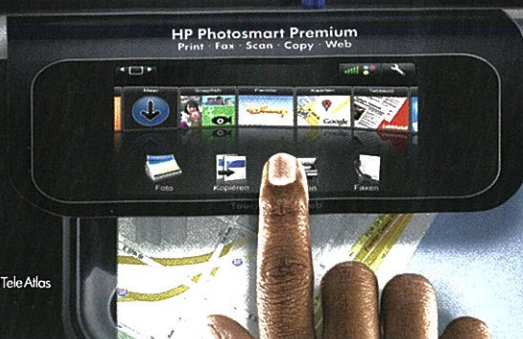




NIEUWE HP PHOTOSMART PREMIUM
with TouchSmart Web

TOUCH THE web. print THE WEB.

HP introduceert de gloednieuwe **HP Photosmart Premium with TouchSmart Web**, 's werelds eerste consumentenprinter met directe toegang tot Apps*. Print uw favoriete pagina's van Google Maps™, DreamWorks® Animation of Nu.nl. Gemakkelijk en snel met één vingeraanraking. hp.nl/touchprintgo



HIT PRINT
BRILLIANTLY



*Internetverbinding naar de printer vereist © 2010 Hewlett-Packard Development Company, L.P. How To Train Your Dragon (tm) & © 2010 DreamWorks Animation LLC, © 2010 Google - Map Data © 2010 TeleAtlas



van Apenlucht naar Cacharel

Vanaf een jaar of 10, 11 gaan de hormonen rondrazen. En dat zie je en ruik je: transpiratiegeur, pikkels, vet haar... Gelukkig valt er wel wat aan te doen. De 5 belangrijkste aandachtspunten voor een goede hygiëne bij pubers.

Wat een lucht!

Wat gebeurt er? Het is niet voor niets dat veel basisscholen leerlingen in de bovenbouw verplichten te douchen na de gymles. Zweeten tijdens de gym deden ze in de jaren daarvoor natuurlijk ook al, maar zo rond groep 7 ontwikkelen kinderen de zogenaamde *apocriene* zweetklieren. We beschikken namelijk over twee soorten zweetklieren: *holocriene* zweetklieren komen overal in de huid voor en zorgen dat de lichaamstemperatuur constant blijft. *Apocriene* zweetklieren zijn verantwoordelijk voor het transpireren op bepaalde plaatsen, zoals de oksels en de schaamstreek. Die komen lekker op gang zodra de geslachtshormonen gaan rijpen. Op zich is zweeten geen probleem: zweet bestaat voornamelijk uit water en zouten en heeft geen eigen geur. Die typische apenlucht wordt veroorzaakt doordat het afgescheiden zweet door bacteriën op de huid wordt afgebroken. Hoe meer bacteriën, hoe meer bedwelmende geuren.

Wat te doen? Er is maar één remedie: dagelijks goed wassen met water en niet te veel zeep. Maar overdrijven is ook niet goed: te veel en te vaak (meerdere keren per dag) wassen met heet water kan de huid uitdrogen en voor irritatie zorgen. Leer je kind vooral de oksels en schaamstreek goed schoon te maken. Dat kan onder de douche, of met een washandje.

Raad hem verder aan elke dag schoon ondergoed, schone sokken en een vers gewassen T-shirt of hemd, voorkeur van katoen, aan te trekken. Ook deodorant helpt, maar die werkt alleen op schone en droge oksels!

(Alweer) vet haar

Wat gebeurt er? Huid en haar kunnen niet zonder talg. Dat beschermt ze tegen uitdroging en infectie van schimmels en bacteriën. Maar in de puberteit kan talg ook een enorme stoorzender zijn. Veel pubers hebben dan last van glimmend vet en slierterig haar.

