



OP UW GEZONDHEID!

Psychosomatische klachten aanpakken met Marma therapie

De afgelopen periode, waarin het coronavirus ons leven volledig beheerste, heeft voor velen spanningen en psychosomatische klachten (lichamelijke klachten die een psychische oorzaak hebben) met zich meegebracht. Wie daar liever geen medicijnen tegen wil innemen, zou eens Marma therapie kunnen proberen. Marma is een behandelingsmethode, uit de Ayurvedische geneeskunde, die met name wordt toegepast bij lichamelijke klachten, ontstaan door een geestelijke of emotionele onbalans. De techniek werkt met speciale 'Marma-punten' op het lichaam. De behandeling

bestaat uit een zachte drukpuntmassage, die door de kleding heen wordt gegeven en erop is gericht het lichaam gezond te houden door blokkades op te ruimen, waardoor de energie weer vrijuit door het lijf kan stromen. Het verlicht (zenuw)pijn, kalmeert de geest, geeft focus, energie en positiviteit maar is bovenal erg ontspannend. Het eerste doel van de behandeling is de stroom van prana (vibrerende elektromagnetische energie van de natuur) in lichaam en geest te stimuleren.



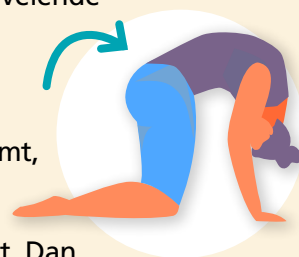
Zo houdt u de nagelriemen gezond

Nagelriemen zijn belangrijk omdat dit kwetsbare stukje huid tussen vinger en nagel schadelijke bacteriën tegenhoudt. Verzorg uw nagelriemen daarom goed, bij voorkeur met een speciale olie om ze soepel en zacht te houden. Zodra ze dat zijn, kunt u ze voorzichtig en makkelijk terugduwen. Maar doe dit nooit met uw

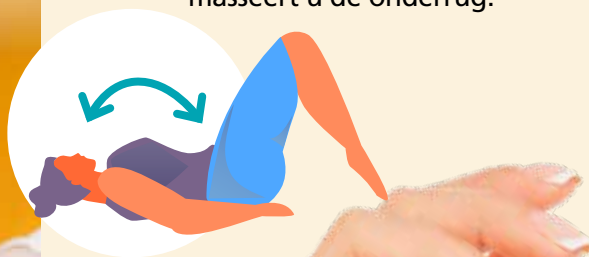
nagels (hierdoor brengt u wellicht bacteriën onder uw nagelwortel), maar gebruik een speciale 'pusher'. Het is ook goed om de nagelolie regelmatig af te wisselen met een speciaal nachtserum dat droge en (in)gescheurde nagelriemen herstelt. Het serum is bovendien ontstekingsremmend.

YOGA-OEFENINGEN TEGEN RUGPIJN

Last van lage rugpijn als gevolg van een verkeerde (werk)houding of stress? Met deze yoga-oefeningen verhelpt u die vervelende klacht:



- Ga op handen en knieën zitten. Wanneer u inademt, trekt u een holle rug. Houd deze houding even vast. Dan ademt u uit en maakt u een bolle rug, en probeert u tegelijkertijd de buikspieren aan te spannen. Houd ook deze houding vast en vervolg met de eerste oefening. Herhaal de oefeningen elk 5 keer.
- Ga dan op de rug liggen en trek de knieën op. Rol voorzichtig over uw onderrug van links naar rechts en van voor naar achter. Hierdoor masseert u de onderrug.



WINNEN 2X Vegan verzorgingsset

Smeer niets op je huid dat je niet kunt eten, was Stella's motto. Vanuit deze visie ontwikkelde ze een Miracles by Stella-lijn met 100% natuurlijke & vegan producten, waaronder een Pluk de Dag-crème, een Goede Nachcrème en een Fresse Dag deodorant. Alle drie stimuleren zij het zelfregulerend vermogen van de huid en zijn daardoor geschikt voor alle huidtypes. Story geeft twee van deze gezonde verzorgingssets weg! Kijk voor alle informatie op: miraclesby-stella.com. Stuur een kaartje naar Story, Postbus 1760, 2130 JD Hoofddorp o.v.v.: Miracles bij Stella verzorgingsset. Of ga naar de website story.nl/winnen en vul het winformulier in.

WAT RUIK IK?

Geur bepaalt in grote mate hoe we ons voelen en dingen beleven. Omring uzelf daarom zoveel mogelijk met uw favoriete geur. Het maakt niet uit of dat uw nieuwste eau de toilette is of dat heerlijke luchtje van een geurkaars. Helaas is het wel zo dat als de geur in uw omgeving enige tijd onveranderd blijft, er na zo'n zestig minuten reukverzadiging optreedt.



TOP 5

Feiten en fabels over thee

Gemiddeld drinken we drie koppen thee per dag. Maar is dat wel gezond? En klopt het dat groene en zwarte thee geen cafeïne bevatten? Hieronder leest u enkele feiten en fabels over thee.

FEITEN

- Groene en zwarte thee verkleinen de kans op een beroerte.
- 3 koppen groene thee of 5 koppen zwarte thee per dag verlaagt de bloeddruk.
- Kruidenthee wordt niet gemaakt van de theeplant. Bekende kruidentheesoorten zijn: rooibosthee, kamillethee, muntthee, sterrenmix. Dit zijn aftreksels van andere planten, vruchten, kruiden, specerijen of bloemen. Deze theesoorten bevatten geen theïne en hebben daarom niet de gezondheidseffecten van groene en zwarte thee. Ze tellen ook niet mee in het advies van het Voedingscentrum voor de 3 koppen thee per dag.



FABELS

- Groene en zwarte thee bevatten geen cafeïne. Dat is niet waar! In thee zit wel cafeïne, alleen heet het dan theïne. Dit is dezelfde stof. Wel bevat thee veel minder cafeïne dan koffie. In een kop thee van 125 ml zit ongeveer 30 mg theïne. In een vergelijkbare kop koffie zit 85 mg cafeïne. Van thee kan je dus veel meer drinken voor je de geadviseerde grens van 400 mg cafeïne per dag bereikt.
- Kinderen kunnen onbeperkt thee drinken. Klopt niet! Kinderen onder de 13 jaar kunnen 1 à 2 kopjes thee per dag drinken. Meer kan alleen als de thee wordt aangelengd. Kinderen van 13 jaar en ouder wordt geadviseerd niet meer dan 5 kopjes per dag te drinken. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven kunnen beter stoppen na 3 à 4 kopjes thee.