

OZ KLANTENMAGAZINE • FEBRUARI & MAART 2016

# profiel

JOUW GEZONDHEID, DAAR DRAAIT HET OM

**WIN**

**4 BOEKEN**  
OVER SLAPEN,  
WELLNESS  
& KOKEN



**PANDA'S ZIEN**  
OF MET PASEN NAAR ZEE?



**BOOST JE WEERSTAND**  
CITROEN, KURKUMA, GEMBER



**JE SLAAPKAMER ZUIVER EN FRIS**  
ADEM DE HELE NACHT VRIJ

**GOED UITGESLAPEN?**  
ONTDEK JE IDEALE SLAAPMAATJES





# Slapen

## ALS EEN ROOS

### IN HET JUISTE BED

Zowat een derde van ons leven brengen we in bed door. Reden genoeg om even stil te staan bij je slaapkwaliteit. Slaap je onrustig? Word je met rug- of nekpijn wakker? Slaap als een roos met een bed, matras en hoofdkussen aangepast aan je lichaamsvormen.



Pascal Mannekens, kinesist en slaapspecialist

Iedereen krijgt wel eens te maken met ruggpijn. Een te harde of te zachte matras of een voor jou ongeschikte bedbodem kunnen ervoor zorgen dat je met ruggpijn opstaat. Een bedbodem kan een lattenbodem zijn of een boxspring, een bedbodem gevuld met duurzame springveren. Kinesist en slaapspecialist

Pascal Mannekens schreef een boek om iedereen die een nieuw bed of matras wil aanschaffen wegwijs te maken: 'Rust voor je rug'.

#### AANGEPAST AAN JE LICHAAM

Pascal: "Net zoals je schoenen of een jas koopt die je perfect passen, zo slaap je ideaal gezien in een bed dat op je lijf geschreven is. Iedereen is immers verschillend qua lengte, gewicht en lichaamsbouw, met een typische verhouding tussen schouders, taille en heupbreedte. Ter hoogte van de schouders zijn we breder, daarom is iedereen gebaat met een **zachte schouderzone** zowel in de matras als in de bedbodem. Ter hoogte van de heupen zijn we dan weer zwaar-

der, dus daar heb je meer steun nodig en mag er een hardere zone zitten. Dames met een smalle taille en een breed bekken zijn een uitzondering. Zij hebben een aangepaste, zachtere zone nodig waarin hun heupen wegzakken zodat de onderrug voldoende steun krijgt. Daarnaast bepaalt je lichaamsgewicht de algemene hardheid van je matras. Voor lichtere personen is een zachtere matras aangewezen. Zwaardere personen krijgen meer steun van een hardere matras."

#### PLANK VERSUS HANGMAT

Pascal: "Lig je **te hard**, dan zal het **moeilijker** zijn om een **comfortabele houding** te vinden om in te slapen. In de loop van de nacht komt er bovendien veel druk op de schouder- en heupzone en daardoor zal je vaak wakker worden. Je diepe slaap wordt zo meermaals onderbroken en je voelt je 's morgens allesbehalve uitgeslapen. Van **te zacht** liggen krijg je dan weer het **hangmateffect**: de onderste rugwervels buigen door en daar kan je lage rugpijn van krijgen."

#### VAN DE BELGEN SLAAPT

75%  
OP DE ZIJ

20%  
OP DE RUG

5%  
OP DE BUIK

TOT 20x  
PER NACHT DRAAIEN  
WE ONS OM

#### DE IDEALE MATRAS

90 CM  
BREED PER  
PERSOON

40 CM  
BREDER DAN  
DE SCHOULDERS

20 CM  
LANGER DAN  
JE LENGTE

(bron: www.slaapraad.be)

#### JE BED, EEN MICROKLIMAAT

Pascal: "Te hard of te zacht liggen maakt je 's nachts wakker. Ook te warm of te vochtig liggen kan je uit je slaap houden. Omdat onze lichaamstemperatuur 's nachts daalt met 1 tot 1,5°C, is het aan je bedtextiel om te zorgen voor het **juiste warmtecomfort**. Een katoenen donsdeken houdt de warmte goed bij en voert tevens het vocht af. Wist je dat we gemiddeld 1 glas vocht per nacht verliezen via de huid en de ademhaling? Uitgeademde lucht bevat immers meer waterdamp dan ingeademde lucht. **Katoen blijft de beste keuze** voor matrasbeschermers, lakens en kussenslopen."

#### NIEUW KUSSEN OF NIEUW BED

Pascal: "Veel mensen willen een nieuw kussen omdat ze schouder- en nekpijn hebben. Maar in feite hebben ze eerder een onaangepaste bedbodem of matras. In het perfecte slaapgeheel zijn **zowel de bodem, de matras als het hoofdkussen op elkaar afgestemd**. Zonder kussen slapen is geen goed idee. Dat veroorzaakt klachten. Ik ben trouwens voorstander van het neksteunkussen, waar een dikkere zone voorzien is voor de nek."

