

Spijkermat

Die fakirs waren vast niet gek, moet de Zweedse Susanna Lindelöw gedacht hebben, en zij ontwikkelde een eigentijdse variant op het aloude spijkerbed: de Spijkermat. In Zweden is de mat nu vier jaar op de markt en is het een heuse rage. Ligt dat lekker, zo'n spijkermat? De tevens Zweedse Susanne Danielson die de Spijkermat hier op de markt brengt: "De eerste paar minuten kan het wat onplezierig en pijnlijk voelen. Daar moet je even doorheen. Maar dit wordt al snel gevolgd door euforie; juist als reactie op de pijnprikkels maakt je lichaam endorfine en oxytocine aan, twee stofjes die zorgen voor een weldadige ontspanning en geluksgevoel. Het werkt als een soort drukpuntmassage, het maakt je lichaam heel warm. Zelf bereik ik een diepere ontspanning met de mat dan met meditatie. Daarom helpt het ook zo goed tegen stress en allerlei pijnklachten. Het geeft rust in je hoofd en sommigen

vallen er zelfs op in slaap.

Per keer ga je zo'n 20 tot 40 minuten liggen, je kunt het een paar keer per week doen naar behoefte. Als je moeilijk in slaap kunt komen bijvoorbeeld, kun je 20 minuten gaan liggen voordat je naar bed gaat.

De Spijkermat meet 40 x 60 cm en heeft afgeronde kunststof 'spijkers' van anderhalve cm lang. Hij is gemaakt van milieuvriendelijk flexibel materiaal en kost € 69,95. Je kunt kiezen uit de Classic, speciaal voor de rug, de Soft, voor billen en benen, en de Combi met beide varianten. Ook is er een speciale Voetenspijkermat voor € 49,95, die je kunt gebruiken terwijl je achter de computer of voor de tv zit. Nieuwsgierig? Op de Onkruidbeurs kun je 'm uitproberen bij Susanne en eventueel tegen gereduceerd tarief aanschaffen. Meer informatie op www.spijkermat.com



Een beetje v

In Nederland worden mooie, oude bedreigd door kap. Bomen moeten mensen, huizen of industrie. De B vrijwilligers die melding maken van dreigen te worden. Samen met he Vogels heeft de stichting een proj je op kunt komen voor bomen bij j 'boomagent' geef je bovendien vo zorgvuldig omgaan met bomen. D heeft op dit moment al een netwe vrijwillige contactpersonen en lok maar uitbreiding is dringend gew boomagent? Stuur dan een mail n ting.nl of bel 030-2303510 (tussen

10 x gratis DVD



Schokke

Wat weten we eigenlijk over he eten dat we in onze plaatselijk permarkt kopen en onze famili te eten geven? In de document Food, Inc. laat Robert Kenner h ware gezicht van de voedselin strie zien. Hij legt de uiterst ge chaniseerde processen bloot d met instemming van de overh voor de burgers verborgen wo gehouden. De film onthult de v rassende - en vaak schokkende

Op zoek naar de muze in Marokko

Nog wat ruimte vrij in je agenda en in je portemonnee? Dan kun je mee met de elfdaagse MuseXperience reis naar Marokko. Volgens de website ga je 'op reis met de muze als gids'. Wat we ons hierbij moeten voorstellen? Reisleider Els Cuypers. "Ik heb eerst gewerkt in

het gangbaar toerisme, en vond daar vaak een 'neem'cultuur heersen. Snel foto's nemen en kennis verzamelen, te weinig gericht op de beleving en ervaring. Wie weet over vijf jaar nog welk standbeeld je destijds gezien hebt? Maar over vijf jaar herinner je je wel het

bezoek aan de oase, waar je geblinddoekt doorheen geleid wordt. Of de nacht in de woestijn met de lokale Berbers. Ik wil alle zintuigen aanspreken, gecombineerd met creatieve activiteiten. Zoals trommelen met lokale musici, of een buikdansworkshop in Marrakech. In plaats van toeschouwer zit je er dan middenin. Via de zintuigen brengen we je weer in contact met je eigen muze, je bron van inspiratie." De reis wordt georganiseerd door Nimsjoe Reizen, een kleinschalige reisorganisatie met twintig jaar ervaring in Marokko. Reisdatum: 1 tot 11 april 2010; prijs € 1075 p.p., zie voor meer info en programma www.nimsjoe.nl. Als je mee wil, bij voorkeur reageren voor 1 maart.

