

NEWSLETTER - *|WEBSITENAM|*

*|WEBSITEURL|*



Wat moet ik doen bij een tekenbeet ?

Bij een tekenbeet moet u de teek zo snel mogelijk verwijderen met een aangepast pincet en zonder het achterste deel van de teek samen te drukken. Gebruik geen ether, ontsmettingsalcohol of zalf! Het is belangrijk om de aangetaste zone achteraf goed te ontsmetten.

U moet deze zone goed in het oog houden gedurende ongeveer dertig dagen. Binnen drie tot dertig dagen kan op de plaats van de tekenbeet een rode vlek verschijnen die met de dag groter wordt. Soms heeft deze een lichtere kern (erythema migrans) en dit kan gepaard gaan met hoofdpijn, koorts, pijn en zwelling van gewrichten,...

Bij dergelijke symptomen moet u zo snel mogelijk een arts raadplegen!

[Onze maandelijkse dossiers](#)

Een zomer zonder brandwonden!



In de zomer zijn de helft van de brandwonden te wijten aan de barbecue of brandende houtskool en dit voornamelijk bij kinderen.

Enkele tips om brandwonden te verlichten en te verzorgen:

Eerste reflex bij brandwonden

Het eerste dat u moet doen is de brandwonde met koel, maar geen ijskoud water behandelen (15-20°). Laat het water over de huid zelf stromen.

Als de huid alleen rood ziet is de brandwonde oppervlakkig.

[Naar het dossier >>](#)



LICHAAMSVERZORGING

Door het zoute zeewater, chloor van een zwembad, UV- straling en luchtvervuiling heeft onze huid het tijdens de zomer hard te verduren. Hier volgen enkele tips om de huid te verzorgen en ze goed te hydrateren.

Een scrub, stap één ?

Een scrub verwijdert de dode cellen van uw huid, deze verzamelen zich aan de oppervlakte van uw huid en verhinderen het ademen van de huid. De huid wordt terug soepel en zacht door een scrub.

Een gel of een crème, met mini-scrubbolletjes of zonder, in een pot of uit een tube, er bestaan scrubs in alle vormen en voor iedereen.

Voor het **gezicht** raden wij een **zachte scrub** aan.

[Naar het dossier >>](#)



Acrylamide is een reëel gevaar voor onze gezondheid

Acrylamide is een stof die in sommige voeding aanwezig is en die een gevaar vormt voor onze gezondheid, Deze chemische stof verhoogt de kans op kanker bij het consumeren van deze voeding.

Acrylamide is een chemische binding die kan ontstaan in zetmeelrijke producten bij verhitting boven de 120°C zoals gefrituurde en geroosterde voeding.

Koekjes, chips, frieten, koffie, ontbijtgranen, brood kunnen die dus bevatten. Frietjes zijn OK... maar zonder te overdrijven !



Best geen televisie tijdens de maaltijden

Verschillende studies hebben het reeds bevestigd: als u naar de televisie kijkt tijdens uw maaltijd eet u meer! Uw aandacht wordt opgeslokt door de beelden op TV en u eet uw bord leeg zonder van uw eten te genieten en mist zo de verzadigingssignalen van uw hersenen.

*Copyright © 2017 *LIST:COMPANY*, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)