

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Focus op
geneeskrachtige bereidingen

Hoe couperose
behandelen?



BEAUTY

Winterparels

+ bonus kids
2 pagina's spelletjes

WEDSTRIJD
Cadeautjes te
verkrijgen op
onze **facebook**
pagina

SPECIAL
+50
JAAR

De menopauze
goed beheren

**Hoe krijg je een
sterrenlachel?**

ImunixX

PLUS

- ✓ *gezonde luchtwegen*
- ✓ *natuurlijke weerstand*



DYNA-NEWS 4-6

DOSSIERS

Zet je glamour smile op 8-11

Vlotjes ouder worden: het kan 20-22

DYNA-BEAUTY Winterparels 12-14

DYNA-FICHE C van Couperose 19

DYNA-TIPS

Een klein klopje? 7

Slechte aaaaadem? 15

Ontdek onze Dynaphar-producten! 16-17

Voor een betonnen lever 24

Ontdek onze Dynaphar «officinale bereidingen»! 26-27

Mijn strategie tegen griepstoestanden! 30

EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER 25

DYNA-WEDSTRIJD 23

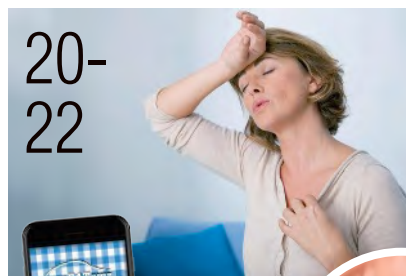
DYNA-GAMES 28-30

DYNA-PROMOTIES 31



Een zachte of een bibberwinter?

Zon en blauwe lucht in de winter? Het teken om je in te duffelen en te gaan wandelen in de natuur. Ziet het er buiten grijs en grauw uit? Dan lig je liever wat langer onder het donsdekken voor een film, of voor je nieuwste favoriete serie. Zelfs al zijn de dagen wat korter; je vindt altijd wel oplossingen voor de typische winterhinder. Op pagina's 12, 13 en 14 geven we je een hele resem voorzetten waarmee je aan de slag kunt om je teint wat kleur in te blazen. Lach gerust deze hartelijke periode tegemoet... met tanden zo wit als de eerste sneeuw. Lees en volg onze tips voor een betere mondhygiëne (pagina's 8 tot 11). Bijt je ook helemaal vast in dit seizoen: speculaas en chocoladen sinterklaasjes, kerstdiners... We gaan ervan genieten, en dat doen we met mate. Dat is de sleutel tot een goede gezondheid. Veel plezier met de feesten en start het nieuwe jaar in schoonheid. In 2018 zijn we weer helemaal in vorm!



Dynaphar is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de redactionele teksten en de advertenties geleverd door de labo's. De aangegeven prijzen op de promotiepagina's zijn indicatief en Dynaphar kan niet verantwoordelijk gesteld worden in geval van vergissingen.

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

REALISATIE: CTR BIZ **REDACTIE:** MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER, SERVANE CALMANT **LAY-OUT:** STÉPHANIE D'HAESELEER **VERTALING:** TRANSLATIONSTRADUTEC BELGIUM, IVE VAN ORSHOVEN **CORRECTIES:** JOHAN DE CROM **SAMENWERKING:** CARL VUYLSTEKE, RABIĀA MOUJAHID **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHARVZW – DEFRELAAN, 269/4 – 1180 BRUSSEL – WWW.DYNAPHAR.BE **GEDRUKT IN BELGIË:** IPM PRINTING – NESTORMARTINSTRAAT, 40 – 1083 GANSHOREN



De sweety-app

Deze Belgische app werd ontwikkeld door de Diabetes Liga. Maar iedereen die gezonder en beter wil eten kan ermee aan de slag. Of iedereen die bewuster zijn winkelkar wil vullen. DiabEat-quiz, gratis op iOS en Android



Als je één toestel moest kiezen in de fitnesszaal, wat nam je dan?

HET ROEITOEESTEL!

- Je verbrandt er ongeveer 600 kcal per uur mee.
- Je oefent er je spieren mee, van de armen tot de benen, langs de rug en de buik.
- Het laat je hartritme plots versnellen. Je warmt het beste eerst even op. Op de fiets, of even op de loopband ... Roei eerst een tiental minuten intensief en bouw daarna langzaam op.
- Vraag eerst even aan de instructeur om een demonstratie te geven. Zo leer je de juiste houding en de juiste bewegingen. Anders loop je het risico om pijn te krijgen aan je rug, schouders, knieën,...



« De perimenopauze, een kans om te grijpen »

3 VRAGEN AAN PROF. SERGE ROZENBERG, hoofd van het departement gynaecologie-verloskunde aan het UMC Sint-Pieter (Brussel), secretaris van de Belgische Vereniging voor Menopauze.

WAT IS DIE PERIMENOPAUZE JUIST?

Het gaat hier over de hele periode rond de menopauze (ongeveer drie jaar ervoor en het jaar erna). Tijdens deze periode treden er mogelijk allerlei kwalen op: depressie, slaapproblemen, opvliegers, nachtelijk zweet, bloedingen,... Gezien ze dan nog altijd hun menstruaties hebben, voelen vrouwen zich verloren en angstig...

WAT RAADT U HEN AAN?

Ga altijd langs bij de gynaecoloog. Zet ook meer in op lichaamsbeweging, zweer de si-

garetten af en beperk zoveel mogelijk de alcohol. Volgens de meest recente wetenschappelijke studies beperken die maatregelen de risico's op hart- en vaatziekten, borstkanker, osteoporose,... De perimenopauze is dus het teken om in actie te schieten. Grijp die kans!

