

Pessimisme schaadt de gezondheid

Ga jij steeds zingend door het leven? Dan is de kans groot dat je minder snel ziek wordt dan je mistroostige collega. Mensen met een positieve houding en een groot geluksgevoel hebben namelijk meer activiteit in de linkerhelft van de hersenen, wat een gunstige werking heeft op het immuunsysteem. Maar het omgekeerde geldt dus ook: een studie van het Rush University Medical Center in Chicago heeft uitgewezen dat mensen met veel negatieve gevoelens dubbel zoveel kans lopen om de ziekte

van Alzheimer te krijgen. Professor Catherine Stoney, een psychologe van de Ohio State University, ontdekte dat boze mannen en vrouwen een hoger gehalte aan homocysteïne in hun bloed hebben, wat het risico op een hartaanval aanzienlijk verhoogt. Ook haatdragende, humeurige mensen hebben een hogere bloeddruk, een snellere hartslag en meer kans op aderverkalking. 'Optimisme is een ondergewaardeerd wapen', zegt Stoney. **Laat al die negatieve gevoelens dus maar snel vrij, want pessimisme schaadt de gezondheid.**



Liever
slim
dan
knap

ALS HET EROP AANKOMT, VERKIEZEN VROUWEN TOCH EEN INTELLIGENTE MAN BOVEN EEN LEKKER STUK. Een Duitse enquête bij meer dan duizend

vrouwen wijst uit dat wanneer ze moeten kiezen tussen een goede opleiding en een mooi lichaam, een overdonderende 91% opteert voor het eerste. Verder bleek ook dat huishoudelijk talent belangrijker is dan 's mans bedprestaties (61%) en dat zijn carrière niet doorslaggevend is. 88% van de vrouwen vindt het belangrijk dat een man aandacht besteedt aan zijn uiterlijk. De nieuwe man is dus intelligent, een beetje ijdel én een kei in het huishouden.

Alternatief soms onveilig

De Wereldgezondheidsorganisatie luidt de alarmbel voor de gevaren van alternatieve geneesmiddelen. Vooral het combineren van klassieke medicijnen en alternatieve middelen, zonder medeweten van de dokter, is mogelijk levensgevaarlijk. Zo kan het populaire ginkgo biloba bloedingen veroorzaken na een operatie, vermindert ginseng de werking van bloedverdunders en kan knoflook de effecten van aidsremmer Saquinavir sterk doen verminderen. **(bron: www.gezondheid.be)**

Slimme work-out

Sporten is niet enkel goed voor je fysieke conditie,

ook je hersenen hebben baat bij regelmatige lichaamsbeweging.

Onderzoek wijst uit dat wanneer je fysieke inspanningen levert, je meer bloedvaten ontwikkelt in de hersenen. Maar begin nu niet als een gek te joggen, fietsen en steppen. Het vakblad 'New Scientist' wijst erop dat je hersenen wel actiever, maar niet noodzakelijk intelligenter of meer alert worden. Sportieve mensen zijn dus niet per se slimmere mensen.



Oh! Ja!

Een verzorgende crème die je intieme zone fris en schoon houdt en tegelijkertijd een sensueel prikkelend gevoel geeft: dat is een winnende combinatie. De Oh! Sensual Health Cream van lunO Cosmetics bevat L-arginine, een natuurlijk afrodisiacum en actief aminozuur dat bloedtoevoer en zuurstofopname van de spieren bevordert. De Oh!-crème is dermatologisch getest en ongeparfumeerd en zou zowel intiem verzorgend als orgasme versterkend moeten werken. **Uitproberen!**



**HEBBE-
DING✓**

Oh! Sensual Health Cream (€ 39,50) is te verkrijgen via de website www.ohcream.com