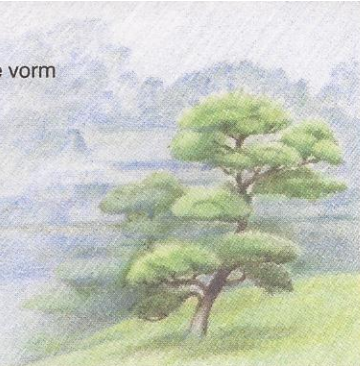


Lanterfanten.

Lanterfanten: een veredelde vorm van onthaasten.

de@lanterfant.nl
www.lanterfanten.nl



winnaar

Een positief minimensje

In een wereld waar uiterlijk soms belangrijker lijkt dan gezondheid en echte schoonheid, werd in januari 2012 onze dochter Yinthe geboren met een volledige, dubbelzijdige schisis. Het was liefde op het eerste gezicht!

Ze had een moeilijke start. Borstvoeding was niet mogelijk door de dubbele gehemeltepleet en de speciale Habermanfles had helaas niet het gewenste effect. Daarom kreeg Yinthe sondevoeding, zodat ze toch de gewenste hoeveelheid voeding zou binnenkrijgen. Ze was vanaf het begin al een positief minimensje, hilde weinig en had een vertederend effect op haar verzorgers.

Omdat haar middenkaakgedeelte buiten haar mondje lag, raakte het tandvles zwaar ontstoken. Ze werd opgenomen in het ziekenhuis en kreeg toen ze vier maanden oud was al haar eerste operatie. Het lipje werd aan beide zijden gesloten. Ongeveer vier dagen na haar thuiskomst bleek dat de linkerzijde was losgescheurd, met alle gevolgen van dien.

We zijn lang aan het tobben geweest, maar inmiddels gaat het goed. Yinthe kan al helemaal zelf de fles leegdrinken. Wat zijn we trots! In september is de linkerkant van haar lip definitief gesloten. Maar we zijn er nog niet; er zullen nog vele operaties volgen. Ondanks alles blijft Yinthe altijd vrolijk en sprankelend. Haar betoverende ogen en aanstekelijke lach verwarmen onze harten iedere dag. Ze is een cadeau voor het hele gezin. Ons mooie, prachtige, dappere 'schisis-kindje' maakt ons compleet.

Henderike Oosten

Leer lanterfanten

Het is de hoogste tijd dat we prioriteit geven aan het vrijmaken van tijd. Het is zo belangrijk om te onthaasten. Een groot deel van de tijd die we krijgen tijdens het leven verkopen we namelijk aan anderen. We vergeten dat we ook kunnen stoppen met deze verkoop van tijd op het moment dat we genoeg geld hebben. Hoe meer geld je hebt, hoe vaker je moet kiezen en hoe moeilijker de keuze wordt. De norm voor genoeg verschuift elke keer verder, mede door de behoeftes die anderen voor je verzinnen.

'Tijd is geld' verschuift naar 'geld neemt tijd'. Doorbreek de cirkel en ken prioriteit toe aan tijd voor jezelf. Tijd die je niet meteen volplant, maar die je vrijhoudt voor de stilte met jezelf. Zodra er geen deadlines zijn, zul je ontdekken dat je geest op een langzamer tempo overschaakt. Vaak komen creatieve oplossingen naar boven borrelen. Een mooie bijkomstigheid is dat lanterfanten ook je gezondheid ten goede komt. Lanterfanten is de beste investering in jezelf.
Henk de Boer

Anti-uitglijd-tips van de postbode

Ik ben zelf postbezorger en loop dus door weer en wind. Als het glad is, doe ik een paar dikke sokken over mijn schoenen, dan glijd ik niet uit. En mocht het gaan sneeuwen? Dan loop ik met rubberen 'gripzolen' onder mijn schoen die stalen spikes bevatten (te koop bij de ANWB). Neem niet te grote stappen en loop rustig.

Janny Leduc

Zien zonder bril

Mijn complimenten voor gezondNU; er staan altijd veel goede tips in om je gezondheid op een natuurlijke manier te beteren. Ik geloof er sterk in dat het lichaam een zelfhelend vermogen heeft. Dit heb ik zelf ondervonden met mijn ogen. Vanaf mijn tiende droeg ik een bril, afgewisseld met lenzen. Zo'n vier jaar geleden ben ik een cursus gaan volgen om te leren zien zonder bril óf lenzen. Daar ontdekte ik dat je slecht kunt gaan zien door spanning in de oogspieren. Ik leerde deze spieren ontspannen en draag inmiddels geen bril meer. Ook slaap ik sindsdien beter. Omdat ik er zo enthousiast over ben, geef ik nu zelf ook cursussen om te leren zien zonder bril. Het is niet altijd eenvoudig te bereiken, zeker niet als je een sterke bril draagt, maar iedereen ervaart deze techniek als een verademing.

Karin Hogenboom