

NEWSLETTER - *|WEBSITENAM|*

*|WEBSITEURL|*

Onze maandelijkse dossiers

Kurkuma, meer dan alleen een kruid !



Artrose is een kwaal die wij aanvaarden omdat die jammer genoeg deel uitmaakt van de ouderdomsverschijnselen. Hoewel men het kraakbeen niet jonger kan maken, kan men de pijn behandelen en de vooruitgang van de ziekte afremmen.

Verschillende studies hebben aangetoond dat kurkuma belangrijk is in de natuurlijke behandeling van artrose.

[Naar het dossier >>](#)



Niesbuien ?!

Voor 15 tot 25 % onder ons gaat de komst van de lente samen met niesbuien, verstopte neuzen en tranende ogen ! De eerste golf van berkenstuifmeel komt eraan... Wij geven u alvast 5 tips om u te beschermen.

Meer weten >>



"30 minutes a day, keeps the doctor away"

Een dagelijkse beperkte hoeveelheid fysieke activiteit gedurende 30 minuten vermindert tot 30% het risico op borstkanker, baarmoederkanker en darmkanker. Een fysieke inspanning kan op verschillende niveaus inwerken: het heeft een regulerende invloed op het hormonaal systeem en versterkt het immuunsysteem.

De potentiële schadelijke stoffen gaan sneller door naar het darmstelsel. Tenslotte speelt fysieke activiteit een positieve rol tegen overgewicht dat op zich een risicofactor is voor meer dan 10 verschillende soorten kankers.

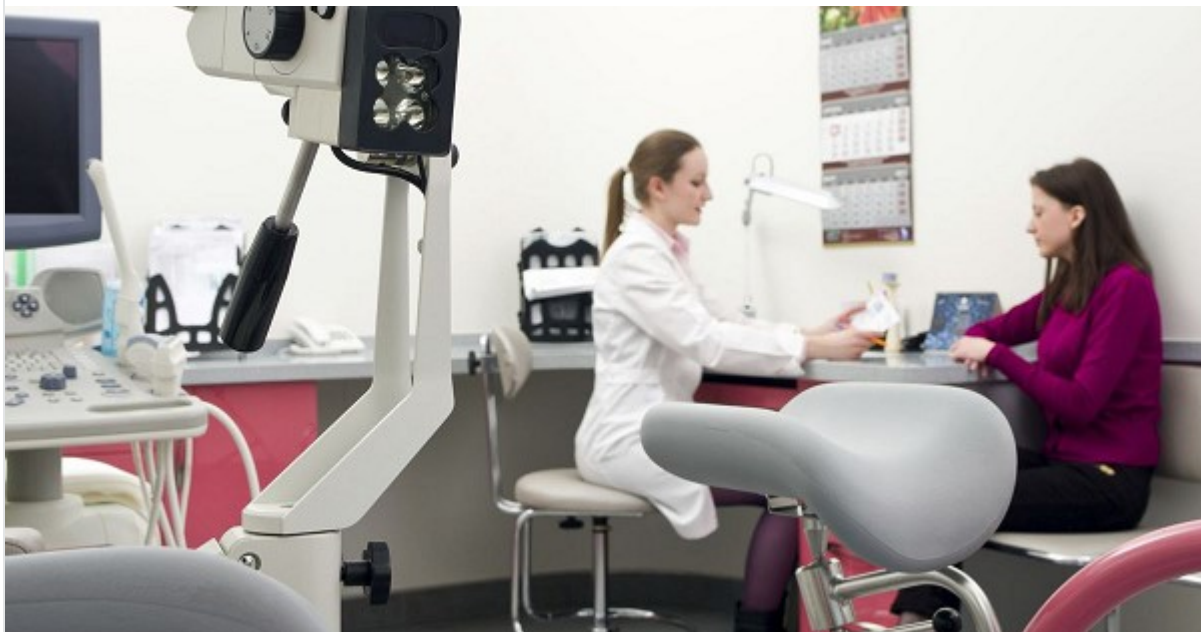
Wij gebruiken te veel slaappillen !

Met meer dan 1,25 miljoen dosissen benzodiazepine die elke dag worden ingenomen, haalt België de eerste prijs binnen voor het gebruik van slaappillen en kalmerende middelen. Dit is de reden waarom minister van volksgezondheid, Maggie De Block, met een campagne van start is gegaan. Onder de slogan "**slaap- en kalmeermiddelen, denk eerst aan andere oplossingen**" probeert zij de gezondheidszorgberoepen en hun patiënten te sensibiliseren voor de risico's die aan slaap- en kalmerende

middelen verbonden zijn en wil zij terzelfder tijd **gezondere alternatieven promoten**.

“Een gezonde voeding, genoeg fysieke activiteit, een regelmatig slaappatroon, genoeg ontspanning en een evenwichtig werkritme werken het best tegen de slaapproblemen, stress of de angst”, zegt de minister van volksgezondheid.

Slaappillen en kalmerende middelen bieden geen duurzame oplossing, zij werken alleen in op de symptomen. Wat meer is, zij brengen risico's met zich mee zoals verslavings- en concentratieproblemen.



Vergeet uw jaarlijks bezoek aan de gynaecoloog niet !

9 op 10 van de baarmoederkankers zouden vermeden kunnen worden door een tijdig uitstrijkje. Deze uitstrijkjes kunnen immers pré-kanker laesies ontdekken die tijdig behandeld kunnen worden, dus voor zij zich in kanker omzetten.

Denk er dus aan om regelmatig uw gynaecoloog te bezoeken.



Installeer of update de **Apotheek op zak** app vandaag nog ! Zoek je apotheek van wacht, uitgebreide medicatieschema's, bekijk de productfoto's op groot formaat en nog veel meer !



*Copyright © 2018 *|LIST:COMPANY|*, All rights reserved.*

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