

**PRESS**

**OPUS MUSHROOMS**



Je beste tijd is nu!

28 oktober - 1 november 2023  
Advertentieprijs: € 4,75

# Margriet 45

Magazine van het Jaar

INES (82): "Nu mijn geheime minnaar is overleden, kan ik dat verdriet met niemand delen"

**EVEN CHECKEN: KLOPT JE TESTAMENT NOG WEL?**

Babette van Veen  
"Ik moest mijn blik op de liefde bijstellen"

DE ZIN EN ONZIN VAN VITAMINES VOOR HUID & HAAR

## Najaars genieten

Lituaaien in het Zwarte Woud

Prof de herfst  
5 RECEPTEN VOOR EEN FIJNE BUITENLUNCH

Artificial intelligence (AI)  
Dit kun je er zelf mee

UIT ONDERZOEK BLIJKT: 2 OP DE 3 VROUWEN HEBBEN HORMOON-GERELATEERDE KLACHTEN. Zó kom je de overgang beter door

### Voor sterker haar

9. Solgar Biotine in vegan capsules voor sterker haar kunnen naast een multivitaminen worden geslikt €36,95 (Solgar).

10. Skin for Skin supplementen met biotine en viscollageen bevatten ook de vitamines A, B en C, v.a. 30 capsules €25,95 (Skin for Skin).

11. Suikervrije Yummygums zijn er ook voor haar. Met elf vitamines en mineralen waaronder biotine, selenium en bamboe-extract. Met frambozemsmaakje €24,50 (Yummy Gums).

12. Dose & Co heeft een haarsupplement tegen haarverlies zonder onnodige toegevoegde stoffen. De mix van collageenpeptiden zou ook goed zijn tegen haarbreuk €49 (Dose & Co).

### Voor sterke nagels

13. De supplementen van Metis zijn natuurlijk, zonder bewaer-, smaak- of kleurstoffen en vulmiddelen. De glazen potjes zijn navulbaar, Hair & Nails 09 €32,50 (Metis).

14. Het Skin Nails and Hair Complex van Solgar is goed voor nagels en haar maar ook voor de huid. Er zit MSM in, een bron van zwavel, plus vitamine C, zink en koper €19,95 (vitaminestore.nl).

### belangrijk is voor de huid (ogen en gewrichten). Met het ouder worden, maakt het lichaam minder aan. We kunnen het uit onder andere bladgroenten, mager vlees en aardappels halen, maar uit een studie bleek dat het dagelijks innemen van een capsule met 120 mg hyaluronzuur ervoor zorgde dat rimpels afnamen en de glans en soepelheid van de huid toenamen.

### PADDENSTOELEN VOOR DE GEVOELIGE HUID

Paddenstoelsupplementen kennen we uit de traditionele Chinese geneeskunde. Opus Mushrooms maakt een 'tinctuur' volgens oude receptuur van gekweekte paddenstoelen. Die wordt met water ingenomen.

### ANTI-PIGMENTATIE

Hyperpigmentatie wordt tegenwoordig aangepakt met cosmetica die vitamine C bevat. Van binnenuit kunnen supplementen helpen pigmentatievlekjes te verzachten en de aanmaak ervan te verminderen met o.a. koper.

### STERKER HAAR

Haar is dode materie, maar als de haarzakjes goed worden gevoed, produceren zij sterker haar en is er minder haaruitval. Een supplement zou kunnen helpen.

### HAAR EN NAGELS

De meeste haarsupplementen zouden ook iets doen voor nagels door naast biotine ook zink en aminozuren (L-Cysteïne, L-Methionine) toe te voegen, want daar worden nagels sterker van.

### OMEGA 3 TEGEN EEN DROGE HUID

Omega 3-vetzuren, die je vooral vindt in vette vis, kunnen mogelijk helpen bij een droge huid. Verder zouden omega 3-vetzuren ontstekingsremmend en anti-aging werken. Ze zitten in zalm, haring en makreel. Fet je veganistisch en dus geen vis? Dan is er een supplement met extracten uit algen dat het effect evenaart.

### Voor extra glans

4. Oslo Skin Lab Beauty Pearls™, kleine gemakkelijk door te slikken capsules gevuld met vitamines, omega 3-vetzuren en antioxidanten €43 (Oslo Skin Lab).

5. Vidaglow Radiance Capsules, een mix van antioxidanten uit druivenpitten en vitamine C en zink. Uit klinisch onderzoek bleek dat ze de helderheid verhogen, onafhankelijk van donkere kringen veroorzaken, 30 stuks €47,54 (Vida Glow).

6. Philo Skin ondersteunt de collageenaanmaak en daarmee de soepelheid van de huid. Die reflecteert licht mooier. Met vitamine C en het aminozuur L-lysine €37 (Philo).

7. GL-Omega-3 met DHA en EPA, liposomaal (verpakt in kleine vetbolletjes die de werkzame stoffen beschermen tegen maagzuur en zorgen dat ze goed worden opgenomen). Zou ook tegen zonneschadiging helpen, 60 capsules €37,50 (Lois Lee).

8. De Opus Cordycaps Sinensis en Reishi werken ontstekingsremmend, anti-aging en kalmerend voor een gevoelige huid €29,99 (Opus Mushrooms).

