

# Anoniem Medisch

## Spijkermat voor pijnverlichting en ontspanning



Al jarenlang een groot succes in Zweden en nu ook bij ons beschikbaar: de originele, flexibele spijkermat. Deze mat helpt mensen bij pijn, laat hen optimaal ontspannen en lekker slapen. Na stress en psychische klachten is chronische pijn de belangrijkste oorzaak van ziekteverzuim. Volwassenen hebben regelmatig pijnklachten in de nek, schouders en rug. In Zweden helpt de mat al ruim 100.000 mensen bij hernia, spierpijn, ischias, stress, chronische en reumatische pijn, hoofdpijn en andere klachten.

De groene, milieuvriendelijke spijkermat bestaat uit kunststof spijkers die afgerond zijn, waardoor ze de huid niet kunnen beschadigen. De pijnverlichting en ontspanning die je ervaart, wordt in verband gebracht met de druk van de spijkermat tegen de rug, die de

monen endorfine (gelukshormoon) en oxytocine (rust- en tevredenheidshormoon) activeert. De originele Zweedse Spijkermat kan helpen bij pijn én laat mensen intens relaxen. Daarom is de spijkermat een uitkomst voor het hele gezin, jong en oud, (top)sporters en therapeuten. De mat kun je krijgen in drie varianten: Classic, Soft en Combi voor een adviesprijs van € 69,95. De Classic is voor de rug met een diepe en langdurige werking, de Soft is een zachte spijkermat voor zitvlak en benen, en nek en schouders. Perfect voor de pijngevoelige rug en kinderen. De Combi is een flexibele spijkermat en bestaat uit een halve Classic en een halve Soft. Een hard en een zacht gedeelte dat geschikt is voor nek, schouders en rug, en rug en zitvlak.

Kijk voor meer info op [www.spijkermat.com](http://www.spijkermat.com)



### Goede weerstand tegen griep

In de koude maanden kunnen wat extra vitamintjes zeker geen kwaad. Bijna 75% van de mensen is veel of regelmatig bezig met het verhogen van de weerstand, blijkt uit onderzoek uitgevoerd onder zo'n vijfhonderd mensen. Terecht, want een goede weerstand is in staat om ervoor te zorgen dat bacteriën en virussen die het lichaam binnendringen iemand niet ziek maken. Zorgen voor gezond en gevarieerd eten is met 84% de meest populaire manier om aan een goede weerstand te werken. Gevolgd door voldoende drinken (ruim 70%), voldoende slaap (bijna 70%) en voldoende ontspanning (50%). Hoewel 57% vindt dat de media al te veel aandacht aan de Mexicaanse griep besteden, geeft toch bijna 60% van de mensen aan behoefte te hebben aan meer tips en adviezen om de kans op griep te verminderen.

A. Vogel Echinaforce reguleert de activiteit van het immuunsysteem, waardoor de weerstand tegen bacteriële en virale infecties toeneemt en de kans op het krijgen van griep en verkoudheid afneemt. Het product is verkrijgbaar in diverse varianten, ook voor kinderen, bij drogist, apotheek, supermarkt en gezondheidswinkel.