

ONDER REDACTIE VAN  
COMMUSE

## Samen spelen zorgt voor meer begrip en een sterke band

Volgens onderzoek zorgen gezelschapsspelletjes voor meer zelfvertrouwen bij de afzonderlijke spelers en onderling voor meer begrip en een sterke band. Q&A Chat Game heeft wat dat betreft iets extra's te bieden; om te winnen moeten de spelers verrassende vragen beantwoorden. Hierdoor ontstaan bijzondere gesprekken en leert u elkaar van een andere kant kennen. Boeiend om te spelen met vrienden, familie, geliefden, collega's of teamgenoten. Q&A Chat Game is voor € 10,99 verkrijgbaar via Bol.com, Bestel.nl, spellen- en boekwinkels (zie www.QandAchatgame.com). Party mag 5 van deze leuke spelletjes weggeven! Winnen? Stuur een briefkaart naar Party magazine, Postbus 93022, 1090 BA Amsterdam of mail naar: weekblad@weekbladparty.audax.nl.



## Masker van BAOBAB poeder geeft een stralende huid

In de winter kan uw huid wel wat hulp gebruiken. Een verzorgend masker met baobab geeft een stralende huid. Baobab komt van de vrucht van de gelijknamige boom uit het zonnige Madagaskar en bevat veel vitaminen. Voeg een theelepel baobab poeder en een theelepel honing toe aan een kommetje met een laagje lauw water. Spoel het mengsel na 20 min af met lauw water. Baobab smaakt trouwens ook goed als toevoeging aan uw yoghurt of smoothie. Prijs: € 11,95.



*'Muziek heelt de hersenen en zorgt voor beter humeur'*

Luisteren naar muziek zorgt voor verbetering van de hersenenfuncties, zoals de werking van het geheugen en het ruimtelijk inzicht. Sommige therapeuten laten slachtoffers met hersenletsel of mensen met epilepsie daarom geregeld naar muziek luisteren. Met name de pianowerken van Mozart blijken de signalen die een epilepsie aanval veroorzaken binnen enkele minuten te kunnen doen verminderen. Door het luisteren naar muziek verbetert trouwens ook nog eens uw humeur en neemt stress af. Goed om te weten!

Het heeft door de eeuwen heen verschillende namen gekregen zoals geelwortel, turmeriek of koenjit. Het kruid kurkuma blijkt wonderlijke eigenschappen te bezitten. Het zou ontstekingswerend en vaatverwijderend werken. Daardoor helpt het onder meer tegen hoge bloeddruk. Uit nieuw medisch onderzoek blijkt bovendien dat het kruid ervoor zorgt dat diverse kankersoorten bij muizen niet uitzaaien. Het ingrediënt curcumine blijkt namelijk zowel gezonde cellen te beschermen als kankercellen uit te schakelen. Volgens een onderzoek van de Nationale Universiteit van Singapore is het relatief kleine aantal gevallen van Alzheimer in India ook een gevolg van het feit dat mensen daar zoveel kurkuma aan het eten toevoegen.



## KURKUMA WONDERKRUID?

## STERKE WEERSTAND EN MEER ENERGIE MET SILIDYN

Het is een onbekend maar onmisbaar mineraal voor het menselijk lichaam: silicium. Want het bevordert de bindweefsel-structuur, het beendergestel, de spieren, bloedvaten en geeft glans aan de huid. Daarnaast wordt het herstellend vermogen van het lichaam erdoor ondersteund en het afweersysteem versterkt. Met de jaren kan de hoeveelheid silicium in het lichaam echter afnemen en zou het verstandig kunnen zijn om een supplement te gebruiken. Silidyn is een vloeibare vorm van hoogwaardig silicium die goed opneembaar is door het lichaam. Verkrijgbaar bij de drogist voor € 15,95 (25 ml).



## FitBit Charge spoort aan tot meer beweging

Bewegen is gezond en de Fitbit Charge polsmeter helpt u op weg. Want dit handige apparaatje meet tijdens het sporten uw hartslag en onthoudt precies welke route u heeft gelopen. Daarnaast houdt de FitBit Charge al uw dagelijkse activiteiten bij. Het bevat een stappenteller en geeft aan hoeveel calorieën u verbrandt. De slaapdetectie meet zelfs uw slaappgedrag. De polsgadget is geschikt voor zowel de recreatieve als fanatieke sporter. Stevig materiaal en waterafstotend. Verkrijgbaar bij onder meer Bol.com en MediaMarkt voor € 129,99.

## Vitaminerijke GroenteFRIET!

Heerlijk zo'n patatje met mayonaise, maar voor het dieet van sommige mensen is dat veel te vet. De oplossing: Groentefriet! Deze patat ziet eruit als raspatat, maar ondertussen eet u gepureerde witte bonen, maïs en wortel. Want daar zijn deze frietjes van gemaakt! De bonen bevatten onder meer eiwitten, vezels en vitamine K. In wortel zit vitamine A, C, B1, en B6. De maïs is op natuurlijke wijze gepro-



duceerd en bevat vitamine B1, B2 en B6. Tip: als u de patat in de oven opwarmt, eet u ze ook nog eens zonder extra vet erbij. Ook de kinderen krijgen zo makkelijker hun groenten binnen. Prijs: € 2,99 per zak (600 gr) bij AH en Plus.