#### PLUIMGEWICHT NAAST BEER

Als je met twee in een groot bed ligt en een verschillende lichaamsbouw hebt – die kans is groot – kunnen aparte matrassen uitkomst bieden. De vervelende kloof tussen de 2 vlakliggende matrassen kan opgelost worden met een **pont d'amour**: een verbindingsstuk dat geen steun geeft maar wel het idee van de diepe kloof wegneemt. Ook de bedbodems zijn best aangepast aan de lichaamsbouw van elke slaper. Lattenbodems genieten Pascals voorkeur op boxsprings. De betere **lattenbodems kan je perfect afstellen** en ze verluchten goed langs onderen.

#### BEDGEHEIMEN

- Draai je matras 2 x per jaar om.
- Vernieuw je matras om de 10 jaar.
- Kies katoen voor matrasbeschermer, lakens en kussenslopen.
- Bescherm je kussen met een beschermhoes.
- Een donsdeken isoleert en voert vocht af.

#### GESPOT IN DE OZ SHOP

##### HOOFDKUSSEN TEMPUR ORIGINAL

Sluit perfect aan op de contouren van jouw nek. Ongezien comfort voor rug- en zijslapers.



S: € 94 **-10%** = € 84,60  
M: € 99 **-10%** = € 89,10  
(gebruikelijk formaat)  
L: € 10 **-10%** = € 98,10  
XL: € 119 **-10%** = € 107,10

##### HOOFDKUSSEN SISSEL BAMBINI

Vorkom nekklachten met dit orthopedisch hoofdkussen voor kinderen. Incl. kleurrijke katoenen overtrek.



€ 78  
**-10%**  
= € 70,20

**-10%  
OP ELKE  
AANKOOP IN  
DE OZ SHOP  
VOOR OZ501  
KLANTEN**

##### OZ Shop Antwerpen

Boonsesteenweg 5 – 2610 Wilrijk Antwerpen  
03 201 84 97 – shop.antwerpen@oz.be

##### OZ Shop Brugge

Gistelsesteenweg 294 – 8200 Sint-Andries Brugge  
050 40 54 97 – shop.brugge@oz.be

##### OZ Shop Leuven

Mgr. V. Waeyenberghlaan 36 – 3000 Leuven  
016 20 76 07 – shop.leuven@oz.be

**BESTEL ONLINE**  
op [shop.oz.be](http://shop.oz.be)

#### OZ INFOESSIE SLAAPTRAINING<sup>1</sup>

Hoe tevreden ben je eigenlijk over je slaap? Duurt het soms lang voor je kan inslapen? Word je te vaak wakker 's nachts? Of word je juist heel vroeg wakker? Onze slaap bepaalt ons functioneren overdag. Tijdens de infosessie gaan we in op wat normale slaap is en hoe onze activiteiten overdag invloed hebben op onze nachtrust.

**OZ Center Wilrijk**  
Vrijdag 26 februari  
19u tot 21u

Prijs: € 6 voor OZ501 klanten,  
€ 15 voor alle anderen

**SCHRIJF JE IN!**  
Op [www.oz.be/vitaliteit/infodoe](http://www.oz.be/vitaliteit/infodoe)

<sup>1</sup> OZ Vitaliteit vzw organiseert info- en doesessies.

## DE SLAAP IS DE SPIEGEL VAN DE DAG

Wat je overdag doet, bepaalt de kwaliteit van je slaap, zegt huisarts en slaapdokter Bruno Ariens uit Herenthout. Dr. Ariens geeft slaapadvies voor jou en je kinderen.



Dr. Bruno Ariens, slaapdokter

### IS LANG IN BED BLIJVEN LIGGEN SLECHT VOOR DE RUG?

**Dr. Ariens:** "Met een goede matras en een goede bedbodem is er op zich geen probleem om langer in bed te blijven liggen. Wel als je ontstekingen zoals artritis hebt. Om niet te verstijven is het beter dat je opstaat en beweegt. Al kan het fijn zijn in het weekend wat langer te blijven liggen, eigenlijk is het **niet interessant om heel lang uit te slapen**. Je beperkt de tijd in bed beter tot de tijd dat je slaapt. Blijf je 's morgens langer liggen, dan zal je oppervlakkig slapen en gaan dromen. Diepe slaap is er dan zelden bij."

### SLAAPHOUDING

**Dr. Ariens:** "Op de buik slapen is minder aangewezen, het is niet goed voor je nek. **Ruglig** is prima, behalve voor snurkers. De meeste mensen slapen het liefst op hun zij. Een tip hierbij: wie last heeft van reflux of zure oprispingen kan beter op zijn linkerzij liggen. Doordat de slokdarm aan de rechterkant in de maag komt, is er geen gevaar voor oprispingen."

### VAST AVONDRITUEEL VOOR DE KINDJES

**Dr. Ariens:** "Om je kindjes te slapen te leggen, kies je best een **vaste volgorde voor wassen/opfrissen, pyjama aantrekken, tandjes poetsen**. En doe samen even iets leuks: een boekje lezen, beetje tekenen of een rustig spelletje spelen. Dat is een waardevol **ouder-kindmoment**. Hou best elke avond dezelfde volgorde aan, dat geeft structuur zowel voor je kind als voor jou."