Talg wordt aangemaakt door de talgkliertjes die onder de hoofdhuid zitten. Ook onder het haar vind je ze. Via het haarzakje komt talg op de hoofdhuid terecht, waarna het zich door het haar verspreidt. Veel kammen of met de handen door het haar gaan, versterkt dit effect.

Wat te doen? De talgproductie stoppen kan niet, dat is zelfs niet goed voor het haar. Je kunt er wel voor zorgen dat het niet verergert. Laat je puber zijn haren regelmatig wassen met een milde shampoo met een neutrale ph-waarde. Agressieve shampoos zorgen ervoor dat de huid van het vet wordt ontdaan. De huid probeert dan de vetbalans weer te herstellen door nog meer talg aan te maken. Te vaak wassen is daarom ook niet handig: hooguit één keer per dag, of eens in de twee dagen zou voldoende moeten zijn. Föhnen heeft hetzelfde effect op de huid; niet te heet zetten dus. ►

Allemaal puistjes

Wat gebeurt er? Niet alleen de zweetklieren draaien overuren in de puberteit, ook de talgklieren zetten in deze periode een tandje bij. Onder invloed van de geslachtshormonen gaan ze meer talg produceren. Gevolg: een glimmende huid, mee-eters en puistjes. Als een tiener veel talg aanmaakt, kunnen de poriën in zijn gezicht, borst of rug verstopt raken. Zo'n opeenhoping van talg heet een mee-eter en ziet eruit als een klein zwart stipje op bijvoorbeeld de neus of kin. De bacteriën die de overtollige talg afbreken kunnen een ontsteking veroorzaken: de pukkel. Heeft een puber veel verstopte en ontstoken poriën, dan heet het acne.

Wat te doen? De gouden tip bij puistjes blijft: schoonmaken en afblijven, hoe moeilijk dat soms ook kan zijn. Voor het slapengaan moet de huid voorzichtig worden schoongemaakt met een milde lotion. Dat is niet alleen voor meisjes die make-up

dragen nodig, maar ook voor jongens. Door de dag heen verzamelt zich namelijk veel vuil op de huid. Het helpt al veel als je dat vuil 's avonds verwijdert. Middeltjes als Clearasil en Nivea Young zijn hier prima voor. Bij ernstige acne is een bezoekje aan de huisarts of dermatoloog raadzaam.

Over de invloed van voeding, stress en hygiëne op het ontstaan van puistjes zijn de meningen onder deskundigen verdeeld. Het zal je puber in ieder geval geen kwaad doen om goed voor zichzelf te zorgen. Nachten doorzakken, elke dag een patatje oorlog, slecht slapen en stress kan de acne zeker verergeren.

En dan het uitknijpen van pukkeltjes. Er is geen puber die een puistje op zijn gezicht met rust kan laten. Hoe knijpt hij 'm dan zo uit dat hij er zo min mogelijk blijvende schade

aan overhoudt? Leer je puber het volgende protocol: verwarm eerst de huid door te douchen of te stomen. Gebruik wc-papier of tissues, ga er niet met blote handen aanzitten. Oefen voorzichtig druk uit met de zijkanten van je vingers op de pukkel, doe dit niet met de nagels. Ontsmet na afloop de huid met bijvoorbeeld Sterilon. En ten slotte: blijf van rode, ontstoken puistjes en korstjes af!



De intieme delen

Wat gebeurt er? Voor zowel jongens als meisjes geldt dat ze speciale aandacht moeten besteden aan hun intieme delen. Bij beide seksen ontstaat in de puberteit een wit crèmeachtig spul bij de geslachtsdelen. Bij meisjes zit het tussen de schaamlippen en bij jongens onder de eikelrand. Het ruikt een beetje zuur-bitter. Als de schaamstreek niet dagelijks goed schoongemaakt wordt, kan het gaan stinken en bij jongens zelfs gaan ontsteken.

Wat te doen?

Jongens: leer je zoon zijn voorhuid voorzichtig terug te schuiven en de eikel met water schoon te maken. Geen zeep gebruiken: als dat niet goed weggespoeld wordt, kan het gaan irriteren.

