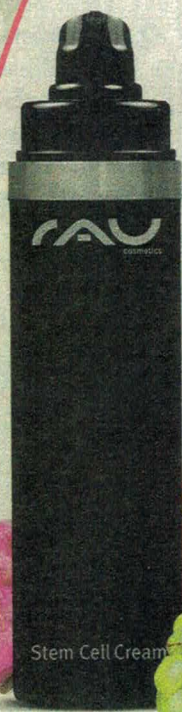


Alfalfa als oppepper

In vroeger tijden werd de kiemgroente alfalfa als medicijn beschouwd. Vandaar de Latijnse naam *Medicago Sativa*. Ook moderne voedingsexperts zijn er fan van omdat alfalfa naast veel vitaminen en mineralen 14 verschillende aminozuren bevat. Mensen die extra lichamelijke inspanning moeten verrichten en (top)sporters beschouwen alfalfa als 'legale doping.' Er bestaan speciale alfalfa-preparaten voor die ons aan betere lichamelijke prestaties helpen. Ook vrouwen met menopauze-klachten, zoals opvliegers en nachtelijk zweten, wordt aangeraden regelmatig alfalfa te eten. Dat komt omdat de kiemgroente drie soorten fyto-oestrogenen bevat. Dit zijn hormonen die volgens diverse onderzoeken helpen tegen overgangsklachten.

RAU: natuurlijke traktatie voor de huid

RAU Cosmetics maakt producten met hoogwaardige natuurlijke ingrediënten die u een stralende en verzorgde huid geven. Voor de rijpere huid biedt het merk onder meer de Hyaluron 24h Cream (€ 29,95 voor 50 ml) die ervoor zorgt dat de huid vocht beter vasthoudt, de huid verstevigt en een jongere uitstraling geeft. De Stem Cell Cream (€ 58,95 voor 50 ml) is een anti-aging crème die preventief werkt tegen huidveroudering op basis van een plantaardig stamcel-complex en argireline. Laatstgenoemde stofje werkt als een 'natuurlijke botox' en kan rimpeldiepte tot maar liefst 50 procent verminderen. Bestellen via www.rau-cosmetics.nl.



Boeren en winden niet altijd inhouden

We hebben geleerd dat het niet netjes is om boeren en winden te laten en veel menen zich eraan. Maar Dr. Ben Kim, een bekende chiropractor en acupuncturist uit Toronto, schuwt voor de gevolgen van het alsmaar inhouden van boeren en winden. "Boeren vormen een onderdeel van ons spijsverteringsproces. Door ze de ruimte te geven, vermijden we mogelijke maagzuurschade en andere buikpijnklachten. Mijn advies is daarom: eerst goed kauwen, daarna als de situatie het toelaat, boeren en winden gewoon laten gaan of anders een geschikte plek opzoeken om de gassen of oprispingen vrij te laten komen."