9. Tegen een droge, gevoelige huid

10. Tegen pigmentatie

11. Tegen sterke nagels

12. Tegen extra glans

13. Tegen sterke nagels

14. Tegen sterke nagels

15. Tegen sterke nagels

16. Tegen sterke nagels

17. Tegen sterke nagels

18. Tegen sterke nagels

19. Tegen sterke nagels

20. Tegen sterke nagels

21. Tegen sterke nagels

22. Tegen sterke nagels

23. Tegen sterke nagels

24. Tegen sterke nagels

25. Tegen sterke nagels

26. Tegen sterke nagels

27. Tegen sterke nagels

28. Tegen sterke nagels

29. Tegen sterke nagels

30. Tegen sterke nagels

31. Tegen sterke nagels

32. Tegen sterke nagels

33. Tegen sterke nagels

34. Tegen sterke nagels

35. Tegen sterke nagels

36. Tegen sterke nagels

37. Tegen sterke nagels

38. Tegen sterke nagels

39. Tegen sterke nagels

40. Tegen sterke nagels

41. Tegen sterke nagels

42. Tegen sterke nagels

43. Tegen sterke nagels

44. Tegen sterke nagels

45. Tegen sterke nagels

46. Tegen sterke nagels

47. Tegen sterke nagels

48. Tegen sterke nagels

49. Tegen sterke nagels

50. Tegen sterke nagels

51. Tegen sterke nagels

52. Tegen sterke nagels

53. Tegen sterke nagels

54. Tegen sterke nagels

55. Tegen sterke nagels

56. Tegen sterke nagels

57. Tegen sterke nagels

58. Tegen sterke nagels

59. Tegen sterke nagels

60. Tegen sterke nagels

61. Tegen sterke nagels

62. Tegen sterke nagels

63. Tegen sterke nagels

64. Tegen sterke nagels

65. Tegen sterke nagels

66. Tegen sterke nagels

67. Tegen sterke nagels

68. Tegen sterke nagels

69. Tegen sterke nagels

70. Tegen sterke nagels

71. Tegen sterke nagels

72. Tegen sterke nagels

73. Tegen sterke nagels

74. Tegen sterke nagels

75. Tegen sterke nagels

76. Tegen sterke nagels

77. Tegen sterke nagels

78. Tegen sterke nagels

79. Tegen sterke nagels

80. Tegen sterke nagels

81. Tegen sterke nagels

82. Tegen sterke nagels

83. Tegen sterke nagels

84. Tegen sterke nagels

85. Tegen sterke nagels

86. Tegen sterke nagels

87. Tegen sterke nagels

88. Tegen sterke nagels

89. Tegen sterke nagels

90. Tegen sterke nagels

91. Tegen sterke nagels

92. Tegen sterke nagels

93. Tegen sterke nagels

94. Tegen sterke nagels

95. Tegen sterke nagels

96. Tegen sterke nagels

97. Tegen sterke nagels

98. Tegen sterke nagels

99. Tegen sterke nagels

100. Tegen sterke nagels

101. Tegen sterke nagels

102. Tegen sterke nagels

103. Tegen sterke nagels

104. Tegen sterke nagels

105. Tegen sterke nagels

106. Tegen sterke nagels

107. Tegen sterke nagels

108. Tegen sterke nagels

109. Tegen sterke nagels

110. Tegen sterke nagels

111. Tegen sterke nagels

112. Tegen sterke nagels

113. Tegen sterke nagels

114. Tegen sterke nagels

115. Tegen sterke nagels

116. Tegen sterke nagels

117. Tegen sterke nagels

118. Tegen sterke nagels

119. Tegen sterke nagels

120. Tegen sterke nagels

121. Tegen sterke nagels

122. Tegen sterke nagels

123. Tegen sterke nagels

124. Tegen sterke nagels

125. Tegen sterke nagels

126. Tegen sterke nagels

127. Tegen sterke nagels

128. Tegen sterke nagels

129. Tegen sterke nagels

130. Tegen sterke nagels

131. Tegen sterke nagels

132. Tegen sterke nagels

133. Tegen sterke nagels

134. Tegen sterke nagels

135. Tegen sterke nagels

136. Tegen sterke nagels

137. Tegen sterke nagels

138. Tegen sterke nagels

139. Tegen sterke nagels

140. Tegen sterke nagels

141. Tegen sterke nagels

142. Tegen sterke nagels

143. Tegen sterke nagels

144. Tegen sterke nagels

145. Tegen sterke nagels

146. Tegen sterke nagels

147. Tegen sterke nagels

148. Tegen sterke nagels

149. Tegen sterke nagels

150. Tegen sterke nagels

151. Tegen sterke nagels

152. Tegen sterke nagels

153. Tegen sterke nagels

154. Tegen sterke nagels

155. Tegen sterke nagels

156. Tegen sterke nagels

157. Tegen sterke nagels

158. Tegen sterke nagels

159. Tegen sterke nagels

160. Tegen sterke nagels

161. Tegen sterke nagels

162. Tegen sterke nagels

163. Tegen sterke nagels

164. Tegen sterke nagels

165. Tegen sterke nagels

166. Tegen sterke nagels

167. Tegen sterke nagels

168. Tegen sterke nagels

169. Tegen sterke nagels

170. Tegen sterke nagels

171. Tegen sterke nagels

172. Tegen sterke nagels

173. Tegen sterke nagels

174. Tegen sterke nagels

175. Tegen sterke nagels

176. Tegen sterke nagels

177. Tegen sterke nagels

178. Tegen sterke nagels

179. Tegen sterke nagels

180. Tegen sterke nagels

181. Tegen sterke nagels

182. Tegen sterke nagels

183. Tegen sterke nagels

184. Tegen sterke nagels

185. Tegen sterke nagels

186. Tegen sterke nagels

187. Tegen sterke nagels

188. Tegen sterke nagels

189. Tegen sterke nagels

190. Tegen sterke nagels

191. Tegen sterke nagels

192. Tegen sterke nagels

193. Tegen sterke nagels

194. Tegen sterke nagels

195. Tegen sterke nagels

196. Tegen sterke nagels

197. Tegen sterke nagels

198. Tegen sterke nagels

199. Tegen sterke nagels

200. Tegen sterke nagels

201. Tegen sterke nagels

202. Tegen sterke nagels

203. Tegen sterke nagels

204. Tegen sterke nagels

205. Tegen sterke nagels

206. Tegen sterke nagels

207. Tegen sterke nagels

208. Tegen sterke nagels

209. Tegen sterke nagels

210. Tegen sterke nagels

211. Tegen sterke nagels

212. Tegen sterke nagels

213. Tegen sterke nagels

214. Tegen sterke nagels

215. Tegen sterke nagels

216. Tegen sterke nagels

217. Tegen sterke nagels

218. Tegen sterke nagels

219. Tegen sterke nagels

220. Tegen sterke nagels

221. Tegen sterke nagels

222. Tegen sterke nagels

223. Tegen sterke nagels

224. Tegen sterke nagels

225. Tegen sterke nagels

226. Tegen sterke nagels

227. Tegen sterke nagels

228. Tegen sterke nagels

229. Tegen sterke nagels

230. Tegen sterke nagels

231. Tegen sterke nagels

232. Tegen sterke nagels

233. Tegen sterke nagels

234. Tegen sterke nagels

235. Tegen sterke nagels

236. Tegen sterke nagels

237. Tegen sterke nagels

238. Tegen sterke nagels

239. Tegen sterke nagels

240. Tegen sterke nagels

241. Tegen sterke nagels

242. Tegen sterke nagels

243. Tegen sterke nagels

244. Tegen sterke nagels

245. Tegen sterke nagels

246. Tegen sterke nagels

247. Tegen sterke nagels

248. Tegen sterke nagels

249. Tegen sterke nagels

250. Tegen sterke nagels

251. Tegen sterke nagels

252. Tegen sterke nagels

253. Tegen sterke nagels

254. Tegen sterke nagels

255. Tegen sterke nagels

256. Tegen sterke nagels

257. Tegen sterke nagels

258. Tegen sterke nagels

259. Tegen sterke nagels

260. Tegen sterke nagels

261. Tegen sterke nagels

