

Corrin

“DE WINTER IS WERKELIJKHEID, DE ZOMER ILLUSIE”

Toivo Pekkanen

Wat was het toch een vreemde lente.. De afgelopen week liet de thermometer ons tropische temperaturen zien terwijl de rest van de lente vooral nat en koud was. Ondanks de kou heb ik toch een warm moment mee mogen maken; op 27 mei deed ik voor de tweede keer mee aan de Viva La Donna Day. Dit is een verwendag voor vrouwen die getroffen zijn door kanker. Het was een bijzonder fijne dag en natuurlijk doe ik volgend jaar weer mee! Lees [hier](#) meer over deze ervaring in het artikel uit de Weekkrant of kijk eens op www.vivaladonna.nl. Ik wens je een hele fijne zomer!

- Corrin -

Bescherm jezelf!

De temperatuur stijgt en de zon gaat weer feller schijnen. Natuurlijk is dit heerlijk, maar het is wel belangrijk dat je jezelf goed verzorgd voor- en na het zonnen. Gebruik daarom een goede zonnecreme en aftersun. Laat je huid vooral niet verbranden! Het is een fabeltje dat je pas bruin wordt wanneer je verbrand bent geweest. Verbranden door de zon is ontzettend slecht voor je huid en stimuleert huidveroudering en kan zelfs huidkanker veroorzaken. Blijf geen uren in de zon liggen en gebruik een goede zonnecreme en aftersun. Wil je graag weten welke producten geschikt zijn voor jouw huid? Mail of bel me gerust, ik geef je graag advies.

4 Zomertips

woelen

Woelend in je bed omdat het zo warm is? Het is juist koeler om alleen een laken over te doen dan niks. Neem vlak voordat je naar bed gaat een wat koude douche en misschien blijf je net zolang koel als het duurt om in slaap te vallen. Vul een aantal flessen met water en bevries ze in de vriezer. Zet een ventilator in je slaapkamer en zet de flessen ervoor. Doordat de lucht nu langs de bevroren flessen gaat koelt de lucht af. De flessen ontdooien natuurlijk, waardoor het effect steeds minder wordt.

brainfreeze!

Je kent dat wel: die stekende hoofdpijn bij het eten van een ijsje. Dat komt omdat het koude ijs contact maakt met je gehemelte. En vanaf daar lopen sterke zenuwen die direct naar het gevoelscentrum van je hersenen gaan. De oplossing is eenvoudig: enkele seconden je warme tong tegen je gehemelte aanhouden of een beetje warm water drinken.



Viva la Donna Day

Laat vrouwen met kanker weer stralen!

limonade

Ijskoud water met citroen is een goede dorstlesser voor in de zomer. Doe er ook nog vlierbloesem bij en laat het een paar uur trekken. Zeef daarna het water en je hebt een heerlijke zelfgemaakte friszoete limonade.

beestjes

Last van wespen? Doe wat kruidnagels in een glas lauw water en zet dat neer op de plek die je wespvrij wilt houden, bijvoorbeeld op je terras of je balkon. Wespen houden niet van de geur en blijven op afstand. Last van fruitvliegjes? Vul een bakje met azijn, 2 drupjes afwasmiddel en een klein stukje fruit. Span huishoudfolie over het bakje en prik er een paar gaatjes in. De fruitvliegjes kruipen het bakje in maar kunnen er niet uit. Als het bakje vol genoeg zit spoel je hem gewoon even om onder de hete kraan.

Zomerbehandeling: les je dorst!

Citroenolie geeft verlichting en zon aan je geest waar je opgewekt van wordt. Op de huid maakt grapefruit de huid strakker. Grapefruit staat bekend als een goed middel bij het zuiveren van de huid, onder andere door een verbeterde huidcirculatie. Deze behandeling bestaat uit een reiniging met fase wash met citroen, een scrub, het epilieren van de wenkbrauwen, stomen met grapefruit, een verfrissende voetenscrub, een ontspannende massage, een heerlijk masker en tot slot een kopje citroenthee. De Citroen en Grapefruit behandeling kost 46 euro.