WORDT HST (HORMONALE SUBSTITUTIETHERAPIE) NOG VOORGESCHREVEN?

Ja, want de meest recente therapieën blijken heel efficiënt. Maar ze vereisen altijd een overleg met de arts.

Meer info: www.menopauze cafe.be (Artsen en vrouwen ontmoeten elkaar alleen in oktober. Maar de site loopt over van nuttige info, getuigenissen en tips).



Een erwttje

Zo groot – of zo klein – is de hoeveelheid tandpasta-met-fluor die een kind twee keer per dag op zijn tandenborstel moet aanbrengen. Na de leeftijd van zes jaar en bij volwassenen volstaat één tot twee centimeter tandpasta. Alle extra dosissen fluor neem je alleen in op aanraden van de dokter. Want een overdaad triggert onuitwisbare witte vlekken op de tanden.



Eiket onder de loep

Op het eerste gezicht lijkt er niets zo sterk op een vruchtendrankje... als een ander vruchtendrankje. Wat maakt dan het verschil? Dat is een kwestie van ingrediënten en smaakpapillen. In een sap 'op basis van concentraat' stelt men het product weer samen. Aan een concentraat voegt de fruitsapmaker water en aroma's toe. En de 'geperste zuivere fruitsappen'? Die liggen het dichtst bij de sapjes die je thuis maakt, omdat ze ook gewoon zuiver zijn: zonder additieven, zonder kleurstoffen. De 'nectars' mogen dan op hun beurt een paradijselijke naam hebben... ze zijn een dooeenvoudige mengeling van sap, water en suiker. En 'limonades' bevatten alleen maar aroma's. Mocht je er nog aan twijfelen: geen enkele van die drankjes vervangt het goede oude glas water, of een vers stuk fruit.



«Papa, ik ruim mijn kamer op als je stopt met roken...»

Een dubbele vaststelling: de overgrote meerderheid van kinderen van wie een van de ouders rookt, wil hartsgrondig dat hij of zij de sigaretten in de vuilbak kiepert. En dat is goed nieuws. Langs de ene kant heeft een stopper-met-roken meer kans op slagen wanneer hij steun krijgt van zijn omgeving. Net daarom is het een goed idee om een pact te sluiten tussen de groten en de kleintjes: de volwassenen nemen de verantwoordelijkheid om te stoppen en in ruil daarvoor beloven de kinderen ook iets: de smartphone wegleggen, niet meer op de nagels bijten, studeren,... En dat engagement teken je officieel op via www.rookstopmethulp.be.

1 kind op 5...

heeft last van eczema. Hydratatie blijft de beste behandeling. Maar als je van mening bent dat je beter kunt voorkomen dan te genezen, gebruik dan een specifieke crème zonder corticoïde. Smeer hem in vóór de eerste symptomen verschijnen. (Bron: Bayer, over Bepanthen Crème tegen jeuk)



De huisapotheker



Mag ik je wat vragen? Mag ik jouw huisapotheker zijn?

Als jouw vertrouwde apotheker je binnenkort deze vraag stelt, dan is dit het gevolg van het meerjarencader dat afgesproken werd tussen de minister van Volksgezondheid Maggie de Block en de apothekers.

In onze buurlanden kent men de “huisapotheker” al langer. In Nederland is het reeds geruime tijd de gewoonte om je in te schrijven bij de apotheker en de arts. Net zoals je je bij een verhuizing inschrijft in de gemeente, duidt de Nederlandse patiënt een arts aan als zijn vaste huisarts en een apotheker als zijn vaste huisapotheker.

Nu doet ook de huisapotheker zijn intrede in België.

Wat mag je verwachten van de huisapotheker?

- Medicatiebegeleiding op maat. Een welkome hulp als je meerdere geneesmiddelen dient te nemen.
- Opstellen en bijhouden van een medicatieschema (lees

ook ‘Een woordje toelichting van uw Dyna-apotheker’ op blz. 15 in deze uitgave). Dit is nuttig om het overzicht te behouden als patiënt. Het is ook een informatiebron voor andere zorgverleners.

- Opvolgen van therapie van de patiënt.
- Delen van informatie met andere zorgverleners.

In eerste fase voor chronisch zieken, zal je vertrouwde apotheker als huisapotheker van het RIZIV een vergoeding van 30 euro per jaar ontvangen om deze patiënten te begeleiden. Bij een chronische aandoening zoals diabetes, reuma, is de behandeling vaak complex. Ook andere patiënten kunnen baat hebben om zich in te schrijven bij hun vertrouwde apotheker en zo gebruik te maken van deze dienstverlening.

Wat kan je doen als patiënt?

Breng een bezoek aan je vertrouwde apotheker. Geef hem of haar alle nuttige informatie die kunnen helpen om je farmaceutisch dossier op te maken. Hierdoor is je huisapotheker beter in staat om je te begeleiden bij je gezondheid en gebruik van jouw geneesmiddelen.

GA NU LANGS BIJ JE DYNAPHAR APOTHEKER



Meer dan één Belg op twee voelt zich moe. Het lichaam wordt zwaar op de proef gesteld door het moderne leven: stress, slaapgebrek, te veel activiteiten, winterkwaaltjes,... **Het is niet altijd eenvoudig om de vitaminen en mineralen te krijgen die ons lichaam dagelijks nodig heeft.**

Een klein *klopje*?

Vitaminen (en mineralen) zijn « organische, actieve, vitale bestanddelen die door de voeding in heel kleine hoeveelheden aangebracht worden en die noodzakelijk zijn voor de goede werking van het lichaam ».

