

Flair

ANTI-STRESS SPECIAL

**DE KUNST VAN
HET KUSSEN**

Waarom een goeie
tongzoen gezond
is voor lichaam
en geest

Heb jij
last van
momxiety?

Zo word je weer
een chille
mama

TREND
**DOPAMINE
TRAVEL**

Reizen naar
de kleurrijkste,
vrolijkste plekjes

Happy
in je huid

Heerlijke beautytoppers
die je stressniveau
helpen te verlagen

Je hebt
wél wat om
aan te doen

De altijd-goed-
outfits van
fashionista
**PAULIEN
RIEMIS**

**FUCK IT!
IT'S ME-TIME**

Antistresstips, ontspannende trucs en zalige adresjes

EDITO

Eva tipt



Happy feet!
blz. 33



Deze jas... Verliefd!
blz. 8



**Need this
in my life.**
blz. 41



**Wat hopen
die mensen te
bereiken met al
die gekte op de
weg? We willen
toch allemaal
gewoon veilig
thuis raken?**

Als een scène uit *The Fast and the Furious* die de adrenaline stevig door je aderen doet stromen. Zo voelen mijn ochtenden in het Antwerpse verkeer tegenwoordig. Er wordt geclaxonneerd, gevloekt, door het rood gereden, verkeerd geparkeerd, als een gek opgetrokken zodra een koerierbusje aan de kant gaat... In mijn straat alleen al groet ik de wagens van Depannage 2000 elke dag. Vanmorgen zag ik een volle schoolbus kinderen van het bijzonder onderwijs overgeladen worden in kleinere busjes omdat een verkeerd geparkeerde wagen de doorgang van hun schoolroute blokkeerde. Op de stoep werden ze bijna aangereiden door een gehaaste elektrische fietser. Mijn dochter en ik, onze roze helpjes als houvast stevig op ons hoofd, zochten ons er een weg tussen. **'Het is overall al een beetje Halloween, hè?' Ze heeft gelijk. Nu de coronamaskers afgevallen zijn, lijken er vooral boze gezichten tevoorschijn gekomen.** Zijn we niet een tikje in overdrive aan het gaan? Ja, het leven is duur. Ja, er is onzekerheid. Maar proberen we niet allemaal gewoon veilig thuis te raken? Hoop je niet dat je na een moeilijke dag je partner, vrienden, familie en kinderen veilig in de armen kan nemen? Wat hopen jullie te bereiken met al die gekte op de weg? Het verkeersgevaar dat we elke dag trotseren, geeft me meer kopzorgen dan de energiecrisis. Aan de chauffeur die me vanmorgen een middelvinger toonde, de bestuurder die nog snel door het rood reed, de vrouw die op het gevaarlijkste kruispunt van de stad dat sms'je achter het stuur moest versturen of de man met het paarse hoofd die de bestuurder van de maaltijdbezorgdienst de huid vol schold: ik maak me oprecht zorgen over jullie stresslevel. Misschien kan lavendelgeur helpen. Of even rustig lezen in deze Flair. Weet je wat? Boek een kuurtje ergens ver weg in een hut in het bos, zodat de rust - al is het maar voor heel even - voor jullie en voor ons kan terugkeren. We verdienen het.

Eva Van Driessche

hoofdredacteur Flair

✉ eva@flair.be @eva.vandriessche

UN, DOS, STRESS

**Heerlijke beautytoppers die je
stressniveau helpen te verlagen**

Nee, je kan stress niet wegwassen met een body wash of wegspraysen met een pillow mist, maar dat soort handelingen leren je wel te onthaasten. Zie elk van deze producten als een *little act of kindness* voor jezelf.

Tekst: Charlotte De Loose



Een beetje aromatherapie *never hurt nobody*. Deze aromadiffuser kan je overdag op je bureau en 's avonds naast je bed zetten. Hij zorgt voor een betere luchtvochtigheid (ook goed voor je huid) en verspreidt ondertussen een subtiel geurtje. Gebruik hem in combinatie met de etherische olie 'Mindful' op basis van lavendel, bergamot en sandelhout.

Aromadiffuser - € 39,95 en **etherische olie** - € 9,95 - Geurwolkje, Geurwolkje.nl.



Kom tijdens het douchen even tot rust met deze Body Wash Bar op basis van lavendel, die kalmerend werkt voor zowel je huid als je gemoed. Deze solid is handgemaakt en plasticvrij, en gaat langer mee dan de gemiddelde fles douchegel.

Lavendel Body Wash Bar - € 6,99 - HappySoaps, NL.happysoaps.com.



Een vast avondritueel helpt om tot rust te komen voor je onder de lakens kruipt. Een pillow mist op je kussen verstuiven is een ideale stap in dat ritueel. Een exemplaar met de geur

van lavendel, kamille of vetiver werkt kalmerend.

Sleep Calming Pillow Mist - € 15 - The Body Shop.

Een vast avondritueel helpt om tot rust te komen voor je gaat slapen. Een pillow mist op je kussen verstuiven is een ideale stap in dat ritueel.

