

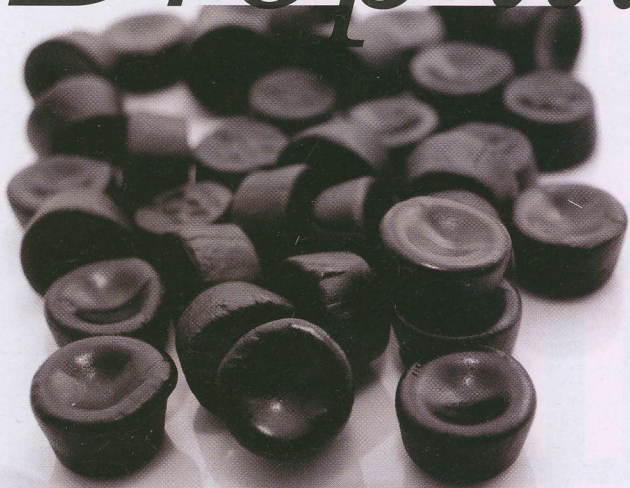
## Prikkelend

Nee, niet uit India, maar uit Zweden komt deze woest uitzijnde spijkermat. De mat is daar al een aantal jaren een succes en sinds kort ook verkrijgbaar in ons land. Het idee is gebaseerd op het duizenden jaren oude principe van het spijkerbed. Door er op te liggen, zou je lijf de lichaamseigen gelukshormonen endorfine en oxytocine aanmaken. Voordelen: het ontspant, verlicht pijn en laat je lekker slapen. Info: [www.spijkermat.com](http://www.spijkermat.com)

We verloten er vijf! Mail naar [health@zilverenkruis.nl](mailto:health@zilverenkruis.nl), o.v.v.



## Drop it!



Dat drop tijdens de zwangerschap slecht zou zijn voor de bloeddruk, wisten we al. Maar uit Fins onderzoek blijkt nu ook dat kinderen van vrouwen die tijdens hun zwangerschap grote hoeveelheden drop eten, een grotere kans hebben op het ontwikkelen van gedragsproblemen. Een mogelijke verklaring: glycyrrhizine in drop zou het functioneren van de placenta belemmeren, waardoor de moeder stresshormonen doorgeeft aan de baby.

# 62%

van de Nederlandse huisartsen is man. Maar de vrouwen rukken op! Binnen vijf jaar zal meer dan de helft van de huisartsen van het vrouwelijke geslacht zijn. Dat weten we omdat momenteel al ongeveer 71% op de huisartsenopleidingen een vrouw is.

## Eet volkoren

Het eten van volkoren is goed voor je. Maar voedingsdeskundige Marion Priebe toonde in een onderzoek nu ook aan dat het regelmatig eten van volkorenproducten de kans om diabetes type 2 te krijgen, vermindert. De onge raffineerde granen zorgen er in de dikke darm voor dat de niet-verteerbare koolhydraten worden omgezet in korte ketenvetzuren. Deze vetzuren hebben een gunstige werking in het lichaam. Door toename van mensen met overgewicht komt diabetes type 2 steeds vaker voor, helaas ook bij steeds jongere mensen.

Bron: Rijksuniversiteit Groningen