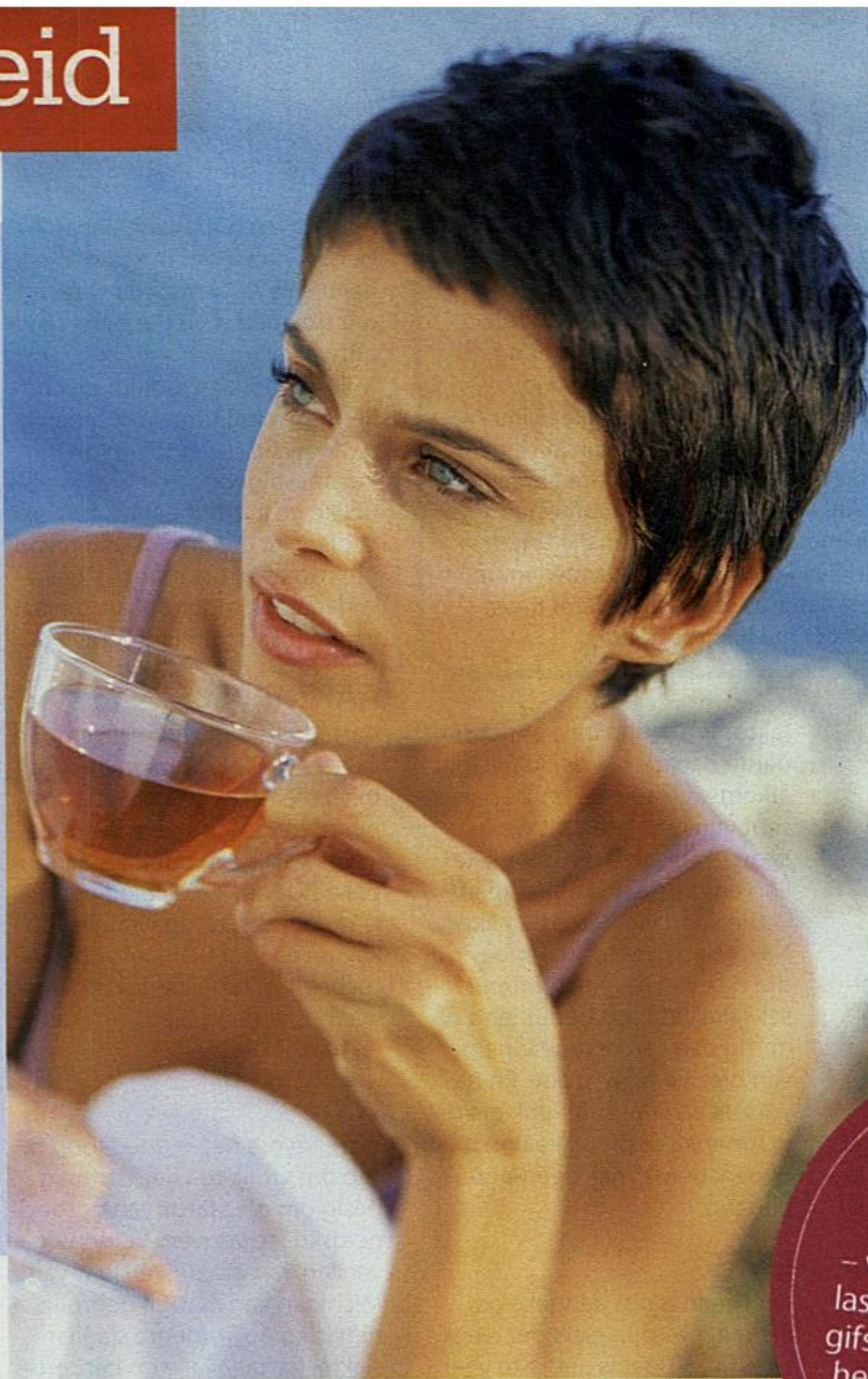


# Gesondheid

## ROOIBOS BESTRY KANKER

**D**RINK gereeld rooibostee, want dit kan jou risiko op kanker drasties verlaag, sê die Kankervereniging van Suid-Afrika. Veral groen rooibos – die ongegistegeweegte van die tee – vertraag die groei van kankerselle beduidend, het navorsers gevind. Hulle beveel aan dat jy ses koppies per dag drink sodat jy meer glutatien kan inkry. Dis 'n natuurlike antioksidant wat kanker voorkom.



GALLO IMAGES/GETTY IMAGES

## GELD KÁN GELUK KOOP

Dit lyk of geld jou tog gelukkig kan maak – dit hang net af waarop jy dit uitgee. Amerikaanse navorsers sê as jy geld aan uiteet of fliek bestee eerder as op besittings, soos 'n paar skoene, kan dit jou gelukskwota verhoog. Wanneer jy 'n ervaring eerder as besittings met jou geld koop, verhoog dit jou gevoelens van behaaglikheid en sosiale verbondenheid.

## SELFOON-UITSLAG

'n Nuwe velsiekte is gediagnoseer – en dit word deur selfone veroorsaak! Selfoon-dermatitis ontstaan weens 'n allergiese reaksie op die nikkel in die foon, sê die Britse vereniging vir dermatoloë. Een uit elke dertig mense is vatbaar daarvoor. As jy 'n uitslag op jou wang en oor ontwikkel, moet jy dalk liever 'n handvrye stel kry.

## Veelsydige pruime

Pruime is die bekendste daarvoor dat hulle goed vir jou spysvertering is, maar as jy gereeld aan pruime peusel, kan dit jou risiko op hartsiektes of selfs beroerte verminder, is in 'n Britse ondersoek gevind. Die pektien in pruime verminder cholesterol, reguleer die bloedsuikervlakke en vertraag selfs die vel se verouderingsproses.

STOCKFOOD/GREATSTOCK

## BLOEDDRUK KAN NIERE AANTAS

Hier is nog 'n rede om gereeld jou bloeddruk te laat toets – as hoë bloeddruk nie behandel word nie, kan jou niere so erg aangetas word dat dit tot nierversaking lei. Hoë bloeddruk is die vernaamste oorsaak van nierversaking in Suid-Afrika, is in 'n nuwe ondersoek deur die Nasionale Niervereniging van Suid-Afrika bevind wat ter viering van Wêreldnierdag op 12 Maart uitgereik is. Nog 'n bevinding is dat nierversaking weens hoë bloeddruk vier keer algemener onder swart mense as ander rasse is.

**HET  
JY GEWEET?**  
'n Vollyfmassering – selfs 'n selfdoen-een – verbeter die bloedsirkulasie in liggaamsdele waar gifstowwe opgaar soos die heupe, dye en boude. Dit sal ook selluliet help verminder.

# 24 g

DIS HOEVEEL  
VESEL JY  
DAAGLIKS  
MOET INKRY  
OM JOU SPYS-  
VERTERING-  
STELSEL GE-  
SOND TE HOU.