

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 06/18/2008 10:45 AM
Onderwerp: Jetlag - urineverlies - dik van slaapgebrek?

Indien u deze mail niet kan lezen, [klik hier!](#)

juni 2008 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Jetlag verminderen

Doorkruis je tijdens een lange vliegtuigreis verschillende tijdzones, dan maak je kans op een jetlag. Je interne lichaamsklok loopt dan voor of achter op de tijd van je bestemming. Wat doen tegen jetlag? >> [Lees meer](#)

Urineverlies behandelen

Je plas niet kunnen ophouden of incontinentie kan iedereen overkomen. Incontinentie behandel je meestal succesvol met eenvoudige spierversterkende oefeningen voor je bekkenbodemp, met geneesmiddelen of een operatie. >> [Lees meer](#)

Kuur tegen kinderverlamming

Het poliovirus veroorzaakt kinderverlamming of polio. Deze ziekte kan leiden tot verlammingen aan de ledematen en zelfs dodelijk aflopen. Onderzoekers ontdekten een nieuwe antivirale molecule. >> [Lees meer](#)

Dik van slaapgebrek?

Mensen die minstens 7 uur per nacht slapen zijn gemiddeld slanker dan degenen met te weinig nachtrust. Vermoedelijk verstoort weinig slaap het evenwicht tussen de hormonen die mee de eetlust regelen. >> [Lees meer](#)

Ben je een goede / slechte slaper?

Vul snel enkele vraagjes in van de slaapenquête en maak kans op een comfortabel luxe hoofdkussen of een aankoopbon van €50 bij de [mediotheek](#), een shop met nuttige hulpmiddelen. >> [Doe mee](#)

Confituren, gezond beleg?

Hoeveel vitaminen gaan verloren tijdens de bereiding van fruit tot confituur? Bevat confituur nu echt teveel suiker? En hoeveel vet of cholesterol? De webdiëtiste geeft antwoord. >> [Lees meer](#)

Ontdek ook de [confituurrecepten](#) om zelf te maken.

Deze nieuwsbrief geeft enkel algemene informatie en mag niet worden gebruikt ter vervanging van het medisch advies van je huisarts of gezondheidsspecialist.

[Schrijf je hier in.](#) Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Schrijf je hier uit.](#)