### MOEILIJKE SLAPERTJES

**Dr. Ariens:** "Kindjes die (telkens weer) uit bed komen, stop je er rustig en zonder veel commentaar terug in. Zeg gewoon dat het tijd is om te gaan slapen. **Probeer je niet op te winden**, zodat je kind deze vorm van negatieve aandacht niet al te interessant gaat vinden."

### SLAAPVERWEKKEND BOEK

De Zweedse psycholoog Carl-Johan Forssén Ehrlin is de auteur van een eerder saai verhaal. Hij schreef het op basis van bewezen **ontspanningstechnieken**. Het verhaal en de manier van voorlezen, laten je kind ontspannen en in slaap geraken nog voor het boek uit is. Je kind ligt best in bed als je het boek voorleest. Lees het boekje voor met je meest **rustige toon en stem**. En je zal snel merken dat geeuwen op de aangegeven plaatsen heel aanstekelijk werkt.

WIN

### 'HET KONIJN DAT IN SLAAP WIL VALLEN'

Een beproefde methode om je kind te helpen ontspannen en in slaap te laten vallen. We geven 10 boekjes weg. Voor ouders en grootouders met jonge (klein)kindjes.

Van Carl-Johan Forssén Ehrlin, uitgegeven bij Prometheus



### 'RUST VOOR JE RUG'

Welk slaapsysteem is voor jou het meest geschikt? Maak kans op 1 van de 10 exemplaren en lees het in dit boek.

Van Pascal Mannekens, uitgegeven bij Lannoo



Ga voor 31 maart naar [www.oz.be/wedstrijden](http://www.oz.be/wedstrijden) en kies welk boek je wil winnen.



OZ promotor Vitaliteit DAPHNE LAI

# WAPEN JE AFWEERSYSTEEM

Vermoeidheid, keelpijn, koortsblaasjes, afters ... je voelt wanneer je immuunsysteem alarm slaat. Tijd om in te grijpen, want een goed werkend afweersysteem houdt ziekmakers buiten en laat je gezond door het leven gaan. Zeker in de winter. Enkele tips van OZ promotor Vitaliteit Daphne Lai.

### GROENTEN & FRUIT: NATUURLIJKE VERSTERKERS

**Daphne:** "Rauwe groenten zijn prima antioxidanten. Leg je bord vol met verse groenten in verschillende kleuren, zo krijg je automatisch heel wat goede stoffen binnen. Donkergroene groenten zijn goed voor de weerstand. Boerenkool en broccoli bevatten veel vitamine C. En wist je dat rode paprika ook een echte vitamine C-bom is? Fruit dat je weerstand wapent is o.a. kiwi, blauwe bes, framboos, pompelmoes, citroen en appelsien."

TIP

### GEMBERCITROENWATER

Druppel verse citroen in je water en doe er stukjes gember in. Frisse smaak én rijk aan vitamine C. Gember verlaagt bovendien je bloeddruk.

### KURKUMA EN KANEEL

**Daphne:** "Ook kruiden kunnen het verschil maken: kaneel maakt komaf met sommige vervelende bacteriën en is ontstekingsremmend. Kruidnagel is

dat ook en heeft daarnaast een pijnstillende werking. Nuttig bij keel- of kiespijn. Geelwortel of kurkuma is een algemene immuunversterker en een goede antioxidant."

### GEMBER: BONDGENOOT VAN JE IMMUNSYSTEEM

**Daphne:** "Een echte krachtpatser, dat is gember. En veelzijdig ook: gember is een antioxidant en werkt ontstekingsremmend, bevordert de opname van vitamines en mineralen, ontsmet longen en luchtwegen en stilt de hoest. Het zorgt bovendien voor een vlotte spijsvertering, brengt verlichting bij spierkrampen en pijn, en fungeert als natuurlijke bloedverdunner."

Gember is heel krachtig. Niet aangewezen om er grote hoeveelheden van te gebruiken als je medicatie neemt zoals bloedverdunners of bloeddrukverlagers. Raadpleeg in dat geval je arts.



PURE KRACHT IN JE GLAS

### PITTIGE MANGO SMOOTHIE MET GEMBER

#### DIT HEB JE NODIG

- 2 rijpe mango's
- 1 gepelde banaan
- duimtop gepelde en geraspte gember
- 250 ml halfvolle (soja)melk
- 250 ml appelsap
- evt. vanillestokje

#### ZO MAAK JE HET

Schil en ontpit de mango's. Doe het vruchtvlees met de stukken banaan in een blender of hoge mixpot. Blend of mix gedurende een halve minuut. Voeg de geraspte gember, de melk en het appelsap toe. Snij eventueel het vanillestokje in de lengte open en schraap de zaadjes eruit. Voeg ze toe en mix alles nog even tot je een lekker smeug mengsel hebt.

Recept van Jamie Oliver in De sap & smoothiebijbel door Susannah Olivier S., Veltman Uitgevers.