

MAART 2009 NR. 247 (2009/03) - € 3,90
P509566 - Maandblad. Verschijnt niet in augustus.

www.plusmagazine.be

Plus

magazine

UW GELD

**Bespaar energie
en uw huis
wordt meer waard!**

PSYCHO

**Zij verwerken hun drama
door anderen te helpen**

MODE

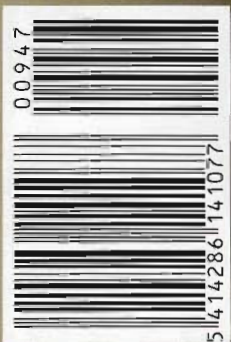
**Gebruik de lentetrends 2009
in functie van uw figuur**

INTERVIEW

Stef Bos openhartig

Dossier gezondheid

**DEEL UW DAG ANDERS IN
en
SLAAP BETER**



● Ariane De Borger

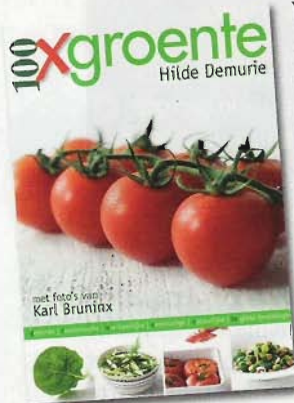
GENEESMIDDELENTOERISME

Zo werkt het

Geneesmiddelen shoppen in Nederland is lucratief. Niet alleen paracetamol (zonder voorschrift), maar ook o.a. cholesterolverlagers, antidepressiva en tamsulosine (tegen prostaataandoeningen) zijn er soms tientallen euro's goedkoper dan bij ons. De patiënt hoeft zich alleen maar aan te bieden met een voorschrift en zijn Europese ziekteverzekeringskaart (een blauwgrijs kaartje, aan te vragen bij uw ziekenfonds). In feite gaat het om een oneigenlijk gebruik van een Europese regeling voor noodsituaties. We profiteren daarbij van het feit dat het voor de overheid onbegonnen werk is om te controleren of het om een misbruik gaat of niet, vooral als de patiënt zich maar één verpakking aanschaft.

GROENTEN & STOOM

153 x inspiratie



We weten dat veel groenten eten gezond is, maar vaak knappen we af op de tijd die we moeten spenderen om ze te bereiden. Voedingsconsulente Hilde Demurie besloot daarom 100 klassieke en verrassende, maar vooral snelle groenterecepten te bundelen. Haar kookboek is een dankbare bron van inspiratie. Dat geldt ook voor *Stoomkoken voor iedereen*, dat stomen eindelijk van zijn wat saaie imago afhelpt.

100 x groente, Hilde Demurie, uitg. Davidsfonds, € 17,50 (isbn: 978 90 582 6569 2).

Stoomkoken voor iedereen, Karin Verhelst e.a., uitg. The House of Books, € 19,90 (isbn: 978 90 443 2305 4).

Agenda

- 16/3 tot 21/3: **Week van de diëtist**. Mogelijkheid tot gratis kennismakingsgesprek met een diëtist. Meer info op www.dietistenvereniging.be of 02 380 8098.
- 22/3: **Boompjesweekend** van Kom op tegen Kanker, in heel Vlaanderen. Info via 0498 49 1802 of op het internet: www.tegenkanker.be/boompjesweekend



VOEDING

Pekelharing: vol omega 3

Goedkoop, vol omega 3-vetzuren en vitamine D, makkelijk houd- en verwerkbaar en verkrijgbaar in tal van kant-en-klare bereidingen: pekelharing is ideaal om zonder veel poespas aan één van uw (twee) aanbevolen porties vette vis per week te komen. Alleen mensen die bepaalde antidepressiva of geneesmiddelen tegen parkinson nemen, eten er beter niet te veel van: pekelharing bevat immers veel tyramine en die stof kan, in combinatie met deze pillen, de bloeddruk plots doen stijgen. Dat verschijnsel wordt wel eens *het kaaseffect* genoemd omdat het ook kan optreden bij het eten van oude kaas (en het drinken van chianti en bier).

Vier op de tien Belgen bewegen genoeg om gezond te blijven.

ANTISTRESS

Ontspan in één minuut

Stress in de wachtkamer van de dokter, in de file of tijdens het werk kunt u binnen de minuut kwijtraken. Plaats uw hand onder uw navel zodat u uw ademhaling kunt voelen. Adem traag in, wacht drie tellen en adem weer uit. Wacht weer drie tellen en adem weer in. Als u dit een minuut volhoudt, zal uw stressniveau aanzienlijk gedaald zijn. ■