

Je bent wat je eet

Afvallen, je gewicht op peil houden en je ook nog topfit voelen: het lijkt te mooi om waar te zijn. Toch is het met het persoonlijke voedingsprogramma NOVO mogelijk. In Engeland is deze afvalmethode al een ongekend succes en ook in Nederland begint het door te breken. Presentatrice Quinty Trustfull bijvoorbeeld houdt sinds januari haar conditie en gewicht op peil met het voedingsprogramma van NOVO. 'Ik barst van de energie en ik voel me top!' Het voedingsprogramma is persoonsgericht. Met een bloedtest wordt je reactie op 115 verschillende voedingsstoffen getest en aan de hand hiervan wordt een uniek voedingsadvies gegeven dat je topfit maakt en houdt. Ook klachten als vermoeidheid, hoofdpijn, maag- en darmproblemen, reumatische aandoeningen, depressies en huidproblemen hebben vaak met voeding te maken en kunnen met behulp van NOVO verminderen of zelfs

verdwijnen. Een geweldige aanpak voor iedereen die wil afvallen en zich daarbij ook energieker wil voelen. Het is dus afgelopen met de rammelende maag en het calorie-arme menu en tijd voor een evenwichtige voedingskeuze. Het NOVO-Voedingsprogramma inclusief bloedtest en handleiding kost 499 euro. Voor meer informatie: www.immogenis.com of 0900-4668664 (10 cent per minuut).



Lasertherapie succesvol bij het stoppen met roken

Dat stoppen met roken heel erg moeilijk is, hebben al heel wat mensen aan den lijve ondervonden. Gelukkig is er goed nieuws, want uit cijfers blijkt dat lasertherapie uitkomst kan bieden. Dr. M. Breteler van de Radboud Universiteit Nijmegen hield een steekproef onder mensen die in januari 2004 met deze therapie waren begonnen, en wat bleek? 32,1% rookte na een jaar nog steeds niet! Dat is een opmerkelijk hoog succespercentage. De **Prostop** laserbehandeling werkt als volgt: een sterke bundel licht dringt in de huid door om bepaalde punten in het lichaam te stimuleren. De combinatie van de gekozen punten herstelt de door roken verstoorde energiebalans tussen lichaam en geest. Roken vermeerdert het aantal nicotinerenoren in de hersenen. Met behulp van de **Prostop softlaser** wordt endorfine, een lichaamseigen stof die zorgt voor een gevoel van ontspanning, in het lichaam aangemaakt die de nicotinerenoren tijdelijk verzadigt.

Daardoor krijgt de ex-roker de kans de moeilijke periode na het stoppen zonder al te veel ongemakken door te komen. De behoefte aan nicotine wordt immers vervangen door de verhoogde hoeveelheid endorfine. Voor meer inlichtingen: www.prostop.nl.

Kinderen en hun verslavingen

Zelfs kleine kinderen kunnen al een verslaving hebben, zoals overal en altijd een speciaal knuffelbeest mee naartoe nemen, niet zonder fopspeen in de mond kunnen slapen of overal suiker in willen hebben. Een gewoonte groeit uit tot een verslaving als het de dagelijkse gang van zaken gaat beïnvloeden, aldus de Engelse kinderpsycholoog Pat Spungin. Vaak overkomt het kinderen met een laag zelfbeeld. Zij

moeten leren zelf controle te krijgen, bijvoorbeeld over het in slaap vallen zonder fopspeen. Ouders kunnen een steentje bijdragen door langzamerhand steeds vaker 'nee' te zeggen tegen de verslaving van hun kind.



Vroege tekenen van dyslexie

Dyslexie, oftewel woord- en leesblindheid, is al op jonge leeftijd te herkennen. Signalen in de peuter- en kleuterleeftijd zijn:

- ◆ Verwarring tussen woorden of richtingen.
 - ◆ Woorden consequent verkeerd zeggen.
 - ◆ Geen ritmegevoel hebben.
 - ◆ Onhandig zijn en bijvoorbeeld moeilijk hebben met aankleden.
- Signalen in de lagere klassen van de basisschool:
- ◆ Moeilijk leren lezen en spellen.
 - ◆ Woorden en letters omdraaien.
 - ◆ Problemen om te begrijpen wat men leest.
 - ◆ Langer dan gemiddeld over schrijven doen.
 - ◆ Slechte coördinatie en rechts en links verwarren.

Zeven jaar ongeluk bij een gebroken spiegel?

De uitdrukking dat je zeven jaar ongeluk krijgt als je een spiegel breekt, is niet zomaar bijgeloof. Het stamt uit de tijd dat een spiegel veel meer kwikzilver bevatte dan nu. Bij een breuk kwam deze stof vrij en werd zij door de mensen ingeademd. Kwikzilver verzwakt het afweersysteem en zorgt ervoor dat je sneller infecties en allergieën krijgt; daarom voorspelde men bij een gebroken spiegel ongeluk.

Hardnekkig vuil op ovenschalen en pannen vraagt om iets extra's, daarom nu Sun Extra Power

Als je ovenschalen écht heel erg zijn ingebrand of je pannen zwaar aangekoekt, gebruik dan **Sun Extra Power**. Met deze reinigingsversterker kunnen zelfs de viesste pannen en ovenschalen zonder voorbehandeling zo de vaatwasser in. Gebruik **Sun Extra Power** in combinatie met uw eigen vaatwas-middel. Strooi simpelweg 2 dopjes **Sun Extra Power** op uw vaatwasser en zelfs de ergste aangebrande ovenschalen worden weer sprankelend schoon.

Nieuw Sun Extra Power, extra reinigingskracht voor hardnekkig vuil op ovenschalen en pannen.

