is slaapexpert. Zij vertelt dat in onze slaap de hersenen afvalstoffen afvoeren en dat het lichaam herstelt.

“De mens houdt het langer uit zonder eten dan onafgebroken zonder slaap,” vertelt Drs. Irene Best. Ze haalt een studie van de Universiteit van Chicago aan, waarbij ratten wakker werden gehouden. “Vanuit ethisch oogpunt kun je vragen stellen bij het onderzoek, maar het heeft opvallende onderzoeksinformatie opgeleverd. Het kostte de ratten heel veel energie om wakker te blijven,” vertelt ze. “Ze vermagerden snel, terwijl ze twee keer zoveel aten als normaal.”

Herstel tijdens slaap
De klinisch psycholoog Abraham Maslow heeft kort na de Tweede Wereldoorlog een ordening gemaakt van de menselijke behoeftes. Zijn theorie is bekend geworden als de piramide van Maslow, aldus Best. “De basis van de piramide – het fundament – wordt gevormd door het fysieke welzijn, de primaire fysiologische basisbehoefte. Naast slaap zijn dat ademen, eten en drinken, seks, ontspanning en bewegen. Ze



zijn stuk voor stuk essentieel voor iemands welbevinden en functioneren.” Het brein gebruikt tijdens de slaap evenveel energie als overdag, stelt Best. “Hoeveel slaap iemand nodig heeft, is heel persoonlijk. Je slaapt in verschillende cycli van 90 tot 120 minuten. “Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat de hersencellen krimpen tijdens de slaap. Hierdoor kan de hersenvloeistof makkelijker bewegen en kunnen afvalstoffen uit je brein via het bloed en de lever tijdens de slaap beter en sneller worden afgevoerd.”

‘Slapen is persoonlijk’
Zorgen dat je goed slaapt, begint met een goed matras. De aanschaf van het matras is maatwerk, benadrukt Best. “Slapen is persoonlijk. Ieder mens heeft een andere bouw en andere klachten. De keuze voor het juiste matras is een

“Slapen is essentieel voor je welbevinden en functioneren.”

voorwaarde voor een uitgebalanceerde nachtrust. Terugkomend op de piramide van Maslow: slapen is een voorwaarde voor een goed leven. Dat begint bij een investering in het juiste matras. Dat moet je niet als het

sluitstuk van je begroting zien.” In de ziekenhuizen is een matras van visco-elastisch traagschuim het meest voorkomende matras en dat is niet voor niets. Een perfecte drukverdeling met de juiste ondersteuning bevordert het herstel. “Een investering van € 1000 in een goed matras kost omgerekend, als je er vijftien jaar plezier van hebt, ongeveer twintig cent per dag.” Dus waarom zou je daar niet in investeren?

Gordijnen open

Melatonine speelt een belangrijke rol bij het in slaap vallen. Te veel licht zorgt ervoor dat de aanmaak van melatonine niet goed op gang komt, doceert Best. “Daarom is het onverstandig om ’s avonds laat nog langdurig achter een beeldscherm te kruipen. Omgekeerd is het beter om ’s ochtend bij het wakker worden meteen het gordijn open te trekken, zodat er voldoende daglicht binnenkomt en je je hersenen prikkelt.” Want licht zorgt ervoor dat je wakker wordt en koffie of andere zaken niet.

EXPERT



JURGEN ROTTHIER,
RETAILMANAGER HILDING ANDERS

Wat zijn de drie pilaren voor een gezond leven?
“Gezond eten, voldoende bewegen en een goede nachtrust. We weten allemaal dat bewegen en de juiste voeding een belangrijke rol spelen, maar slapen blijft veelal onderbelicht. Je moet ervoor zorgen dat die drie pilaren met elkaar in balans zijn.”

Waarom is slaap belangrijk?
“Te weinig slaap zorgt voor minder weerstand, concentratieverlies overdag, enz. Je bent minder fit, je beweegt minder en je eet ongezonder. Het is een vicieuze cirkel. Als je goed hebt geslapen, heb je energie om te bewegen. Met voldoende lichaamsbeweging overdag dalen je hartslag, lichaamstemperatuur en stofwisseling makkelijker ’s avonds. Daardoor kom je sneller in slaap en slaap je beter.”

Welke slaaptips heb je?
“Alcohol later op de avond zorgt ervoor dat je niet in je diepe slaap terecht komt, waardoor je moe wakker wordt. One-size-fits-all-aanbieders beweren vaak dat ze een matras verkopen waar iedereen goed op ligt. Dat klopt niet. De aankoop van een matras is maatwerk en afhankelijk van persoonlijke wensen betreffende comfort en slaaphouding. Mensen slapen op hun buik, rug of zij. Er is geen beste matras voor iedereen, maar wel voor iedereen een beste matras.”



