

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 08/09/2011 11:49 AM
Onderwerp: Knieklachten – zomerrecepten – blaasontsteking – gratis boek

[Lees deze nieuwsbrief ook online - klik hier.](#)

augustus 2011 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Knieklachten

Pijn aan de knieën? Meerdere oorzaken kunnen de klacht uitlokken. Je kan er iets aan doen om de pijn te verminderen.

[>> Lees meer.](#)

Zonneallergie

Krijg je huiduitslag van de zon? Voorkom of verminder de jeuk met deze tips. Er bestaan verschillende soorten zonneallergie.

[>> Lees meer.](#)

Blaasontsteking

Er bestaan enkele tips om deze ontsteking te voorkomen. Eenmaal de typische klachten optreden, los je ze zo op.

[>> Lees meer](#)

Frisse en lichte zomergerechten

Lekker, fris en passend in meerdere diëten. Dit zijn de eigenschappen van deze nieuwe zomerrecepten.

[>> Lees meer](#)

Hoe blus je pikant eten?

Een bezoekje aan een Indisch, Mexicaans of Thais restaurant kan een brandende belevenis zijn voor je mond. Zo kan je dit brandje blussen.

[>> Lees meer.](#)

Beslis jij zelf wat je eet?

Of beïnvloeden reclame en promotieacties wat er op je bord komt. Misschien beïnvloeden andere dingen ook nog je eetgedrag.

[>> Doe de test.](#)

Maak kans op meditatieboek

Blijft je lichaam thuis, dan kunnen toch je gedachten even op reis. Met meditatie bijvoorbeeld. Iets voor jou? Maak kans op dit gratis boek over meditatie.

[>> Doe mee](#)

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

deze mail werd gestuurd aan veerle.solia@amsab.be

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

" Disclaimer : <http://www.socmut.be/socmut/disclaimer> "