Vitaminen leveren geen energie maar zijn onmisbaar voor het lichaam aan de aanbevolen doses (RDA: aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen). Het lichaam is niet in staat om ze zelf aan te maken.

De vitaminen moeten dus uit de voeding komen. In het algemeen zorgt een gezonde en evenwichtige voeding voor de noodzakelijke hoeveelheid vitaminen en mineralen.

Maar soms kunnen fysiologische situaties (zoals ziektes, medicatie,...) of een bijzondere levenswijze de toevoer beperken van vitaminen en mineralen die ons lichaam nodig heeft.

Als aanvulling op onze voeding kunnen dan voedingssupplementen met multivitaminen van 100% plantaardige oorsprong genomen worden die de voedingsstoffen geven die we nodig hebben.

Deze vitaminen en mineralen, afkomstig van planten, worden aangeboden in de vorm van complexen, co-nutriënten genoemd, en worden beter

opgenomen door het lichaam dan gewone vitamine-supplementen die op een klassieke manier geproduceerd worden.

Deze supplementen mogen gedurende lange perioden genomen worden. Door hun zachte werking dragen ze bij tot een goed evenwicht van ons lichaam.

Enkele eenvoudige hygiëne- en dieetmaatregelen

Het is niet omdat we niet enkele eenvoudige hygiëne- en dieetmaatregelen moeten naleven:

- Een evenwichtige voeding: minstens 5 porties groenten en fruit per dag;
- De voorkeur geven aan 'trage suikers' (graanproducten, aardappelen) om 'langdurig' energie te hebben;
- Zoetigheden en opwekkende middelen (koffie, cola,...) beperken;
- Voor kwalitatieve en voldoende slaap zorgen;
- Regelmatig een lichamelijke activiteit beoefenen.



Vroeger waren tandartsen eerder tandentrekkers. Letterlijk. Daarmee redden ze geregeld het leven van hun patiënten, van wie tanden en tandvles gevaarlijk ontstoken waren. **Die tijden zijn gelukkig voorbij. Want vandaag zijn de behandelingen een heel stuk minder pijnlijk. En zorgen ze ervoor dat je glimlacht er stralend uitziet.**



Zet je glamour smile op

Een mooie mond? Dat betekent in de eerste plaats gezonde tanden. Daarvoor hoef je geen mirakeloplossingen te zoeken: gewoon elke dag de tandenborstel twee keer bovenhalen, te veel aan suikers vermijden en zoete vreetbuien een halte toeroepen... En ook minstens één keer per jaar in de tandartsstoel gaan zitten. Waarom hamert ook hij telkens weer op dat poetsen van je tanden? Simpel: daarmee verwijder je het tandplak. Dat kleverig spul vormt zich spontaan, dag en nacht, op basis van speeksel en micro-organismen die zich in de mondholte schuilhouden. Tandplak zet zich af op de tanden en is een ideale plek voor bacteriën om samen te troepen. Zo ontstaat er dan

weer cariës. Na amper twee dagen begint het tandplak te verkalken en evolueert het tot tandsteen. Heb je er daar te veel van? Dan loop je kans dat je tandvles ontsteekt of begint te bloeden, dat je rode vlekken krijgt... Als je ook dan nog niet ingrijpt, koloniseren de bacteriën de ruimte tussen je tandvles en je tanden. Om dat tandplak dan weer te verwijderen, bewijzen de gebruikelijke oplossingen al jaren hun nut: elektrische of manuele tandenborstels, samen met tandflossdraad en kleine borsteltjes waarmee je tussen de tanden schoonmaakt. Maar om de opeengepakte tandsteen op de tanden te verwijderen, kan je best naar de tandarts gaan voor een behandeling.

Witter **dan wit**

Tanden die grijsachtig of geel worden, daarover hoef je geen zorgen te maken. Tenzij het zo erg wordt dat het je zelfvertrouwen aantast. Deze verkleuringen kunnen veel oorzaken hebben: de tijd die ervoor zorgt dat je tanden vergelen, erfelijke factoren, bepaalde voedingsmiddelen, nicotine en een te veel aan tandplak. Om er weer parelwitte juweeltjes van te maken geven we je vier oplossingen, van heel eenvoudig tot duur als parelmoer.

WITMAKENDE TANDPASTA



Deze tandpasta bevat bijtende bestanddelen, zij het in een milde vorm. Zij zijn aan te raden om de glans te verbeteren. Bovendien tasten ze het tandglazuur niet voortijdig aan. Maar verwacht ook geen ingrijpende veranderingen, want duidelijke vlekken pakken ze niet aan. Het is wél een goed idee om ze te gebruiken na de verwijdering van je tandsteen, om het effect ervan zo lang mogelijk te verlengen. (vanaf 5 euro)

WITMAKENDE STRIPS EN GELS

De mirakelmolecule van deze middeltjes heet waterstofperoxide. Is dat niet een middel dat ook tandartsen gebruiken? Klopt, maar de concentratie is hier veel minder groot. Witmakende strips zijn een soort zelfklevers, boordevol actieve bestanddelen. Je kleeft ze ongeveer een halfuurtje op je tanden, twee keer per dag. En de gel? Die breng je dagelijks aan gedurende een hele maand. Dat doe je met een wattenstaafje. Zelfs al zijn deze twee behandelingen verkrijgbaar zonder voorschrift, dan nog raadpleeg je best eerst je specialist. Want beide kunnen de zachte weefsels irriteren en zorgen voor overgevoeligheid. En je bereikt er alleen resultaat mee op natuurlijke tanden: niet op kronen of composietvullingen. De prijs? Tussen 25 en 80 euro per kit.