Meisjes: ook voor hen is het verstandiger om geen zeep te gebruiken als zij hun vagina schoonmaken. Schoon water is voldoende. Er zijn intiemsprays op de markt die bedoeld zijn om vervelende geurtjes tegen te gaan. Als je dochter zich regelmatig goed wast tussen haar benen en elke dag schoon ondergoed aantrekt, zijn deze sprays niet nodig. Sterker nog: ze kunnen zelfs voor irritatie en meer afscheiding zorgen.

Menstruerende meisjes: voor hen is het belangrijk dat ze zich 's morgens én 's avonds goed wassen en natuurlijk op tijd van maandverband of tampons te wisselen. Om de drie, vier uur is geen overdreven luxe, zeker niet voor tampons. In de maanden vóóordat een meisje voor het eerst ongesteld wordt, kan ze al wat afscheiding krijgen. Bij sommigen kan dat zoveel zijn dat ze beter een inlegkruisje kunnen gebruiken. Ook dit moet uiteraard regelmatig verwisseld worden. Omdat veel inlegkruisjes een plastic onderlaagje hebben, kan het een beetje gaan broeien. Dat is niet erg, hooguit vervelend. ►

van **A**penlucht naar **C**acharel



Broeiende voeten

Wat gebeurt er? Voeten horen bij de zweterigste delen van het lichaam. De meer dan 500.000 zweetkliertjes van de voeten doen elke dag weer hun best om bijna een halve liter zweet te produceren. In warme, afgesloten sokken en schoenen kan het dan ook flink gaan broeien - en dus stinken.

Wat te doen? Laat je kind zijn voeten regelmatig wassen, meerdere keren per dag is geen overbodige luxe. Na het wassen de voeten goed afdrogen, ook tussen de tenen! Eventueel kan hij talkpoeder over de voetzool strooien. Adviseer hem goed ventilerende schoenen te dragen en elke dag schone katoenen of wollen sokken aan te doen. Er is niets tegen het dragen van gympen, ze zijn tegenwoordig zo gemaakt dat ze aan alle kanten ventileren.

Marineren in deo en parfum

Deodorant werkt het beste op een schone, droge huid. Deo's zijn er in alle soorten: rollers, gel, spuitbussen, met of zonder geurtje, om zweetgeur tegen te gaan of om de transpiratie zelf te verminderen. In die laatste zit een middel (aluminium) dat de huid kan irriteren. Deze soort kan je kind dus beter niet dagelijks gebruiken. Deo's die de transpiratielucht tegengaan, zijn vaak al voldoende. Pubers kunnen het beste beginnen met een deo die speciaal voor de gevoelige huid is bedoeld, de kans op irritatie is dan het kleinst.

Sommige pubers lijken zich te marineren in parfum of aftershave. Voor omstanders is dit vaak vervelender dan voor henzelf. Of een puberhuid reageert op parfum of aftershave, kan eigenlijk alleen proefondervindelijk ontdekt worden. Een nieuw luchtje kan het beste uitgetoet worden op de binnenkant van de pols. Zeker kinderen die toch al een gevoelige huid hebben of last van eczeem, moeten voorzichtig zijn met zomaar een luchtje op te spuiten. ●

VERKOCHT DOOR MIJN VADER

Because I am a Girl

Andra Pradesh, India, meisje 9 jaar, verlaten door haar moeder, verkocht door haar vader, omdat ze een meisje is. Met hulp van Plan Nederland heeft zij kans op een toekomst.

**Lees haar indrukwekkende verhaal
op www.plannederland.nl**



Voor de toekomst
van een kind

DE LEUKSTE

Parken & Campings

RCN: VERRASSEND VEEL VAKANTIE- PLEZIER VOOR KINDEREN EN OUDERS!