262. Tegen sterke nagels

263. Tegen sterke nagels

264. Tegen sterke nagels

265. Tegen sterke nagels

266. Tegen sterke nagels

267. Tegen sterke nagels

268. Tegen sterke nagels

269. Tegen sterke nagels

270. Tegen sterke nagels

271. Tegen sterke nagels

272. Tegen sterke nagels

273. Tegen sterke nagels

274. Tegen sterke nagels

275. Tegen sterke nagels

276. Tegen sterke nagels

277. Tegen sterke nagels

278. Tegen sterke nagels

279. Tegen sterke nagels

280. Tegen sterke nagels

281. Tegen sterke nagels

282. Tegen sterke nagels

283. Tegen sterke nagels

284. Tegen sterke nagels

285. Tegen sterke nagels

286. Tegen sterke nagels

287. Tegen sterke nagels

288. Tegen sterke nagels

289. Tegen sterke nagels

290. Tegen sterke nagels

291. Tegen sterke nagels

292. Tegen sterke nagels

293. Tegen sterke nagels

294. Tegen sterke nagels

295. Tegen sterke nagels

296. Tegen sterke nagels

297. Tegen sterke nagels

298. Tegen sterke nagels

299. Tegen sterke nagels

300. Tegen sterke nagels

301. Tegen sterke nagels

302. Tegen sterke nagels

303. Tegen sterke nagels

304. Tegen sterke nagels

305. Tegen sterke nagels

306. Tegen sterke nagels

307. Tegen sterke nagels

308. Tegen sterke nagels

309. Tegen sterke nagels

310. Tegen sterke nagels

311. Tegen sterke nagels

312. Tegen sterke nagels

313. Tegen sterke nagels

314. Tegen sterke nagels

315. Tegen sterke nagels

316. Tegen sterke nagels

317. Tegen sterke nagels

318. Tegen sterke nagels

319. Tegen sterke nagels

320. Tegen sterke nagels

321. Tegen sterke nagels

322. Tegen sterke nagels

323. Tegen sterke nagels

324. Tegen sterke nagels

325. Tegen sterke nagels

326. Tegen sterke nagels

327. Tegen sterke nagels

328. Tegen sterke nagels

329. Tegen sterke nagels

330. Tegen sterke nagels

331. Tegen sterke nagels

332. Tegen sterke nagels

333. Tegen sterke nagels

334. Tegen sterke nagels

335. Tegen sterke nagels

336. Tegen sterke nagels

337. Tegen sterke nagels

338. Tegen sterke nagels

339. Tegen sterke nagels

340. Tegen sterke nagels

341. Tegen sterke nagels

342. Tegen sterke nagels

343. Tegen sterke nagels

344. Tegen sterke nagels

345. Tegen sterke nagels

346. Tegen sterke nagels

347. Tegen sterke nagels

348. Tegen sterke nagels

349. Tegen sterke nagels

350. Tegen sterke nagels

351. Tegen sterke nagels

352. Tegen sterke nagels

353. Tegen sterke nagels

354. Tegen sterke nagels

355. Tegen sterke nagels

356. Tegen sterke nagels

357. Tegen sterke nagels

358. Tegen sterke nagels

359. Tegen sterke nagels

360. Tegen sterke nagels

361. Tegen sterke nagels

362. Tegen sterke nagels

363. Tegen sterke nagels

364. Tegen sterke nagels

365. Tegen sterke nagels

366. Tegen sterke nagels

367. Tegen sterke nagels

368. Tegen sterke nagels

369. Tegen sterke nagels

370. Tegen sterke nagels

371. Tegen sterke nagels

372. Tegen sterke nagels

373. Tegen sterke nagels

374. Tegen sterke nagels

375. Tegen sterke nagels

376. Tegen sterke nagels

377. Tegen sterke nagels

378. Tegen sterke nagels

379. Tegen sterke nagels

380. Tegen sterke nagels

381. Tegen sterke nagels

382. Tegen sterke nagels

383. Tegen sterke nagels

384. Tegen sterke nagels

385. Tegen sterke nagels

386. Tegen sterke nagels

387. Tegen sterke nagels

388. Tegen sterke nagels

389. Tegen sterke nagels

390. Tegen sterke nagels

391. Tegen sterke nagels

392. Tegen sterke nagels

393. Tegen sterke nagels

394. Tegen sterke nagels

395. Tegen sterke nagels

396. Tegen sterke nagels

397. Tegen sterke nagels

398. Tegen sterke nagels

399. Tegen sterke nagels

400. Tegen sterke nagels

401. Tegen sterke nagels

402. Tegen sterke nagels

403. Tegen sterke nagels

404. Tegen sterke nagels

405. Tegen sterke nagels

406. Tegen sterke nagels

407. Tegen sterke nagels

408. Tegen sterke nagels

409. Tegen sterke nagels

410. Tegen sterke nagels

411. Tegen sterke nagels

412. Tegen sterke nagels

413. Tegen sterke nagels

414. Tegen sterke nagels

415. Tegen sterke nagels

416. Tegen sterke nagels

417. Tegen sterke nagels

418. Tegen sterke nagels

419. Tegen sterke nagels

420. Tegen sterke nagels

421. Tegen sterke nagels

422. Tegen sterke nagels

423. Tegen sterke nagels

424. Tegen sterke nagels

425. Tegen sterke nagels

426. Tegen sterke nagels

427. Tegen sterke nagels

428. Tegen sterke nagels

429. Tegen sterke nagels

430. Tegen sterke nagels

431. Tegen sterke nagels

432. Tegen sterke nagels

433. Tegen sterke nagels

434. Tegen sterke nagels

435. Tegen sterke nagels

436. Tegen sterke nagels

437. Tegen sterke nagels

438. Tegen sterke nagels

439. Tegen sterke nagels

440. Tegen sterke nagels

441. Tegen sterke nagels

442. Tegen sterke nagels

443. Tegen sterke nagels

444. Tegen sterke nagels

445. Tegen sterke nagels

446. Tegen sterke nagels

447. Tegen sterke nagels

448. Tegen sterke nagels

449. Tegen sterke nagels

450. Tegen sterke nagels

451. Tegen sterke nagels

452. Tegen sterke nagels

453. Tegen sterke nagels

454. Tegen sterke nagels

455. Tegen sterke nagels

456. Tegen sterke nagels

457. Tegen sterke nagels

458. Tegen sterke nagels

459. Tegen sterke nagels

460. Tegen sterke nagels

461. Tegen sterke nagels

462. Tegen sterke nagels

463. Tegen sterke nagels

464. Tegen sterke nagels

465. Tegen sterke nagels

466. Tegen sterke nagels

467. Tegen sterke nagels

468. Tegen sterke nagels

469. Tegen sterke nagels

470. Tegen sterke nagels

471. Tegen sterke nagels

472. Tegen sterke nagels

473. Tegen sterke nagels

474. Tegen sterke nagels

475. Tegen sterke nagels

476. Tegen sterke nagels

477. Tegen sterke nagels

478. Tegen sterke nagels

479. Tegen sterke nagels

480. Tegen sterke nagels

481. Tegen sterke nagels

482. Tegen sterke nagels

483. Tegen sterke nagels

484. Tegen sterke nagels

485. Tegen sterke nagels

486. Tegen sterke nagels

487. Tegen sterke nagels

488. Tegen sterke nagels

489. Tegen sterke nagels

490. Tegen sterke nagels

491. Tegen sterke nagels

492. Tegen sterke nagels

493. Tegen sterke nagels

494. Tegen sterke nagels

495. Tegen sterke nagels

496. Tegen sterke nagels

497. Tegen sterke nagels

498. Tegen sterke nagels

499. Tegen sterke nagels

500. Tegen sterke nagels

501. Tegen sterke nagels

502. Tegen sterke nagels

503. Tegen sterke nagels

504. Tegen sterke nagels

505. Tegen sterke nagels

506. Tegen sterke nagels

507. Tegen sterke nagels

508. Tegen sterke nagels

509. Tegen sterke nagels

510. Tegen sterke nagels