Wat zorgt er allemaal voor tandverkleuring?

- **KOFFIE EN THEE** veroorzaken oppervlakkige gele verkleuring op het tandglazuur.
- **TABAK** werkt zich traag maar zeker in je tanden in. Het zorgt voor dieper liggende gele vlekken.
- **HET ANTIBIOTICUM TETRACYCLINE** is de oorzaak van zeer duidelijke tandverkleuring bij kinderen, tijdens de zwangerschap of tijdens de groei van de tanden. Vandaag schrijven artsen geen tetracyclines meer voor bij de allerkleinsten, en ook niet meer voor zwangere vrouwen.
- **EEN OVERDAAD AAN FLUOR**, bijvoorbeeld wanneer je fluortabletten combineert met fluortandpasta. Dat brengt dan weer fluorose met zich mee, van die witte vlekken in het tandglazuur. En die krijg je niet meer weg.



TANDEN WITTE OP VOORSCHRIFT VAN DE TANDARTS

De meest spectaculaire behandeling is alleen aan te raden bij hevige verkleuring. De arts begint met een analyse en gaat op zoek naar de oorzaak van de vlekken. Dan maakt hij een soort plastic afwatering,



om te vermijden dat het bijtend goedje je tandvlees verbrandt. Die afwatering is anders voor elke mond. Tot slot brengt hij op je tanden een peroxidegel aan, in een redelijk hoge dosis. Binnen de drie weken zijn de resultaten zichtbaar; en dat blijft zo voor enkele jaren. De prijs? Tussen 300 en 800 euro.

BIJ DE TANDARTS: DE FACINGS

Wanneer je tanden zwaar verkleurd of aangetast zijn, rest er nog één oplossing: de tanden verbergen. Niet achter je hand, maar achter facings in hars of in porse- ▶



► lein. Die kleine, ultradunne 'gevels' kleeft de tandarts op de voorkant van de tanden. Net zoals je zou doen met valse nagels, behalve dat deze versie minder evident is om aan te brengen. Het vraagt veel geduld, en ook flink wat centen. De facings gaan ongeveer vijftien jaar mee. De prijs? Ongeveer 500 euro per tand.

Een mond als Robocop, ook voor volwassenen!

Een tandbeugel is typisch voor adolescenten. Dat dachten we toch. Ze gaan naadloos samen met puistjes, of andere minder fraaie kenmerken van een jeugdige snoet. Maar voortaan willen ook volwassenen weer scoren met een glimlach waarbij alle tanden mooi in de rij staan. Toegegeven: een tandbeugel plaats je ook om andere redenen. Hij voorkomt tal van problemen. Want tanden die in de mond naar voor beginnen neigen, lopen kans om te gaan lopen of hun burens te gaan lastigvallen. En bij een val of een ander ongeluk, zijn die weggelopen tanden de eerste die geraakt worden. Bovendien zijn weglopers moeilijker te poetsen, wat op zijn beurt cariës en ziekten van het tandvlees veroorzaakt. Je kauwt er ook moeilijker door, wat dan weer slecht is voor je spijsvertering.

Oma glimlacht... als een paard

Slechte en schuine tanden zie je terugkomen van generatie op generatie. Wanneer je de voorste tanden rij van je ouders erft, erf je ook meteen hun tandproblemen. Erfelijke factoren: ze zijn de zoveelste oorzaak van slechte tanden. En dan heb je nog de slechte gewoontes uit de kindertijd: door de mond ademen, zenuwtrekjes, zuigen op duim, vingers of fopspenen, ... Gelukkig leer je dat redelijk gemakkelijk af. Tandartsen raden je terecht aan om die gewoontes zo snel mogelijk kwijt te geraken. Hoe sneller; hoe liever. Heb je er op latere leeftijd ook nog last van? Blijf proberen je slechte gewoontes de baas te worden. Zolang je tanden hebt.



Hoe poets je goed?

- Poets je tanden minstens twee keer per dag.
- Zorg geregeld voor een schoonmaakbeurt van de ruimte tussen je tanden. Liefst één keer per dag. Doe dat met kleine borsteltjes en/of met tandflossdraad. Kies in functie van de ruimte die je tussen twee tanden hebt. Waarom? Als je je tanden correct poetst, bereik je nog altijd maar zestig procent van je tandoppervlak. Veertig procent ligt in de onbereikbare 'tussenruimte'. En het is nu juist dáár dat verschillende etensresten zich ophopen en zo de ideale verstopplek vormen voor bacteriën.
- Kies een borstel met een klein kopje. Zo geraak je gemakkelijker achteraan je mond. De haartjes ervan zijn best soepel. Die zijn zachter voor de slijmvliezen. Verander elke vier maanden van tandenborstel. Dat is efficiënter en hygiënischer.
- Kies een tandpasta met fluorides.
- Werk systematisch van de binnenkant van de tanden naar de buitenkant. Maak korte cirkelbewegingen op elke tand. Een elektrische borstel maakt die beweging automatisch in jouw plaats. Heel wat makkelijker...

