

mama health



DON'T OVERDO IT

Nu de temperatuur oploopt, beginnen veel mama's weer met hardlopen. Voorkom blessures door je aan je trainingsschema te houden, ook al gaat het net zo lekker... Begin en eindig met goede rek- en strekoefeningen én koop elk anderhalf tot twee jaar nieuwe loopschoenen. Want zelfs al staan ze in de kast, de demping neemt toch af omdat het materiaal slijt.

DETOX DILEMMA

Ben je een detox *devotee*, maar blijf je last van een onrustige huid houden? Volgens de Amerikaanse dermatologe Leslie Baumann kan dat wel eens aan je detoxdrankje liggen. Vaak bevatten die grote hoeveelheden vitamines en als je ineens hoge doses vitamine B6 en B12 (meer dan 1 mg per dag) gaat nemen, kan dit een uitbraak van acne veroorzaken. Wil je meer vitamine B binnenkrijgen, dan kun je beter zuivel, bananen, rozijnen, graanproducten en eieren eten.

BRON: MIAMI HERALD

VERWENNERIJ

Heb je net een kleintje? Dan schiet de zorg voor jezelf er wel eens bij in. Daarom doet Weleda nu aan verwenweken: als je een Weleda babyproduct koopt, krijg je er tot en met eind mei gratis een tubetje douchegel voor jezelf bij. *Calendula Iedere Dag Olie*, € 10,35, www.weleda.nl



EUREKA!

Gloednieuw: luchtzuiverende LED-lampen. Stofdeeltjes, rook, bacteriën en geurtjes worden door ionentechniek in de lamp opgenomen. Ze zijn er ook als nachtlampje én ze zijn heel zuinig! Vanaf € 16,80, www.lightfresh.nl



Kijk, een komkommer!

Van moestuinieren word je blij. Neuro-wetenschapper Christopher Lowry ontdekte dat wroeten in de aarde ervoor zorgt dat je gelukshormonen aanmaakt. Bovendien gaan zelfs notoire groentehaters (lees: kinderen) boontjes eten als die uit hun eigen tuintje komen. Met het nieuwe boek van Marian Flint over moestuinkistjes kun je ook op een balkon groenten verbouwen. *Zelfgeogst*, € 14,95, Uitgeverij Snor



IN DE OLIE

Deze bodylotion met olijfolie en kamille verzacht, hydrateert, trekt snel in en geurt heel licht. Bovendien is ie hypoallergeen, dierproefvrij en parabeen-vrij. Heel fijn allemaal. € 8,50, www.olive-art.nl



PRODUCTIE EN TEKST: ANNE HAVELAAR | FOTOGRAFIE: GETTY IMAGES/MAMA ZWEDEN | ILLUSTRATIES: KRISTEL STEENBERGEN