511. Tegen sterke nagels

512. Tegen sterke nagels

513. Tegen sterke nagels

514. Tegen sterke nagels

515. Tegen sterke nagels

516. Tegen sterke nagels

517. Tegen sterke nagels

518. Tegen sterke nagels

519. Tegen sterke nagels

520. Tegen sterke nagels

521. Tegen sterke nagels

522. Tegen sterke nagels

523. Tegen sterke nagels

524. Tegen sterke nagels

525. Tegen sterke nagels

526. Tegen sterke nagels

527. Tegen sterke nagels

528. Tegen sterke nagels

529. Tegen sterke nagels

530. Tegen sterke nagels

531. Tegen sterke nagels

532. Tegen sterke nagels

533. Tegen sterke nagels

534. Tegen sterke nagels

535. Tegen sterke nagels

536. Tegen sterke nagels

537. Tegen sterke nagels

538. Tegen sterke nagels

539. Tegen sterke nagels

540. Tegen sterke nagels

541. Tegen sterke nagels

542. Tegen sterke nagels

543. Tegen sterke nagels

544. Tegen sterke nagels

545. Tegen sterke nagels

546. Tegen sterke nagels

547. Tegen sterke nagels

548. Tegen sterke nagels

549. Tegen sterke nagels

550. Tegen sterke nagels

551. Tegen sterke nagels

552. Tegen sterke nagels

553. Tegen sterke nagels

554. Tegen sterke nagels

555. Tegen sterke nagels

556. Tegen sterke nagels

557. Tegen sterke nagels

558. Tegen sterke nagels

559. Tegen sterke nagels

560. Tegen sterke nagels

561. Tegen sterke nagels

562. Tegen sterke nagels

563. Tegen sterke nagels

564. Tegen sterke nagels

565. Tegen sterke nagels

566. Tegen sterke nagels

567. Tegen sterke nagels

568. Tegen sterke nagels

569. Tegen sterke nagels

570. Tegen sterke nagels

571. Tegen sterke nagels

572. Tegen sterke nagels

573. Tegen sterke nagels

574. Tegen sterke nagels

575. Tegen sterke nagels

576. Tegen sterke nagels

577. Tegen sterke nagels

578. Tegen sterke nagels

579. Tegen sterke nagels

580. Tegen sterke nagels

581. Tegen sterke nagels

582. Tegen sterke nagels

583. Tegen sterke nagels

584. Tegen sterke nagels

585. Tegen sterke nagels

586. Tegen sterke nagels

587. Tegen sterke nagels

588. Tegen sterke nagels

589. Tegen sterke nagels

590. Tegen sterke nagels

591. Tegen sterke nagels

592. Tegen sterke nagels

593. Tegen sterke nagels

594. Tegen sterke nagels

595. Tegen sterke nagels

596. Tegen sterke nagels

597. Tegen sterke nagels

598. Tegen sterke nagels

599. Tegen sterke nagels

600. Tegen sterke nagels

601. Tegen sterke nagels

602. Tegen sterke nagels

603. Tegen sterke nagels

604. Tegen sterke nagels

605. Tegen sterke nagels

606. Tegen sterke nagels

607. Tegen sterke nagels

608. Tegen sterke nagels

609. Tegen sterke nagels

610. Tegen sterke nagels

611. Tegen sterke nagels

612. Tegen sterke nagels

613. Tegen sterke nagels

614. Tegen sterke nagels

615. Tegen sterke nagels

616. Tegen sterke nagels

617. Tegen sterke nagels

618. Tegen sterke nagels

619. Tegen sterke nagels

620. Tegen sterke nagels

621. Tegen sterke nagels

622. Tegen sterke nagels

623. Tegen sterke nagels

624. Tegen sterke nagels

625. Tegen sterke nagels

626. Tegen sterke nagels

627. Tegen sterke nagels

628. Tegen sterke nagels

629. Tegen sterke nagels

630. Tegen sterke nagels

631. Tegen sterke nagels

632. Tegen sterke nagels

633. Tegen sterke nagels

634. Tegen sterke nagels

635. Tegen sterke nagels

636. Tegen sterke nagels

637. Tegen sterke nagels

638. Tegen sterke nagels

639. Tegen sterke nagels

640. Tegen sterke nagels

641. Tegen sterke nagels

642. Tegen sterke nagels

643. Tegen sterke nagels

644. Tegen sterke nagels

645. Tegen sterke nagels

646. Tegen sterke nagels

647. Tegen sterke nagels

648. Tegen sterke nagels

649. Tegen sterke nagels

650. Tegen sterke nagels

651. Tegen sterke nagels

652. Tegen sterke nagels

653. Tegen sterke nagels

654. Tegen sterke nagels

655. Tegen sterke nagels

656. Tegen sterke nagels

657. Tegen sterke nagels

658. Tegen sterke nagels

659. Tegen sterke nagels

660. Tegen sterke nagels

661. Tegen sterke nagels

662. Tegen sterke nagels

663. Tegen sterke nagels

664. Tegen sterke nagels

665. Tegen sterke nagels

666. Tegen sterke nagels

667. Tegen sterke nagels

668. Tegen sterke nagels

669. Tegen sterke nagels

670. Tegen sterke nagels

671. Tegen sterke nagels

672. Tegen sterke nagels

673. Tegen sterke nagels

674. Tegen sterke nagels

675. Tegen sterke nagels

676. Tegen sterke nagels

677. Tegen sterke nagels

678. Tegen sterke nagels

679. Tegen sterke nagels

680. Tegen sterke nagels

681. Tegen sterke nagels

682. Tegen sterke nagels

683. Tegen sterke nagels

684. Tegen sterke nagels

685. Tegen sterke nagels

686. Tegen sterke nagels

687. Tegen sterke nagels

688. Tegen sterke nagels

689. Tegen sterke nagels

690. Tegen sterke nagels

691. Tegen sterke nagels

692. Tegen sterke nagels

693. Tegen sterke nagels

694. Tegen sterke nagels

695. Tegen sterke nagels

696. Tegen sterke nagels

697. Tegen sterke nagels

698. Tegen sterke nagels

699. Tegen sterke nagels

700. Tegen sterke nagels

701. Tegen sterke nagels

702. Tegen sterke nagels

703. Tegen sterke nagels

704. Tegen sterke nagels

705. Tegen sterke nagels

706. Tegen sterke nagels

707. Tegen sterke nagels

708. Tegen sterke nagels

709. Tegen sterke nagels

710. Tegen sterke nagels

711. Tegen sterke nagels

712. Tegen sterke nagels

713. Tegen sterke nagels

714. Tegen sterke nagels

715. Tegen sterke nagels

716. Tegen sterke nagels

717. Tegen sterke nagels

718. Tegen sterke nagels

719. Tegen sterke nagels

720. Tegen sterke nagels

721. Tegen sterke nagels

722. Tegen sterke nagels

723. Tegen sterke nagels

724. Tegen sterke nagels

725. Tegen sterke nagels

726. Tegen sterke nagels

727. Tegen sterke nagels

728. Tegen sterke nagels

729. Tegen sterke nagels

730. Tegen sterke nagels

731. Tegen sterke nagels

732. Tegen sterke nagels

733. Tegen sterke nagels

734. Tegen sterke nagels

735. Tegen sterke nagels

736. Tegen sterke nagels

737. Tegen sterke nagels

738.





# Margriet

PREMIUM

## Collageen en vitamines: heeft het zin om beautysupplementen te slikken?

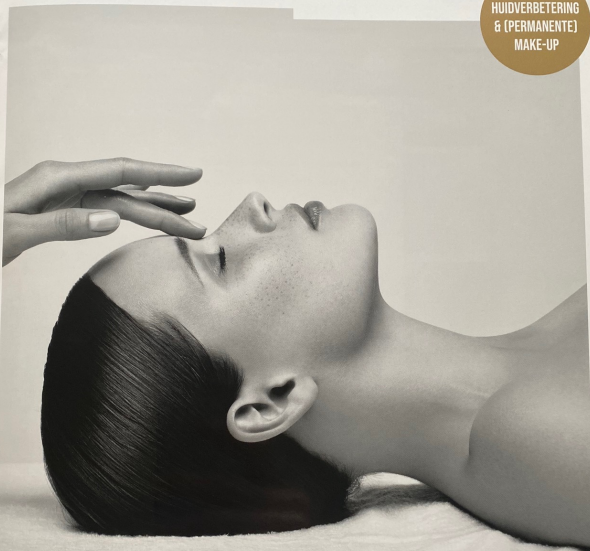
### Tegen een droge, gevoelige huid

1. **GLOmega-3 met DHA en EPA**, liposomaal (verpakt in kleine vetbolletjes die de werkzame stoffen beschermen tegen maagzuur en zorgen dat ze goed worden opgenomen). Zou ook tegen zonbeschadiging helpen, 60 capsules € 37,50 (*Lois Lee*).
2. **De Opus Cordyceps Sinensis en Reishi** werken ontstekingsremmend, anti-aging en kalmerend voor een gevoelige huid € 29,99 (*Opus Mushrooms*).