De keuze van je arsenaal

Sommige tandbeugels kan je verwijderen, bijvoorbeeld om te eten of te sporten. Andere zijn vastgemaakt met slotjes. Er zijn er ook met elementen die worden bijgehouden door een buitenste metalen boog. De meest discrete modellen zijn doorzichtig of eerder klein. Ze worden aangebracht aan de voorkant. (Aan de voorkant van de tong, niet aan de buitenkant van je mond). Keuze genoeg dus. Maar je kiest geen beugel zoals je op Zalando gemakkelijke sportschoenen kiest. Nee, je orthodontist bepaalt welke tandbeugel



je het meest nodig hebt. Hij maakt die beugel op jouw maat. Zijn er gezondheidsrisico's aan verbonden? Niet volgens wetenschappelijke testen. Op lange termijn veroorzaakt een beugel géén allergie tegen nikkel en geen articulatieproblemen. Je tandglazuur blijft er ook even stevig door.

Ook je voeding hoeft je niet koste wat het kost aan te passen. Het spreekt voor zich dat je beter snoep, kauwgom en harde voeding vermijdt. Walnoten, ijsblokjes, caramelpopkondensaten, ... Je begint er beter niet aan. Tenzij je graag naar de tandarts gaat om je beugel

Even praktisch...

BIJ WIE KAN JETERECHT?

Bij een orthodontist: een tandarts gespecialiseerd in het rechtzetten van tanden en kaken.

HOE LANG DRAAG JE EEN BEUGEL? Eén tot drie jaar.

DE PRIJS?

Tussen 800 en 3000 euro voor beugel en doktersbezoeken. Het RIZIV betaalt een deel van de kosten terug voor kinderen onder 14 jaar. En bepaalde ziektekostenverzekeringen komen ook tussen. Weet ook dat de meeste tandartsen en orthodontisten niet aangesloten zijn bij een beroepsvereniging, waardoor ze vrij zijn om zelf hun tarieven te kiezen. Wil je liever geen verrassingen bij de betaling? Vraag dan op voorhand een offerte op papier.

MEER INFO

over de Belgische Beroepsvereniging van
Nederlandstalige Orthodontisten:
www.orthodontics.be.

te herstellen, of tenzij je graag tussen je beugel peutert op zoek naar etensresten. Hey, wel één groot voordeel. Mag je beugel eruit? Dan ben je voortaan op je gemak bij de tandarts. ■

Ik bereid me voor op de winter

OscilloCoccinum



VOOR
DE HELE
FAMILIE

1 DOSIS PER WEEK

tijdens de blootstellingsperiode aan griep kan de intensiteit van de symptomen verminderen.



Winterparels

Hoe help je vogels om te overwinteren? Door hen water te geven? Dat water bevriest. Een beter idee: geef hen vet. Wel, onze huid is zoals vogels: we wrijven ons best in met een ultravoedende crème die rijk is aan lipiden. We gebruiken smeugige fond de teints. En dan bewonderen we onszelf even stiekem in de spiegel.



Wanneer de buitentemperatuur naar beneden tuimelt en je de thermostaat de lucht in draait, geeft onze opperhuid geen rondjes meer. Gedaan. De productie van huidsmeer vermindert of stopt, de huidgrens verandert en je huidglans smelt als sneeuw voor de zon. Een vette huid doorstaat de winter zonder al te veel moeite, maar een droge huid heeft er veel meer moeite mee. Wat zie je in het vooruitzicht: rode vlekken, tintelingen en irritaties. Maar ook een wat mistige huidskleur.

Laat de kraan **links liggen**

Wil je vriendelijk zijn voor je huid als je jezelf wast? Ruil dan meteen die schuimende gel in voor een melkachtig product of een crème. Die zijn minder agressief voor de opperhuid, en voeden ze ook meer. Water met kalk is ook geen aanrader voor een gevoelige huid. Ruil dus de waterkraan in voor bloem- of bronwater. Dat verstuijt je op een vijftiental centimeter van je neus met grote, cirkelende bewegingen. Droog jezelf af met een zachte zakdoek.

Zweer alcohol af. Niet alleen in je glas, trouwens. Want als je alcohol drinkt loop je kans op rode vlekken. Maar laat ook in je badkamer de alcohol staan: het irriteert een gevoe-

lige opperhuid. Ga voor extrazachte lotions. Om te hydrateren kies je voor dag- en nachtcrèmes die rijk zijn aan vetzuren en die zorgen voor herstelling. Tijdens de wintersport breng je cosmetica aan met een hoge zonnefilter. Want de winterzon verbrandt je huid snel en zorgt voor vervelende koortsblazen.

Een teint **als een aspirientje**

Gebruik geen fond de teint om kleur in je gezicht aan te brengen. Want je gebruikt misschien wel een te donkere teint, of eentje die te oranje is. Dat maakt je huid ouder en geeft je een masker dat onnatuurlijk aandoet. Neem liever je tijd om er verschillende uit te proberen. En breng de teint niet eerst aan op je hand, want die heeft een andere kleur dan je gezicht. Breng de teint aan op wangen, neus, voorhoofd en nek. Doe dat met een penseel of met een spons, net als de pro's... Allez vooruit, met de vingers mag je het ook doen. Die warmen de make-up op, waardoor je hem makkelijker aanbrengt. Zelfs in de minder evidente zones: onder je ogen, aan de zijkanen van je neus, net onder het kaakbeen... Twijfel je tussen twee teints? Kies dan sowieso de lichtste. Verfijn dan met wat zonnepoeder om meteen voor glans te zorgen. Pas op met de lipstick. Er is al genoeg rood op je neus en lippen. Kies ook voor hydraterende make-up.

Vind je jezelf dan nog te flets? Er bestaat gelukkig een minder radicale oplossing dan de zonnebank. Investeer in een progressieve zelfbruinende crème, die je een natuurlijke kleur geeft. Meng dagelijks een drup-



▶ peltje van die crème met je dagcrème, voor een licht en harmonieus resultaat.