TOPPRESTATIES KOMEN NIET VANZELF.

Wij zijn M line. We staan voor iedereen die alles uit de dag haalt. Voor iedereen die topprestaties van zichzelf vraagt. Want wij weten dat slaap aan de basis ligt van elke prestatie. Hoe beter de slaap, hoe groter het effect.



**WIN
ACTIE**
MAAK NU
KANS OP

**M LINE
PRIJZEN**

Wil jij net als Team Jumbo-Visma ook beter presteren met M line? Vul je gegevens in op mline.nl/winactie en maak kans op prijzen!*

- 1x tweepersoons Cool Motion 8 matras t.w.v. 3398,-
- 1x gesigeneerd Team Jumbo-Visma tenue
- 5x gesigeneerd Team Jumbo-Visma dekbedovertrek
- 5x gesigeneerde M line bidon

*Kijk op mline.nl/winactie voor de actievoorwaarden.

SIJBEN



Elke
zondag
geopend!

6.995,-

Complete serviceprijs

levering ✓ montage ✓ aansluiting ✓

Reserveer hier uw
ADVIESGESPREK



WIJ ZOEKEN KEUKENVERKOPERS! Voor meer info kijk op www.sijben.nl/over-ons/vacatures



4.995,-

Complete serviceprijs

levering ✓ montage ✓ aansluiting ✓



BORA

AFZUIGING EN KOOKPLAAT GECOMBINEERD

De BORA kookplaatafzuiging zuigt damp en geuren naar beneden toe af, precies daar waar damp en geuren bij het koken ontstaan - meteen boven de kookplaat! Het gepatenteerde BORA-systeem, bestaande uit kookplaatafzuiging en kookplaten, staat voor een uitstekende producteffectiviteit.



4.295,-

Complete serviceprijs

levering ✓ montage ✓ aansluiting ✓



Bekijk hier onze
KEUKENFOLDER



5.995,-

Complete serviceprijs

levering ✓ montage ✓ aansluiting ✓

RVS
OPTIEK

ELKE ZONDAG OPEN!

van 12.00 tot 17.00 uur

info@sijben.nl | www.sijben.nl



Het meeste van het mooiste!

ROERMOND

Wonen, Slapen, Keukens, Outdoor

Woonboulevard Roermond
Maasnielderweg 33
6042 CX Roermond
Tel.: +31 (0)475 - 38 28 28

EINDHOVEN

Wonen, Slapen, Keukens

Ekkersrijt 4119, Son
Meubelplein Ekkersrijt
Tel.: +31 (0)499 - 47 74 12

OPENINGSTIJDEN

Ma. 13.00 - 18.00 uur | Di. 10.00 - 18.00 uur
Wo. 10.00 - 18.00 uur | Do. 10.00 - 21.00 uur
(Eindhoven tot 18.00 uur) | Vr. 10.00 - 18.00 uur
(Eindhoven tot 21.00 uur) | Za. 10.00 - 17.00 uur
Zo. 12.00 - 17.00 uur

De mondhygiënist kijkt net even anders naar een gebit

Goede mondgezondheid? Daarvoor ga je naar de tandarts én naar de mondhygiënist. Ze hebben elk hun eigen expertise en vullen elkaar als zorgverlener goed aan. “Voor een complete mondzorg ben je het beste af als je door beiden gezien wordt. Maar je moet wel weten wat het verschil is.”

De tandarts repareert, de mondhygiënist voorkomt. Het is wat zwart-wit gesteld en er valt wat op af te dingen. Volgens Mannon van Splunter, voorzitter van NVM-mondhygiënisten, ben je, voor een complete mondzorg, het beste af als je zowel de tandarts als de mondhygiënist bezoekt. Van Splunter: “Je moet wel weten wat het verschil is. Mondhygiënisten kijken net even anders naar een gebit. Vooral preventief.” Dat sluit nauw aan bij de hedendaagse zorg die steeds meer preventief wordt ingericht. “Het aantal mensen dat bewust kiest voor gezond ouder worden, groeit,” zegt Van Splunter. “Gezondere voeding, meer lichaamsbeweging. Waarom zou je dan niet ook kiezen voor gezond oud worden met een gezond gebit?”

