

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 07/22/2008 10:44 AM
Onderwerp: Haarverzorging - piercings en tatoeages - hoofdkussens

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

juli 2008 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Hoe je haar verzorgen?

Verkoopspraatjes horen we genoeg over haarverzorging. Maar hoe behandel je vet en droog haar of roos het best volgens een onafhankelijk haardeskundige? Wat beschadigt je haar? En waarvan krijg je haaruitval? Lees de dossier over [haarverzorging](#) en [haarverlies](#).

Risico's van piercings en tatoeages

Tatoeages en piercings moeten in ons land volgens de wet deskundig en hygiënisch geplaatst worden. Maar toch hangen er nog risico's aan vast. Bereid je daarom goed voor. Let vooral op voor hennatatoeages in vakantiebestemmingen. >> [Lees meer](#)

Hoofdkussens: hoe kies je de beste?

Indien je 's morgens een onuitgeslapen gevoel hebt en spanningen voelt in de schouders of nek, slaap je misschien wel op een hoofdkussen dat je niet de nodige ondersteuning biedt. Waarop letten om het gepaste hoofdkussen te vinden? >> [Lees meer](#)

Waar liggen mensen van wakker?

Slechts 5,5% heeft nooit slaapproblemen. Dit blijkt uit een enquête op gezondweb. Waar liggen mensen van wakker? Wat doen ze dan 's nachts? En wat helpt om meer te genieten van een zalige slaap? >> [Lees meer](#)

Eten beter bewaren in koelkast

Levensmiddelen bewaren het best tussen 0 en +4°C. Controleer daarom de temperatuur van je koelkast regelmatig. Hoe zorg je er verder voor dat ziekteverwekkende bacteriën geen kans maken in je koelkast? >> [Lees meer](#)

Ontdek ook de recepten van vele [frisse slaatjes](#).

Waarvoor dienen je wenkbrauwen?

Wenkbrauwen houden zweet en regenwater uit onze ogen. Praktisch, want water in je ogen vermindert je gezichtsvermogen, zout zweet irriteert ze bovendien. Maar wenkbrauwen hebben ook nog een andere functie. >> [Lees meer](#).

Minicursus voetmassage

Vermoeide voeten en benen van een lange wandeltocht of lang rechtop staan? Dan doet een voet- en beenmassage wonderen. Leer snel deze massage in 6 makkelijke stappen. >> [Lees meer](#)

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](#).