Beauty in **je winkelwagentje**

Verse seizoensgroenten en –fruit zitten boordevol vitamines A, C en E. Ze werken ook nog eens als antioxidanten. Ze bevechten de kwalijke gevolgen van vrije radicalen en zorgen ervoor dat je trager ouder wordt. Smullen maar van wortelen, kolen, selder, bieten, rapen, kiwi's, sinaasappelen, avocado's, clementines, granaatappels, ... En vergeet zeker de look en de ui niet. Met hun zwavel verbeteren ze de weerstand van huid en nagels. Maak ze klaar in een stoefpotje met granen: rijst, tarwe, quinoa, ... Die granen bevatten vitamine E en daarmee regel je de bloedsomloop. Zo zie je er gegarandeerd stralend uit.

Wat doe je met gevogelte, eieren, vlees en vis? Zij zijn een onmisbare bron van eiwitten. Je houdt er je spiermassa en je bindweefsel soepel mee. Haal zeker ook je plantaardige olieën uit de kast: koolzaadolie, olijfolie, zonnebloemolie, ... Ook boter mag je gerust uit de verboden lijst halen. Want wanneer de vetzuren in je huidcellen worden aangetast, verandert je opperhuid al snel in de schubbenschil van een krokodil...

De bar **is weer open**

Water blijft het beste schoonheidsmiddel. Het vertraagt het verouderingsproces van de huid en bevordert er de glans van. Het hydrateert en vergemakkelijkt de afvoer van giftige stoffen. Zakt de thermometer tot onder het vriespunt? Drink dan kruidenthee en bouillon of kies voor een typisch Canadees recept:

meng het sap van een citroen met een lepel esdoornsiroop en warm water. Drink ervan met kleine teugjes. Zo verander je je dennenboomlook in een frisse huid. Neem het van de Canadezen aan. Zij weten wat koude is.

Toegelaten **lekkers**

Noten en gedroogde vruchten brengen tegelijk vetten aan van goede kwaliteit én mangaan dat de ouderdomsverschijnselen tegenhoudt. Voor een stralend gezicht meng je yoghurt, slaatjes of soepen met biergist-in-vlokken. Een supermiddel dat vitamine B, ijzer, kalium en fosfor bevat. Dat zijn bijvoorbeeld allemaal bestanddelen die puistjes tegengaan, net als zwarte punten of verwijde poriën. Op zoek naar wonderfood? Honing is heerlijk en zit bomvol vitamines: A, B, C, D, E en K. Hij is rijk aan glucose en fructose, en bevat ijzer en koper. Ideaal om je winterdip om te turnen in een winterpiek. ■





Slechte *aaaadem*?

Slechte adem wordt meestal veroorzaakt door de toename van bepaalde bacteriën in de mond en op de achterkant van de tong. **Aangezien deze bacteriën bij alle mensen aanwezig zijn, kan iedereen wel eens last hebben van slechte adem.**

Iedereen kan wel eens last hebben van slechte adem. Een aantal specifieke omstandigheden zoals droge mond, gingivitis, periodontitis en speciale diëten verhogen het risico en de intensiteit van slechte adem, maar voor de meesten onder ons maakt een slechte adem gewoon deel uit van het normale dagelijkse leven.

Mensen gebruiken vaak mondspoeling met sterke muntsmaak tegen slechte adem. Maar het is geweten dat een muntsmaak slechte adem slechts voor een korte periode maskeert.

Oplossingen?

Tal van producten in de vorm van sprays, tabletten, mondwater of kauwgom op basis van menthol maskeren tijdelijk de slechte geur. Andere producten neutraliseren actief de slechtrukende zwavelverbindingen in de mond in plaats van de geur alleen te maskeren. Sommige voorkomen zelfs gedurende 12 uur een slechte adem. Ze kunnen ook fluor bevatten om het tandglazuur te beschermen.

Adviezen voor een goede en frisse adem:

- Poets je tanden minstens twee keer per dag en gebruik flosdraad.
- Ga minimaal een keer per jaar naar de tandarts.
- Spoel je mond met een mondspoeling die actief slechte adem neutraliseert én voorkomt, gedurende een lange periode.
- Vermijd schotels met knoflook, ui of nog andere specerijen die een slechte adem kunnen veroorzaken.
- Alcohol dehydrateert en kan de indruk van een droge mond geven. U kunt dit vermijden door water te drinken.

Ontdek onze Dynaphar- producten!



€
6,75

HANDCRÈME 75 ml
Om de zachtheid van uw
handen te behouden!



LIPSTICK

- Verzacht, hydrateert en beschermt.
- Aktieve bestanddelen: karité, candelillawas, carnaubawas.
- Voordelen: weinig uitgesproken geur, geschikt voor het hele gezin, goed hittebestendig.
- UV-filter



€
4,95



WASGEL 300 ml
Voor zuivere handen
op ieder moment.

6€



REINIGENDE HANDGEL 100 ml
Ontsmet uw handen! Een onmisbare
gel in de vakantiekit.

4,50€





CB12 MONDSPOELING NEUTRALISEERT ACTIEF DE SLECHTE ADEM.

In plaats van het enkel te maskeren.

- ✓ Aangename adem gedurende 12 uur
- ✓ Unieke gepatenteerde formule
- ✓ Bevat fluoride die het tandglazuur versterkt



Geniet ervan dicht bij
anderen te zijn -
eender wanneer.