# de beautysalon

HUIDVERBETERING  
& (PERMANENTE)  
MAKE-UP



COVERSTORY: SOTHYS NEDERLAND  
'SOTHYS MOET VOOR ONZE PARTNERS  
AANVOELEN ALS EEN MAATPAK'

## INGREDIËNTEN

### WHAT'S IN IT? PRUIKZWAM (LION'S MANE)

Vitamines, algenextracten, hyaluronzuur, mineralen of plantenextracten... Het is slechts een greep uit de mogelijke ingrediënten van een professioneel cosmeticaproduct. Elk ingrediënt kent unieke eigenschappen en die lichten we uit in deze rubriek 'What's in it?'. Samen met een leverancier zet vaktijdschrift De Beautysalon telkens een ingrediënt in de spotlights. Dit keer aan de hand van de input van OPUS Mushrooms, over de werking van de Pruikzwam.

Het gebruik van paddestoelen in schoonheidsproducten neemt in rap tempo toe. Dat komt doordat leveranciers minder synthetische en chemische ingrediënten verwerken in producten. Paddestoelen, zoals de Pruikzwam, vormen bij uitstek natuurlijk bestanddelen voor de verwerking in schoonheidsproducten en supplementen. Het werd voorheen al toegepast in producten die zijn bedoeld om de spijsvertering te verbeteren en het geheugen te stimuleren.

#### Wat doet een Pruikzwam?

De Pruikzwam, ook bekend onder de naam Lion's Mane (omdat de sporen van de paddenstoel lijken op de manen van een leeuw), is een esthetisch mooie en eetbare zwam. Deze zwam groeit in de natuur op loofbomen, maar is daar ook wat kwetsbaar en gevoelig voor invloeden van buitenaf. Daarom wordt Lion's Mane gekweekt in het lab. Deze paddenstoel is van oudsher geliefd bij boeddhistische monniken voor meer focus tijdens meditatie en ondersteuning van het zenuwstelsel. Lion's Mane is rijk aan proteïne (essentiële, vrije aminozuren), antioxidanten, vitamine D, B1, B2 en niacine (B3). Ook bevat het de mineralen magnesium en ijzer. Pruikzwam wordt doorgaans gebruikt in supplementen, capsules en oliën.

#### Hoe wordt de Pruikzwam toegepast

Veel prikkels, hoge werkdruk en meer en meer tijd knus binnen in plaats van buiten in de natuur. Het brein raakt vol en focus houden of überhaupt vinden kan lastig zijn. Neem dan twee pipetten Lion's Mane op de nuchtere maag. Of ter voorkoming van de lunchdip, twee uur na de maaltijd. Oplossen in een glas water of direct in de mond druppelen, 1 à 2 pipetten op een nuchtere maag. Bij continu dagelijks gebruik wordt aangeraden om na zes weken een break in te lassen of te wisselen van paddenstoel.



In deze editie van What's in it? leest u een bijdrage van OPUS Mushrooms. Het Amsterdamse bedrijf is gespecialiseerd in de legale, niet hallucinatie-opwekkende, uitermate potente paddenstoelen die een gezonde leefstijl ondersteunen. Deze ingrediënten worden vooral verwerkt in supplementen en oliën. Voor meer informatie bezoek je [www.opusmushrooms.com](http://www.opusmushrooms.com)

# de beautysalon



4x

## Vijf dagen dansen met deze 4 handige accessoires voor ADE



Het Amsterdam Dance Event komt er aan: van woensdag 18 tot en met zondag 22 oktober wordt de stad omgetoverd tot het grootste clubfestival ter wereld. Deze vier accessoires zijn handig om mee te nemen.

**Esther Muller** 12 oktober 2023, 16:03

### Pipetje paddenstoel

Vijf dagen dansen en van hot naar her bewegen is een redelijke aanslag op je gestel. Daar meent het Amsterdamse Opus een oplossing voor te hebben in de vorm van weerstand verhogende druppels op basis van paddenstoelen. Om precies te zijn van de chaga, beter bekend als de berkenweerschijnzwam. Volgens Opus helpt een pipetje niet alleen om ons immuunsysteem te stimuleren, maar schijnt het ook goed te helpen tegen een kater.

**Prijs: €30 (30 ml), [www.opusmushrooms.com](http://www.opusmushrooms.com)**

# Het Parool

28 PS

MAANDAG 15 OKTOBER 2023 HET PAROOL

HET PAROOL MAANDAG 15 OKTOBER 2023

PS 29

## Het hoesje met de parels

Met telefoonhoesjes in felle tinten en met koordjes bouwden Amsterdammers Yara Michels en Jordy Casteleijn in een paar jaar tijd een succesvol bedrijf op: Ateljé. Hun kenmerkende parelketting-hoesje is te zien in de Netflix-hitserie *Emily in Paris*. Esther Muller



Yara Michels en Jordy Casteleijn. FOTO: ATELJÉ

"Eigenlijk maken we een nachtmerrisproduct. Tel maar op: het moet een dure apparatuur, je telefoon, beschermen, terwijl je het de hele dag, ongeacht je activiteit, langs je lichaam hangt of in je hand houdt. Daarnaast moet het er leuk en trendy uitzien en duurzaam zijn."

Na een gesprek met Yara Michels (34) en Jordy Casteleijn (33) van het Amsterdammers Ateljé kon het niet anders dan dat je met een andere blik naar het hoesje van je telefoon kijkt. Het stiel, zavelen in privé, veroverde met dit product het straatbeeld in binnen- en buitenland. Strle genomen vallen vooral de koorden op, die je met een slim systeem aan de hoesjes hangt. Al komen de hoesjes ook in verschillende trendy kleuren, omdat hun modieuze doelgroep deze ook graag bij hun kleding wil laten passen.

Zo'n vijf jaar geleden zag Michels hier en drie telefoonhoesjes, die je door middel van een toewachtig koord met je mee kon dragen. Koning vond ze, aangezien ze regelmatig haar telefoon kwijt was of geen zakken had waar ze haar mobiel in kon bewaren. "Ik vond die hoesden alleen niet zo mooi, een hoesje zelf iets te maken van parels. Op een spelgebied die ik plaatste op mijn social media kwamen aardig wat vragen binnen van mensen die wilden weten waar ze het koord konden kopen. Dat zette me aan het denken. Wat als ik hier een eigen product van kan maken? Als trend-dronks die ik van een eigen product, iets dat je levend iedere dag een beetje vrolijkert maakt."

**Flink gehuld**  
Michels was als een van de eersten in Nederland online actief met een blog. Ze groeide uit tot mediabekendheid als presentator van modeprogramma's, als hoofdredacteur van *Indie.nl* en als influencer met bijna 100.000 volgers op Instagram. "Dat ik een goet reputeert heb in de media en een actieve community heb opgebouwd op social media, heeft zeker bijgedragen aan het succes van Ateljé. Al had ik geen groot commercieel doel voor ogen. Ik



Producten van Michels en Casteleijn. "We proberen voor de massa uit te lopen met opvallende, trendy kleuren en gerecyclede materialen." FOTO: ATELJÉ

wilde gewoon iets maken. Mijn enthousiasme en dat van mijn volgers zorgde ervoor dat ik vrij snel in het Ateljé-aventuur ben gestapt. In het begin heb ik echt alles verbeed gedaan. Ik ventuurde de betreffende allemaal aangetrokken, maar berekende nauwelijks verzendkosten door. En ik kreeg het te vragen. Zoveel vragen dat ik totaal niet op voorbeeld. Het lip direct beboek uit de hand."