Met een animatieteam, dagelijks wisselende activiteiten voor verschillende leeftijden, uitdagende speel- en zwemvoorzieningen op al onze campings in Nederland en Frankrijk. Dit moet u ervaren....

Wij heten onze kleine en grote gasten graag van harte welkom!

T. 0343-513547
www.rcn.nl



HAPPY HOME VAKANTIEHUIZEN IN HEEL EUROPA

Een vrijstaande villa op een vakantiepark in Tsjechië, een comfortabele bungalow in België of een mobile home aan zee in Spanje?

Bij Happy Home vindt u volop huisjes op kleinschalige vakantieparken in heel Europa, stuk voor stuk persoonlijk geïnspecteerd. Kijk voor het volledige aanbod, beschikbaarheid en prijzen op

www.happyhome.nl/vakantieparken



LUXE KAMPEREN OP TOPCAMPINGS IN EUROPA

Vakantie is bij uitstek het moment om tijd door te brengen met uw gezin. Bij Canvas Holidays kunt u dit doen vanuit een comfortabele accommodatie op de beste campings van Europa. Uw bungalowtent, stacaravan of chalet staat compleet ingericht voor u klaar, zodat u direct kunt beginnen met genieten. Dat is pas vakantie!

Kijk op www canvasholidays.nl
of bel 0900-8824 (€ 0,20 p.min).



LANDGOED "DE BERENKUIL"

Is kamperen op een natuurterrein in Drenthe. Voor de kids valt van alles te beleven. Zoals struinen in het Berenbos, 23 speelplekjes verkennen, volgen van het Natuurontdekkingsspad, de waterstroom verleggen bij de Berenburcht, piratje spelen bij de speelvijver, (deels overdekt) spelen in de grote speeltuin, bubbelen in het zwembad, verrassende activiteiten en Berenpret. Nieuwsgierig geworden?

Kijk snel op www.berenkuil.nl



BOEK DE MOOISTE CAMPINGS BIJ VACANSOLEIL, OOK LAST-MINUTE!

Wees er snel bij, want de topcampings van Vacansoleil met zwembaden en veilige speelvoorzieningen zijn erg gewild. Vacansoleil biedt luxe stacaravans met eigen sanitair en ruime bungalowtenten met echte bedden en complete inventaris. Kijk op www.vacansoleil.nl voor scherp geprijsde aanbiedingen en last-minute acties, of kies uit circa 335 topcampings in 16 Europese landen.

www.vacansoleil.nl of bel gratis 0800-0022.



"VOLOP GENIETEN" (VOORTHUIZEN)

Kom naar De Boshoeck en beleef de Veluwe. Geniet van een breed scala aan uitstekende voorzieningen in de nabijheid van prachtige natuur. Wordt uitgedaagd door onze hoogwaardige sport- en spelfaciliteiten. Verblijf in een 4- tot 16-persoons bungalow, hotelkamer of kies voor een toeristische plaats. Voor een heerlijk ontbijt, lunch of diner bent u welkom in het steakhouse 'Wild Wild West'.

Recreatiecentrum De Boshoeck
T. 0342-471297, www.deboshoeck.nl



VROLIJK OP VAKANTIE!

In het Drentse dorp Oranje ligt vakantiepark het Pipodorp. Samen met het leukste overdekte attractiepark Speelstad Oranje is dit een bijzondere trekpleister. De moderne pipowoningen in dit vrolijke vakantiepark zijn voorzien van alle gemakken en staan garant voor een comfortabel verblijf. De toegang tot Speelstad Oranje is bij het arrangement inbegrepen, net als gebruik van het subtropisch zwem- en saunaparadijs in Assen.

www.pipodorp.nl of tel: 0592-45 80 80



Prijzen op aanvraag en boekbaar op basis van beschikbaarheid.

Hier ook een vermelding? Bel Nardinck Media
tel. 035-528 90 20, info@nardinckmedia.nl