Langdurige aangename adem

Verkrijgbaar bij uw apotheek - www.CB12.be

INFO-PUB-2017-149 date of creation 08/2017
© 2017 Meda Pharma nv/sa, a Mylan company

 **Mylan**

Better Health
for a Better World

C van couperose of rosacea



Wist je dat...

rosacea vroeger ook wel "roze jicht" werd genoemd. Of nog een bijnaam: 'de vloek van de Kelten', omdat de aandoening vooral voorkomt bij mensen met een uiterlijk 'van het noorden': volwassenen met een lichte huid, ogen en haar. (bron: dermato-info)

Couperose, dat zijn van die rode vlekken op het gezicht. Je ziet het wel vaker. De oorzaak ervan? **Niemand die het weet. Maar er bestaan wél doeltreffende behandelingen voor.**

Wat is het ?

Rosacea wordt getriggerd door reacties op (extreme) warmte of koude en kan permanent zichtbaar blijven. Dan spreek je van couperose. Deze ontstekingsaandoening treft het gezicht van twee tot drie procent van de volwassenen. Vooral mensen met een lichte huid hebben er last van. Rosacea veroorzaakt rode vlekken, puistjes en etterbolletjes. Het is een chronische aandoening, waarvoor er heel wat doeltreffende behandelingen bestaan. Ook al weet geen ziel waar rosacea eigenlijk vandaan komt.

Vanaf dertig jaar

Tieners en twintigers hebben er zelden last van. En rosacea treft twee keer meer vrouwen dan mannen. De aandoening bereikt een piek in de menopauze, zo rond 51 jaar. Rosacea zie je dus amper bij jongeren, en trekt weer weg vanaf 70 jaar.

Drie soorten rosacea

1. DE ADERTJES-ROSACEA OF COUPEROSE: komt het meest voor. De rode vlekken verzamelen zich in het midden van het gezicht, de wangen, de neus, het voorhoofd en de kin.

Behandeling: er bestaat geen specifiek medicijn of zalfje. Je volgt best de normale hygiëne- en voedingsvoorschriften. In het uiterste geval kan je een laserbehandeling overwegen.

2. DE PAPULOPUSTULEUZE ROSACEA: de huid wordt korrelig. Ze is lichtjes gezwollen door de papels, kleine knobbels van één tot vier millimeter. Zij kunnen doorgroeien tot puisten, die komen en gaan. **Behandeling:** drie medicijnen komen in aanmerking al naargelang de evolutie van de aandoening. Doxycycline is een antibioticum dat je inneemt via de mond. Metronidazol is dan weer een antimycoticum dat je plaatselijk aanbrengt via een crème, een gel of een emulsie. En dan heb je nog azelaïnezuur; tegen de ontsteking. Je dermatoloog schrijft je de juiste behandeling voor.

3. DE HYPERTROFISCHE ROSACEA: slechts vijf procent van de rosaceapatiënten heeft er last van. Het grootste deel ervan zijn mannen. Hoe merk je deze vorm op? De tip van de neus kleurt rood en krijgt vlezige puntjes, de huid rond de neus wordt dikker en de opening van de talgklieren vergroot. Dat heet in medische termen rhinophyma, in meer eenvoudige termen een 'aardbeineus' of 'dronkemansneus'. Nu: met alcohol heeft deze neus niets te maken. Er wordt wel aangenomen dat overmatig drinken er geen goed aan doet. **Behandeling:** als de dikte van de neus voor problemen begint te zorgen, valt een chirurgische ingreep te overwegen.



**SPECIAL
+50
JAAR**

Vlotjes ouder worden: *het kan*

Het verbloemen heeft geen zin. De menopauze en de andropauze zijn twee kanten van dezelfde doffe medaille: ouder worden. **Wat doe je ertegen? De tijd stop je niet, maar je kunt wel proberen de mechanismen achter die pauzes te begrijpen. Om dan de lichamelijke en geestelijke gevolgen ervan te verzachten. Want een terugvallende hormonenproductie doet soms flink pijn. Het doel van dit artikel: beter ouder worden.**

Tussen 45 en 50 jaar treedt de premenopauze op. De menstruatiecyclus verliest zijn regelmaat, de eerste opvliegers komen voor, de borsten staan onder druk, gewrichtspijnen, opvliegenderheid... Die periode duurt 5 tot 10 jaar en leidt onvermijdelijk tot de menopauze. Wat is de belangrijkste betekenis van die pauze? Voortaan krijgen vrouwen geen kinderen meer op een natuurlijke manier.

«En jij? Hoe ga jij om met je weegschaal die de lucht in schiet?», «Ik heb het ondertussen wel gehad met die vapeurs», «Ik zie mijn man nog altijd graag. Maar vrijen? Daar heb ik geen zin meer in.» «Ik voel me moe, geïrriteerd, kwetsbaar. Misschien ben ik wel depressief.» «Ik doe nog amper een oog dicht»... Komt dat allemaal uit de mond van de vrouw-met-menopauze? Nee, want dé menopauze bestaat niet. Iedereen voelt andere symptomen. Voor één derde zijn de ongemakken relatief gerieflijk. Ze hebben er weinig last van. En het andere tweederde, dat kunnen we geruststellen. Zijn de symptomen overduidelijk? Dan kan je ze nog altijd behoorlijk verzachten.

Wat **nu?**

Je kunt het beter meteen weten: geen plant, medicijn, etherische olie of kwakzalve houdt de menopauze tegen. Eens ze er is, is er geen weg terug. Voor Serge Ginter, gynaecoloog en veelgevraagd spreker, zijn «gezonde voeding en regelmatig sporten uiteraard aanraders. Maar je maakt er geen oestrogeen mee. En daar heb je er nu heel wat minder van. Om de daling van je hormonen te compenseren, moet je dat tekort weer aanvullen met een hormoontherapie. Jawel: je veroudert honderd keer beter en vlotter mét hormoontherapie dan zonder.» Serge Ginter laat er geen greintje twijfel over bestaan.