Casteleijn valt haar bij: "Het eerste product was ook niet optimaal. Het was deels zelfgemaakt. Hoesjes verkochten al na een dag. Kortingen braken. We plaatsen de hoesjes zelf op de producten." Michels: "Ik heb flink gebuld in die periode. Ik had het totaal overschat. Al mijn spiegelde zat de hoesjes, de rest werkte fractuur in die periode, zodat ik hem geseekt in het gooien vallen voor advies. Hij werkte anders meer voor Albert Heijn en heeft ervaring op het gebied van inkoop, duurzaamheid en logistiek die ik niet had." Casteleijn: "Geweldig natuurlijk dat ik haar zo kon helpen, maar toen ik overtuig haar afgevoert waarna, omdat Yara iets anders voor het bedrijf moest doen, werd het tijd voor een beslissing. Sindsdien is het bedrijf van ons samen."

"Soms moet ik mezelf echt even knijpen als ik zie wie er met onze producten loopt"

De taken zijn naar ervaring en passie verdeeld, waarbij Casteleijn op het vlak van duurzaamheid de laatste stem heeft en Michels als het gaat om de design en het inago van het merk. Michels: "Jordy heeft verpakkingen ontwerpt, af als ze bijvoorbeeld niet in een keer kunnen worden gerecycled. We proberen in alles wat we doen zo duurzaam mogelijk te zijn. Of het nu om transport gaat of om het duurzame materiaal bedrukte pakpapier."

Casteleijn: "In korte tijd hebben we grote stappen gezet in kwaliteit en duurzaamheid, maar door onder andere expertise in te huren op het gebied van productie. Zij denken mee over problemen waar je van tevoren totaal niet over nadenkt, zoals de pH-waarde van de huid waardoor schadelijke microben. Al onze hoesjes zijn inmiddels gemaakt van 100 procent gerecycled plastic. Daar zijn we best trots op. Geen van onze concurrenten doet dit."

**Direct uitverkocht**  
Van andere spelers op de markt lagten ze weloms zwaar, zegt Michels. "Er zijn veel aanbidders van telefoonaccessoires op de markt, waarvan een deel ons letterlijk kopieert. We hebben ons product laten registreren, maar het is lastig om dergelijke partijen uit de markt te krijgen. Het steelt wel als iemand er met onze ideeën vandoor gaat, maar ik heb ook geleerd dat je beter de focus op jezelf kunt houden. We proberen voor de massa uit te lopen met opvallende, trendy kleuren, gerecyclede materialen voor de koorden en zelfs voor de parels. En door bijpassende artikelen zoals tassen en haptophoeren aan te bieden."

In gebree accessories van Ateljé vinden inmiddels ook grote afzet in het buitenland, waar ze worden verkocht bij warenhuizen als Jumbo en Selfridges in Londen. Dat laatste plaatste binnen vier weken na de eerste levering een nieuwe order, omdat alles direct was uitverkocht. De weerklaren tonden interesse maar het komstende parakeetingbewe van de Amsterdammers te zien was geweest in hetzelfde: Emily in Paris.

Michels: "Het was een complete verrassing. Toen de eerste bestelden maar buiten kwamen hebben we de screenhots wel te keer hebben en we groet om erachter van te zien dat het ons hoesje was. En laatste plaatste di Peggy Gou een self-fit op het gram met een hoesje van ons in haar hand. Dan moet ik mezelf soms echt even knijpen."

"Het is keihard werken en tot nu toe hebben we er nog geen cent aan verdiend, omdat we alles terug stoppen in het merk. Geld verdienen we met ons werk als influencer, door reclames aan te gaan met merken die bij ons passen. Ik denk ook dat daar onze kracht ligt. Wel is niet, zo zijn we ook echt. We maken producten waar we volledig achter staan, ook al is dat niet altijd de makkelijkste route."

"Maar als ik dan door te Pip Loop op een festival ben en je ze allemaal leuke mensen met onze producten in hun hand of op hals - dat is zo waarzig. Dat gevoel maakt iedere keer dat je neemt, de nachten die je piekert, de weekenden die je doorwerkt, de trainen die je laat, meer dan waard."

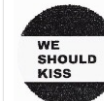
## 4x lekker dansen

productie Esther Muller



### Past altijd

Woensdag 15 oktober is het weer zover en wordt de complete stad vijf dagen omgeleverd tot een groot dansfeest. Een van de handigste en meest populaire accessoires van het moment is de Mini Round van van Uigle. Het lichtgewicht, gemiddelde traal tasje kan je op verschillende manieren dragen en volgens lezers die er een heel jaar er ontelend veel in. Dit tasje is het ziele ook verkrijgbaar in het rijksteed, naast het nylon. Prijs: €14,95, www.umbro.com



### WE SHOULD KISS

### Button met boodschap

De minuscule collectie van Franken staat volledig in het teken van de liefde, zowel zoetsappig als zilt. Het deingabeel van eigen bodem speelt met klassieke vormen uit de kerstgades en voegt daar een visagie van wolkelijke filosofie aan toe. Jassen zijn bijvoorbeeld evenzinnig en versierd met swarovskiteentjes. Als kerst op de markt zijn er accessoires als boedelschep met feestelijke sterretjes, zilveren beugjes en grappige buttons vol glim en uitdaging te liden. Prijs: €29, www.frankenfaber.com



### Ananasstempers

Voor comfortabele danspassen zijn gymper een makkelijke oplossing. Dit Herce Amsterdam vonden we een duurzame anaske gemaakt van ananas'leer'. Het wordt verkregen uit de schillen van de vrucht. Voor de die van Pineapple-schoon gebraaten ze ook gerecyclede plastic Bessen en rubber. Het merk wordt bovendien samen met anaschoeren uit de Filipijnen die dankzij de schillen een extra bron van inkomsten hebben. Prijs: €29, www.iranvanderhorst.com



### Pipetje paddenstoel

Vijf dagen dansen om van het maar her bewegen is een redelijke aanslag op je gestel. Daar moest het Amsterdamse Opa een oplossing voor te hebben in de vorm van weerstand verhogende druppels op basis van paddenstoel. Om precies te zijn van de chaga, beter bekend als de berkenverschillen van. Volgens Opa helpt een pipetje niet alleen om om innuwa systeem te stimuleren, maar schijnt het ook goed te helpen tegen een kater. Prijs: €30 (30 ml), www.opamushrooms.com





## Dieppaars verlangen

**D**e overgang van zomer naar herfst zit 'm niet alleen in het wennen aan nat, koud weer. Want hoe erg je misschien ook verlangt naar Hollandse buien en warme truien: wat kleur betreft is het najaar een domper. Massaal lijken we onze liefde voor vrolijk, fruitig en kleurrijk te vergeten en stapt iedereen in beige, zwart en jeansblauw het normale, werkende leven weer in. Gelukkig reserveren de meeste modemerken elke najaars- en wintercollectie een plekje voor minstens één trendkleur. Was 'digital purple' een hit tijdens de zomer, paars blijft ook het komend seizoen opvallend aanwezig. Niet perse het lichte van zomerpaars, maar vaker nog een chique dieppaarse tint. Dat diepe soms aubergine kwam langs bij de catwalks van onder andere Alexander McQueen en Lanvin. Paars lijkt wellicht een lastige kleur maar zeker die donkere variant is bijna perfect te combineren. Of je nou kiest voor een stijlvolle combinatie met zwart, grijs of bruin, of liever iets frivoler: denk aan paars met geel, fluorescerend groen of lichtblauw. Het duurt nog even, maar je paarse herfstgarderobe neem je ook zo mee naar de wintermaanden – lekker duurzaam dus. Combineer een paarse broek, blouse of pumps met een glittertop, -rok of -panty en je bent feestdagenproof. Langetermijngarderobe noemen we dat.

