

**Van:** Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>  
**Aan:** veerle.solia@amsab.be  
**Datum:** 10/23/2008 03:48 PM  
**Onderwerp:** Buikgriep - borsten herstellen - overgewicht (on)gezond?

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

oktober 2008 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

### Buikgriep: de beste behandel tips

Buikgriep is geen echte griep. Diarree is het belangrijkste symptoom, naast misselijkheid, braken of koorts. Hoe krijg je buikgriep en wat doe je dan best?  
>> [Lees meer](#)

### Borsten laten herstellen

Een borstamputatie treft je in het hart van je vrouwelijkheid. Geen wonder dat veel vrouwen een borstreconstructie willen. Er bestaan verschillende technieken: meteen na de amputatie of pas later, met eigen weefsel of met een prothese. >> [Lees meer](#)

### Hoe look bewaren?

Knoflook is vers en stevig het lekkerst. Verschrompelde look met uitschieters wordt bitter. Bewaar je lookbol niet in de koelkast, want dit is slecht voor het aroma. Bewaar look wel in ... >> [Lees meer](#)

### Wat helpt tegen tandpijn?

Voor je ermee naar de tandarts loopt, neem je meestal een pijnstillertje. Maar wist je dat kauwen op een kruidnagel ook helpt? Zo bestaan er nog andere pijnstillende middeltjes. >> [Lees meer](#)

### Beweeg je genoeg?

Vul snel enkele vraagjes in van de beweegenquête en maak kans op een hartslagmeter. >> [Doe mee](#).

### Licht overgewicht: nu wel of niet gezond?

In de pers verschenen berichten dat overgewicht gezond zou zijn. We zetten toch even de puntjes op de i.  
>> [Lees meer](#)

### Wat doet een diëtist?

In de media horen of lezen we dagelijks iets over gezonde voeding. Helaas soms ook tegenstrijdige informatie. Welke is juist? De diëtist is de geschikte persoon om je correct te informeren. >> [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](#).