Gedragsverandering
Mondhygiënisten voeren professionele gebitsreinigingen uit, verdoven en behandelen eerste gaatjes. Een bezoek aan de mondhygiënist gaat verder dan de gemiddelde tandartscontro-

le. Van Splunter: “We sturen aan op risico-inschatting en zorgverlening op maat. Wat zijn de specifieke kwetsbaarheden van een cliënt? Denk

“Waarom zou je niet kiezen voor gezond oud worden met een gezond gebit?”

aan leefstijl, medicijngebruik, chronische aandoeningen en aanleg. We zetten in op gedragsverandering en leren een cliënt wat hij zelf kan doen om mondproblemen voor te zijn. Neem tandvleesontsteking. Doorgaans levert dat geen klachten op, maar als je niets onderneemt kan zo’n ontsteking wel tot blijvende schade en losse tanden en kiezen leiden.”

Flink besparen
Wie klachten voor wil zijn en wil besparen op dure, aanvullende tandartsverzekeringen en eigen bijdragen, kan gewoon (liefst minimaal eenmaal per jaar) een afspraak maken met een mondhygiënist. Van Splunter: “Je bent vrij om zelf te bepalen welke mondzorgverlener jou behandelt. Een verwijzing heb je niet nodig.”

Tot 18 jaar worden de bezoeken volledig vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. Van Splunter: “We oefenen met kinderen en hun ouders het beste poets- en verzorggedrag zodat het een vanzelfsprekendheid wordt. Maak daar vooral gebruik van, want er is toch geen mooier cadeau dan een kind de basis meegeven om oud te worden met de eigen tanden en kiezen?”



Feiten

- Mondhygiënisten voeren behandelingen zelfstandig uit zonder dat een tandarts aanwezig hoeft te zijn. Voor het verdoven en de behandeling van een eerste gaatje is een opdracht van de tandarts nodig.
- Sinds 1 juli van dit jaar zijn er geregistreerd-mondhygiënisten die deze behandelingen zonder opdracht mogen doen. Dat geldt ook voor het maken van een röntgenfoto. Over vakkundigheid en professionaliteit zegt dit verder niets. Wel of niet een opdracht is het enige verschil tussen de mondhygiënist en geregistreerd-mondhygiënist.
- Voor een mondhygiënist in de buurt: www.mondhygienisten.nl

Meer informatie? Kijk op: www.topicnederland.nl

Eastborn®

Op zoek naar jouw optimale nachtrust!

€ 300,-

Gefvoordeel*

100%
NEDERLANDS
FABRIKAAT

* Bij aankoop van een complete Eastborn boxspringcombinatie ontvang je € 300,- korting. Bekijk ons ruime aanbod boxsprings en matrassen op onze website Eastborn.nl en bezoek jouw dichtstbijzijnde dealer.

VAN HARTE ♥ WELKOM

**VEILIG
VERTROUWD
VERANTWOORD
MEER WEERSTAND
GEZONDHEID
FIT EN VITAAL
PLEZIER EN SOCIAAL
SAMEN STERK**

JOUW SPORTCLUB IS WEER OPEN

WWW.NLACTIEF.NL

VEILIG SPORTEN?

LET OP DE STICKER





Investeer nu in de toekomst, verlaag de energielasten

Profiteer nu van de stilte voor de storm

Beslis-Nu premie

Om woningisolatie extra te stimuleren verhoogt de overheid met ingang van 1 juni de subsidie op woningisolatie. Deze verhoging zal in stand blijven tot het einde van dit jaar. Doordat men alleen de mogelijkheid heeft om binnen deze periode te profiteren van de verhoogde subsidie, zal er ongetwijfeld topdrukte ontstaan en daarmee zullen levertijden ook fors oplopen. Controleer of je in aanmerking komt voor de overheidssubsidie. Voor een betere spreiding en als extra stimulans introduceren wij onze Beslis-Nu premie. Op deze manier worden lange wachttijden voorkomen, is men klaar voor het nieuwe stookseizoen en kan men direct profiteren van een effectief en efficiënt vloerisolatiesysteem. Op onze website is te zien hoeveel aanvragen er nog beschikbaar zijn op onze Beslis-Nu premie. Scan de QR-Code voor meer informatie.

TONZON isoleert anders. Wij pakken de hele kruipruimte aan. Stop vocht en warmteverlies op een duurzame en milieuvriendelijke manier. Met TONZON krijg je de warmste vloer en de hoogste energiebesparing.

Beslis nu en profiteer van:

- TONZON Beslis-Nu premie van €50,-
- overheidssubsidie verhoogd met ingang van 1 juni tot eind 2020 *
- nu nog een snelle levertijd



De premie en de subsidie zijn beperkt beschikbaar, wacht dus niet te lang.



Doe-het-zelf

Dit is ook het ideale moment voor de doe-het-zelver om de kruipruimte aan te pakken:

- tijdelijk geen verzendkosten
- lage grondwaterstand vanwege de droogte



Duurzaam warmer leven

TONZON