Herfstcollectie van Homage.

**Noordhollands Dagblad**  
**Leidsch Dagblad**  
Oprechte Haarlemsche Courant 1618  
**De Gooi- en Eemlander**

In Colorstories delen Ingrid Burger en Pierre Meij de laatste nieuwtjes op het gebied van mode en beauty.

### Pipetje paddenstoelenpower

Supplementen zijn wel heel erg een trend van nu. In beautywereld kom je ze tegen, met name collageen supplementen, maar ook in de wereld van (innerlijke) gezondheid kom je supplementen veel tegen. Supplementen van paddenstoelen kenden wij nog niet. Ze komen van oorsprong uit het verre oosten vanuit de traditionele Chinese geneeskunde. Het merk Opus Mushrooms (een puur Nederlands merk) heeft paddenstoelenpower centraal staan in de vorm van een aantal supplementen in de vorm van druppels. Zo is er de variant Reishi tegen hooikoorts en huisdiereallergie, Chaga ter ondersteuning van de stoelgang en voor wat meer uithoudingsvermogen zou je Cordyceps kunnen gebruiken. Die laatste wordt ook wel Cordysex genoemd, dus het is makkelijk raden over welk uithoudingsvermogen we dan praten. Opus is makkelijk gebruiken, want 1 of 2 pipetjes in glas water en klaar ben je!



Opus Cordyceps 30 ml, 30 euro, opusmushrooms.com

### Zeemeermincollectie

Kiki Milano heeft, gebaseerd op Disney's Little Mermaid, een kleine collectie op de planken getoverd. Klein is bij Kiko Milano een understatement want het is best een grote collectie. Voor ogen, lippen, gezicht, handen, skin: er is voor iedereen en voor ieder deel van gezicht of huid wel wat te vinden, inclusief Little Mermaid accessoires. De Disneyprints komen veelvuldig voor op de producten. Wij zijn daar persoonlijk geen fan van (waarschijnlijk zijn we te oud), want doet ietwat kinderlijk aan. Gelukkig ziet de eyeshadow pencil er lekker subtiel uit met alleen de tekst Little Mermaid. Het kan zijn dat je de collectie niet meer in de winkels vindt, want het ligt er al sinds eind mei, maar anders vind je bij Kiko vast andere leuke en goede producten voor een fijne prijs.



Kiko Milano Little Mermaid Long Lasting Eyeshadow Stick, 16.99 euro,



HOME ABOUT SHOP BEAUTY NEWS INSPO FASHION TALKS ART  
EVENTS VINTAÄGE

27 SEP. | GESCHREVEN DOOR MIRROR MIRROR OFFICE

# WERKDRUK? OPUS' PRUIKENZWAM HELPT

**Voldoende slaap, gezonde voeding en beweging helpen om fit de winter in te gaan. Maar zijn niet altijd haalbaar. Daarom plan B: supplementen van Opus. Twee paddenstoelen die perfect passen bij deze tijd van het jaar.**

**TURKEY TAIL** Het elfenbankje - *turkey tail* - is een veel voorkomende paddenstoel die het hele jaar groeit aan afgestorven stronken en takken van loofbomen over de hele wereld. Voor het Nederlandse OPUS Mushrooms verkregen via *wild harvesting* in een voor de buitenwereld afgeschermd gebied. *Turkey Tail* bevat een hoge dosering polysachariden waaronder beta-glucanen, krestinen (PSK) en peptiden.

**ANTI-KATER** Het verkoudheidsseizoen is weer aangebroken. Virussen liggen op de loer, de weerstand is lager. gelijks één pipet *Turkey Tail* versterkt het immuunsysteem Ook fijn: het anti-kater side-effect.

Mirror  
Mirror





# Villa d'Arte

0 2 3 0 3  
 BP 8 10926 755907  
 Nr. 3 | juli / augustus 2023  
 Prijs: €7,50

issue  
 Nr. 3



**REIZEN**  
 Eilandhoppen  
 OP DE SEYCHELLEN

**CULINAIR**  
 Voorproeven Athina

**STAYCATION**  
 LEKKER IN EIGEN LAND!

**ME TIME!**  
 35 PAGINA'S  
 Badkamers & Wellness

## Eat. sleep. retreat!

DE WELLNESSTRENDS VAN DIT MOMENT

Yoga, mindfulness, detoxen, intermitterend vasten, supplementen... Wellness en self-care zijn een essentieel onderdeel geworden van de manier waarop we op zowel fysiek als geestelijk vlak het beste uit onszelf willen halen. Dit jaar focussen we ons op digitaal detoxen, stappen we en masse over op matcha, doen we aan gezichts-yoga en werken we aan onze geestelijke gezondheid door middel van EMDR-therapie. Nóg drie opvallende trends op wellnessgebied.



WELLNESS  
**Rechtsboven**  
 NewMedicine  
**Links onder**  
 Pascaud  
**Rechts onder**  
 Opus15

**1. Nieuwe nachtrituelen**  
 Gebroken nachten en het opbouwen van een slaapschuld: er is weinig waar we chagrijniger van worden, en met recht. Slaapgebrek is niet alleen van invloed op je fitheid en mentale weerbaarheid, het heeft ook effect op je metabolisme en kan een oorzaak zijn voor gewichtstoename. Iedere nacht het klokje rond slapen is een utopie, maar door te letten op je voeding en cafeïne en activiteiten voor het slapengaan (geen HIIT-training laat op de avond en vermijd blauw licht) kun

je de omstandigheden voor een goede nachtrust in ieder geval zo optimaal mogelijk maken. Naast circadiaans eten - overstappen van zware avondmaaltijden naar 'licht' eten in de middag - zijn ook nieuwe producten in onze huidverzorgingsroutine voor het slapengaan in opkomst, zoals glycine. Beauty-innovator Pascaud, dat producten ontwikkelt vanuit een filosofie die binnen, buiten en het brein in balans brengt, speelt hier naadloos op in met het Circadian assortiment: nutriceuticals om het lichaam sterk en

gezond te maken, cosmeceuticals om de buitenkant te verzorgen en kalmerende treatments die helpen de nachtrust te verbeteren.

