

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 07/23/2009 11:20 AM
Onderwerp: Aften – placebo – koken met tajine – zon & zin in seks

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

juli 2009 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Vermijd aften

Aften zijn onschuldige zweertjes in de mond. Ze genezen vanzelf en zijn niet besmettelijk, maar wel lastig. Deze tips helpen om ze te vermijden of behandelen.

>> [Lees meer](#)

Placebo of neppil misleidt ons

Genezen van een aandoening dankzij een nepgeneesmiddel, dat is het placebo-effect. Het werkt bij ongeveer 30% van de mensen. Vertrouwen in de therapie en de therapeut, is het belangrijkste voor het succes van de placebo.

>> [Lees meer](#)

Veilig zonnebaden: kortfilm

Een goed zonneproduct kiezen, aangepast aan je fototype is echt belangrijk. Ontdek in dit filmpje hoe je het beste zonneproduct kiest en hoeveel keer je best smeert.

>> [Lees meer](#)

Meer zin in seks bij warm weer?

Waarom hebben we makkelijker zin in seks als het zonnig weer is? De invloed van het zonlicht op ons humeur en ons welbevinden speelt een rol, maar ook andere zaken.

>> [Lees meer](#)

Koken met de tajine

Gerechten klaarmaken met de tajine is trendy. Het gebruik van deze Marokkaanse kookpot heeft ook gezondheidsvoordelen.

>> [Lees meer](#)

Recepten voor de tajine:

[Marokkaanse kip - Kip met honing & tomaat – Tajine van vis](#)

Voeding eten na vervaldatum

Slechts 21% eet nooit voedingsmiddelen na de vervaldatum, niettegenstaande de meeste mensen deze datum wel opmerkten. Vooral met zuivel durft men wel eens te zondigen.

>> [Lees meer](#)

Ijzersterke kost

Extra ijzer haal je niet alleen uit je voeding of supplementen, maar soms ook uit je kookgerei.

>> [Lees meer](#)

Maakt lippenstift ons sexy?

Waarom vinden vrouwen dat kleurtje op hun lippen zo belangrijk? Er bestaan verschillende theorieën.

>> [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.](#)