Léef met hart & siel

NOVEMBER 2009 R27,95
(BTW INGESLUIT) ANDER LANDE R24.52
(BELASTING UITGESLUIT)

'Ek's klaar met voorgee!'
'n 'Perfekte' vrou vertel...

Anna-Mart
Weer kind tussen Vredendal se veldblomme

FANUS RAUTENBACH
op 81 steeds flink uit die vere

LEEF GESONDER
30 maklike wenke vir elke dag

IS ONS IN DIE EINDTYE?

Hoor die stilte...

Sowaar! Jou man is meer romanties as wat jy dink – bl. 82

STEPHEN van Egoli
'Bid & glo anker my in onseker tye'

HEILSAME HARTSKOS
Aspersiebondels, geroosterde sampioene & knoffelhoender

11050
9 771815 399009

Sit stres op sy plek

Spanning is nie net sleg vir jou gesondheid nie, dit boelie ook jou vel. Saam met 'n ongesonde leefstyl en hormoonskommelings kan dit tot volwasse aknee lei.

Hoe ouer ons word, hoe langer neem dit ons liggaam om stres te verwerk. Hoë spanningsvlakke veroorsaak dat 'n oormaat van die hormoon kortisol in jou bloedstroom afgeskei word. Dié hormoon word onder meer die "doodshormoon" genoem, juis omdat dit die liggaam so aftakel.

Leer dus om jou stresvlakke te beheer. Neem ook genoeg aanvullings in die vorm van antioksidante wat die slegte uitwerking van stres elimineer en die liggaam help suiwer.

PROBEER: Solal Technologies Stress Damage Control, TheraVine Antipollution Day Cream SPF15.

Beskerm jou vel

Tref dié somer voorsorg om jou vel te beskerm teen omgewingsfaktore wat jou vroeg oud laat lyk.

deur CHRISTINE FERREIRA

So 'n (son)debok!

In ons sonnige land is beskerming teen skadelike UVA- en UVB-strale 'n moet. Dié strale is verantwoordelik vir tot negentig persent van veroudering.

Sonskade takel nie net die kollageen en elastienweefsel af nie, dit veroorsaak ook die vrystelling van skadelike vrye radikale in die liggaam.

◆ Dra altyd 'n sonblok, of 'n vogroom en onderlaag wat 'n sonskerm bevat ◆ Kies 'n spesiaal geformuleerde sonblok wat nie olierig is of die porieë sal verstop nie ◆ Wend dit herhaaldelik aan, veral nadat jy geswem of gestort het. Doen dit dertig minute voordat jy in die son kom, sodat die UV-beskerming ten volle kan ontwikkel ◆ Smeer 'n spesiale roompie aan die lippe en ooglede. Die vel is hier dunner as op die res van die gesig en brand sommer maklik ◆ Na-sonsorg is belangrik, veral as jy lank in die son was. Streel jou vel met 'n verkwikkende na-sonroom of jel ◆ Smeer elke dag 'n handeroom met 'n SBF soos Innoxa se nuwe Restore Hand Cream SPF15 aan, veral as jy bestuur. Dit werk sonvlekke en veroudering teen ◆ Behandel jou vel twee tot drie maal per week met 'n voggewende masker.

PROBEER: **Estée Lauder Bronze Goddess Sunscreen SPF30 High Protection, Eucerin Sun Fluid Matifying Face 30 UVA/UVB, Nivea Sun Invisible Protection Transparent Spray 30, IQ Suncare SPF50** (ideaal vir die gesig), **Vichy Capital Soleil Multi-Position Spray**.

Basta met besoedeling

Daaglikse blootstelling aan besoedeling veroorsaak dat gifstowwe in die liggaam opgaar. Daarom moet jy gereeld jou liggaam ontgif (detoks).

Deur veral die limfvloei te stimuleer en dreinering te bevorder, raak jy van opgegaarde gifstowwe ontslae.

◆ Drink genoeg water ◆ Bederf jouself gereeld met 'n masseersessie ◆ Vermy kosse met preserveer-, geur- en kleurmiddels. Eet genoeg vars groente en vrugte wat deeglik gewas of geskil is ◆ Raak aktief en sorg dat jy genoeg oefening kry ◆ Spandeer tyd in die sauna of stoombad – dit help om die liggaam te suiwer ◆ 'n Koppie groentee of rooibos is propvol antioksidante (wat oksidasie stuit) en spoorelemente wat die liggaam help om optimaal te funksioneer ◆ Borsel jou lyf met 'n lyfborsel voordat jy in die stort klim om limfvloei te stimuleer. Werk in opwaartse hale ◆ Suiwer die vel met 'n skroproom in die stort tot soveel as drie keer per week.

PROBEER: **Thalgo Deep Sea Scrub Replenishing Purifying, TheraVine Buffing Cloth.**

Clinique Face Cream SPF30 Advanced Protection (R230) beskerm teen sonskade. **Beauté Pacifique Line Combat Fluid** (R760) takel fyn lyntjies en plooitjies. **Garnier UltraLiftPro-X Intensive Night** (R154,95) troef die tekens van die tyd. **Sisley Creamy Mask with Tropical Resins** (R305) suiwer die vel.