**2. Werken aan gezonde darmen**  
 Nu de streslevels stijgen, zijn we op zoek naar nieuwe manieren om - onder meer - onze darmgezondheid te bevorderen. Veel wetenschappers beschouwen de darmen, die over een netwerk van circa 100 miljoen neuronen beschikken, als ons 'tweede brein'. Dit zogeheten enterisch zenuwstelsel produceert meer serotonine (gelukshormoon) dan ons eigenlijke brein. Stemningsstoornissen, depressie en angstklachten zouden dit gevolg te herleiden zijn tot je darmstelsel. De chemische boodschappen die tussen de darm en de hersenen worden doorgegeven, worden beïnvloed door onze darmmicrobiota en het postief beïnvloeden hiervan door middel van onze levensstijl, het voedsel en de supplementen die we innemen, zal nog belangrijker worden. NewMedicine biedt op wetenschap gebaseerde supplementen, aangevuld met coachingssessies, lifestyle-interventies en therapieën. Het is een nieuwe online omgeving, waar mensen met fysieke en mentale

klachten direct geholpen worden, en is ontwikkeld door regulier en orthomoleculair arts Ninieck van Maasakker, werkzaam op de cardiochirurgie, en drievoudig Olympisch medaillewinnaar Caia van Maasakker. Alle producten en diensten zijn verkrijgbaar via newmedicine.nl.

**3. De power van paddenstoelen**  
 Stapelden we tot voor kort carbs voor een sportieve inspanning, ditzeldde doen we nu door medicinale paddenstoelen, andere adaptogenen en antioxidanten te combineren om de effecten op onze mentale fitheid te vergroten. Opus Mushrooms is volledig gespecialiseerd in de legale, niet-hallucinogene, uitermate potente paddenstoelen. De vloeibare supplementen hebben als voordeel dat de werkzame stoffen beter en sneller worden opgenomen en een betere stabiliteit en houdbaarheid kennen. Dankzij Yacon-siroop, een natuurlijke zoetstof, is de smaak aangenaam. Dit maakt niet alleen het innemen makkelijker, maar zorgt er ook voor dat het spijsverteringssysteem de juiste stoffen aanmaakt en het effect optimaal is.

Meer wellness-trends ontdekken?  
 Ga naar [villadarte.nl](http://villadarte.nl)



21 PRIS  
**DUTCH**  
 22 BEAUTY 23  
**AWARD**

# Villa d'Arte



# Story



## OP UW GEZONDHEID!

### ESSENTIËLE OLIËN OOK OM IN TE NEMEN

Waarschijnlijk weet u wel dat de geur van essentiële oliën impact kan hebben op uw mentale en fysieke gesteldheid. Maar wat niet veel mensen weten, is dat bepaalde essentiële oliën ook geschikt zijn om in te nemen. Zo kunt u twee keer per dag 1 à 2 druppels gemberolie innemen voor meer energie en bevordert een paar druppels citroenolie uw concentratie.



DOELINDA WILLAGER - FOTO'S GETTY IMAGES - BRONNEN: SANTE.NL, MARGARET.NL

### VOORKOM INPAKSTRESS

Gaat u binnenkort op vakantie maar breekt het zweet u al uit als u alleen maar denkt aan koffers inpakken? De remedie tegen deze stress is toch echt het maken van een lijst. Pak dus pen en papier en schrijf de praktische benodigdheden voor uw reis op. Om u op weg te helpen heeft de ANWB handige, printbare paklijsten voor verschillende

typen vakanties samengesteld. Bedenk daarbij wat u werkelijk nodig hebt, want zoals opruimgoeroe Marie Kondo zegt: reizen is de kans om simpeler te leven en jezelf te bevrijden van je dagelijkse beslommeringen. Denk dus vooral niet dat bij elke outfit een passende schoen moet en wees reëel over de dingen die u wilt gaan gebruiken op vakantie.



## SUIKER HELPT

Bent u gestoken door een wesp of een bij? Doe er direct wat suiker op. Het makkelijkst gaat dat met een suikerklontje, maar een theelepeltje suiker met een druppeltje water werkt ook prima. De

suiker zorgt ervoor dat het gif eruit wordt getrokken en de zwelling verdwijnt. Maar suiker werkt ook tegen de jeuk van een muggenbult. Het vocht trekt eruit en de bult verdwijnt.



## ZO GEZOND IS RADIJS

Behalve veel voedingsstoffen bevat radijs ook een behoorlijke hoeveelheid vezels. En dat is goed voor de spijsvertering. Bovendien helpen radijsjes de nieren met het afvoeren van gifstoffen en zijn ze goed voor uw lever. Ze zuiveren het lichaam dus en zitten ook nog eens vol calcium en magnesium. Genoeg redenen om regelmatig wat van deze bolle rode worteltjes te eten.

## DE KRACHT VAN PADDENSTOELEN

Paddenstoelensupplementen worden van oudsher van het verre oosten tot het hoge noorden om allerlei redenen ingezet. De paddenstoelenpower van Opus Mushrooms bestaat onder andere uit het cordyceps-extract, dat werkzaam stoffen bevat die effect hebben op de zuurstofopname in de cellen. Hierdoor verbetert het uithoudingsvermogen bij elke lichamelijke activiteit. Dat werkt dus in de sportschool, maar ook op het werk en thuis. Kijk voor meer informatie op: [opusmushrooms.com/products/cordyceps](https://opusmushrooms.com/products/cordyceps). Story geeft drie flacons weg! Stuur een kaartje naar Story, Postbus 1780, 2130 JD Hoofddorp o.v.v. Opus Mushrooms. Of ga naar de website [story.nl/winnen](https://story.nl/winnen) en vul het winformulier in.



### Top 8

#### Acht tips voor lange wandelingen

Hebt u zich voorgenomen om deze zomer lange wandelingen te gaan maken? Lees dan eerst onderstaande tips, die kunnen zeker van pas komen:

- 1 Eet op de dagen voordat u begint meerdere kleine maaltijden per dag. Dat kunnen uw darmen beter verteren dan drie grote maaltijden.
- 2 Zorg dat u goede wandelstokken hebt met een handgreep van kurk. Kurken handgrepen zijn duurzaam, passen zich enigszins aan de vorm van uw hand aan en kurk absorbeert transpiratie. Het zweet van de handen wordt afgevoerd en dat voorkomt blaren.



- 3 Smeer uw voeten voordat u gaat wandelen in met vaseline of een voetencreme.
- 4 Ga niet naar de pedicure voordat u gaat wandelen. Uw voeten hebben de eeltlaag juist nodig tijdens een lange wandeling.
- 5 Maak gedurende de wandeling enkele stretchbewegingen om ook de spieren los te maken die u tijdens het wandelen niet gebruikt. Rol uw schouders even los naar voren en naar achteren. Of trek uw knie af en toe naar uw buik.
- 6 Zorg dat u tijdens het lopen genoeg drinkt. Neem het liefst elke tien minuten wat slokken water.
- 7 Ga niet ineens stilstaan als de wandeling voorbij is, maar zorg voor een goede cooldown. Rek en stretch uw spieren. Hierdoor kunt u blessures voorkomen.
- 8 Neem na het wandelen liever een koude dan een warme douche. Hierdoor verdwijnen zwellingen sneller.

# DE KRACHT VAN PADDENSTOELEN

Paddenstoelensupplementen worden van oudsher van het verre oosten tot het hoge noorden om allerlei redenen ingezet. De paddenstoelenpower van Opus Mushrooms bestaat onder andere uit het cordyceps-extract, dat

**3X WINNEN**

werkzame stoffen bevat die effect hebben op de zuurstofopname in de cellen. Hierdoor verbetert het uithoudingsvermogen bij elke lichamelijke activiteit. Dat werkt dus in de sportschool, maar ook op het werk en thuis. Kijk voor meer informatie op: [opusmushrooms.com/products/cordyceps](https://opusmushrooms.com/products/cordyceps). Story geeft drie flacons weg! Stuur een kaartje naar Story, Postbus 1780, 2130 JD Hoofddorp o.v.v. Opus Mushrooms. Of ga naar de website [story.nl/winnen](https://story.nl/winnen) en vul het winformulier in.