Deze nachtolie is een reddingsmiddel voor de gestresseerde huid. Ze werkt kalmerend en ontstekingsremmend, en helpt tegelijk om fijne lijntjes en pigmentvlekjes te voorkomen.

Dreamy Skin Retinyl Night Oil - € 42 - Discipline via Thecoucouclub.com.



Dit oogmasker warmt binnen 30 seconden op en geeft warmte af op de drukpunten rond je ogen, waardoor je meteen een rustgevend gevoel ervaart. Het masker blijft tot 20 minuten warm, en dankzij de lusjes kan je het makkelijk vastmaken rond je oren.

Self-warming Eye Mask - € 20,99 - Popmask via Asos.com.



Deze antiperspirant bevat jujube, die in de Chinese geneeskunde gebruikt wordt om stress te verlichten en rust te creëren. De spray biedt 24 uur bescherming tegen transpiratie en heeft een rustgevende geur. Bye bye, stresszweet!

Anti-Perspirant Spray - € 8,90 - Rituals.



BEAUTY



Eindig je *skincare*-routine met een nachtmasker voor je gaat slapen. Kies er een dat een beschermend laagje op je huid legt, want zo kunnen de producten die je voordien aanbrengt extra goed hun werk doen en verliest je huid geen vocht tijdens de nacht.

Pillowgasm Sleep Mask - € 39,50 - Wishful, Ici Paris XL.

Deze hydraterende bodylotion voedt je droge huid en verlaagt tegelijkertijd je stressniveau dankzij het ontspannende aroma van lavendel en muskaatsalie.

Stress-Fix Bodylotion - € 37 - Aveda, Aveda.eu.



De studies rond CBD (of cannabidiol) zijn nog altijd vrij beperkt, maar volgens velen zou het een prima remedie tegen vervelende zaken als angst en stress vormen. **De CBD-druppels helpen je 's avonds te ontspannen, en over-**

dag zorgen ze ervoor dat je wat stressbestendiger bent. Goed om te weten: de druppels bevatten geen THC, dus je wordt er niet high van.

Full Moon 15% Oil - € 80 - Ganō, Gano.care.

Tip: installeer een kussentje op je bad, want zo lig je veel comfortabeler en neem je écht je tijd om volledig tot rust te komen.

Bath Pillow - € 14,95 - Bubbles at Home, Bubblesathome.be.



In combinatie met kamille, lavendel en olijfolie bevat deze veelzijdige balsem een hoog percentage CBD. Hij werkt dus heel herstellend en kalmerend voor je huid. Gebruik hem op allerlei droge of beschadigde plekken.

Skin Balm - € 35 - De Herborist, Deherborist.eu.



Keep calm & apply SPF! Deze dagcrème beschermt je gezicht tegen uv-schade en werkt kalmerend en herstellend. Ideaal voor gevoelige of reactieve huidjes die snel rood worden, bijvoorbeeld door stress.

Calm Mineral Moisturizer - € 34 - Paula's Choice, Paulaschoice.be.

Niets zo ontspannend als een bad vol bubbels. Deze bath soak heeft een heerlijk verkwikkende citrusgeur, en de fles staat ook gewoon mooi in je badkamer.

Calm Bath Soak - € 8,99 - I Love Wellness, Di.



TREAT YOURSELF

TOP 3: de beste antistress-treatments

1

KOUDE THERAPIE

Ijsberen, je onderdompelen of in de cryocabine gaan: al die vormen van koudetherapie zijn goed voor je (mentale) gezondheid. Bij een plotse blootstelling aan extreem koude temperaturen maakt je lichaam endorfine aan, een hormoon dat snel werkt tegen stress. Daarnaast maak je ook serotonine aan, die bekendstaat als het gelukshormoon. Koudetherapie levert dus al na één sessie resultaat op. Wil je je stressniveau op lange termijn verlagen, dan kan je de behandeling maar beter herhalen.

2

FLOATING EN MEER

Bij **floating** drijf je gewichtloos op het water, waardoor je helemaal tot rust komt. Het verzacht spier- en gewrichtsproblemen en zou ook stressverlagend werken en helpen bij slaapproblemen. De **Energetic Water Experience** gaat nog een stapje verder, want daarbij word je letterlijk door iemand op handen gedragen in het water, waardoor je het gevoel hebt dat je zweeft. Terwijl hoor je boven water ontspannende muziek en onder water het geluid van dolfijnen en walvissen.

Energetic Water Experience - € 99 (50 min.) - Elaisa Energetic Wellness, Elaisawellness.com.

3

ANTISTRESS-MASSAGE EN REFLEXOLOGIE

Elke massage werkt ontspannend, maar vooral een combinatie van **drukpuntmassage en (voet)reflexologie** is erg effectief tegen stress en spanning. Door de spanning in je spieren te verlagen, geef je je lijf het signaal dat het kan ontspannen, waardoor je je zowel fysiek als mentaal lichter voelt.