Wanneer begint **de behandeling?**

«Start je behandeling van zodra je de menopauze voelt opkomen. Dat maakt het verschil, zeker op lange termijn. Deze hormonale vervangingsbehandeling kan – onder



enkele voorwaarden – de grote risico's voorkomen of verzachten. Welke risico's? Hartklachten, kans op kanker, osteoporose, dementie, ... Of gewoon: het risico dat je moet inboeten aan levenskwaliteit.»

Maatregelen **op maat**

Bestaat er een alternatief voor de klassieke hormonale vervangingstherapie? Want die behandeling lag lange tijd zwaar onder vuur: We vragen het aan Serge Ginter: «Je hebt ook nog de HTB, de 'Hormone BalancyTherapy'. Die baseert zich op bio-identieke hormonen die dezelfde structuur hebben als de hormonen die het lichaam zelf aanmaakt. De HBT (bio-identieke hormonen uit het labo) zijn een exacte kopie van de natuurlijke hormonen en verminderen de risico's die je vroeger had. Want toen verhoogden de 'onnatuurlijke' hormonen vooral het gevaar op kanker: En die onnatuurlijke hormonen hebben we (veel te) lang gebruikt. Lost HTB nu plots alles op? Je moet voorzichtig blijven en

de medische geschiedenis van je familie analyseren. Dat doe je best geval per geval. Zo stel je een persoonlijk risicoprofiel op. Trouwens: alle hormonale vervangingstherapieën zijn behandelingen op maat.»

Je gewicht **in de gaten houden**

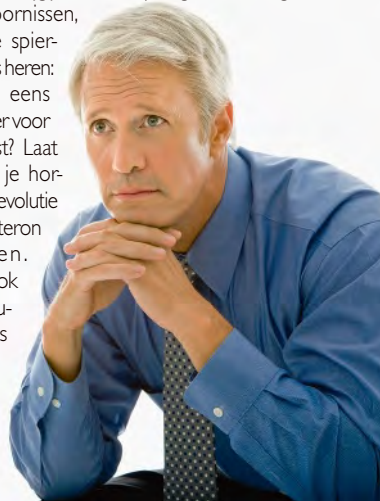
Kilo's, daarover is Serge Ginter wat voorzichtiger: «De meeste patiënten die meer gaan wegen door de behandeling met hormonen, zijn eigenlijk al beginnen zwaarder worden tijdens de premenopauze. Nog voor de behandeling, dus. De steroïden geraken uit evenwicht en onder meer daarom neemt je gewicht toe. Een vrouw in de menopauze die een hormoonbehandeling volgt, heeft daar geen last van. Wel integendeel: ze gaat haar basaal metabolisme verhogen en meer calorieën verbranden, zelfs 's nachts. Dankzij de hormonenbehandeling kan ze haar vrouwelijke lijn behouden, en vermijdt ze de stockage van de zogenoemde 'vrouwelijke' vetten, te vinden in buik, borsten en heupen.» ▶



▶ Mannen weten **ook waarom!**

De menopauze veroorzaakt bij de vrouw een relatief snelle beëindiging van de vruchtbaarheid. Bij de man heb je dan weer de andropauze. Daarbij gaat het net iets trager bergaf. Mannen kunnen zich langer voortplanten, tot zelfs latere leeftijd. Zonder te overdrijven, natuurlijk. Ook de kwaliteit van sperma daalt met de jaren. De beweeglijkheid van de zaadcellen evolueert mee met de fitheid van het baasje. Waaraan herken je de andropauze? Een lager libido en toenemende erectie-

tiestoornissen. Een derde van de mannen tussen 45 en 50 heeft er last van. Of de buikperimeter die uitzet. Wanneer dat over de 80 cm loopt, gaat het alarm af van de lichaamsbeweging. De kwaliteit van de slaap gaat ook achteruit, en net als bij de vrouwen krijg je last van opvliegers. Wat nog allemaal? Gemoedsstoornissen, verminderde spierkracht, ... Dus heren: loop je nog eens langs de dokter voor een bloedtest? Laat dan meteen je hormonen en de evolutie van je testosteron controleren. Goed om ook je cardiovasculaire risico's op voorhand in te dammen. ■



Dyna-Tips

Mijn strategie tegen griepstoelstanden!

De koude komt er aan, de temperatuur daalt, de vochtigheid neemt toe... en de infecties worden steeds grimmiger. **Het resultaat?**

Mijn organisme verzwakt en heeft meer bescherming nodig. Gelukkig bestaan er heel wat oplossingen om mijn lichaam onmiddellijk te helpen zich te verdedigen!

De symptomen van griepstoelstanden herkennen. Dit zijn de signalen die u meteen moeten doen reageren:

- U hebt rond de 38°C koorts.
- U rilt zonder het echt koud te hebben en u hebt een gevoel van onbehagen.
- U hebt lichte spierpijn ook al hebt u geen fysieke inspanning gedaan.
- U hebt aanhoudende hoofdpijn.
- U bent abnormaal moe.

Vanaf de eerste symptomen is homeopathie een goede reflex om jezelf op een andere manier te verzorgen.



Homeopathie kan uw lichaam helpen om de grillen van de herfst en winter te trotseren. Enkele goede gewoontes:

- Verlucht uw huis. Zo niet wordt de ontwikkeling van microben bevorderd.
- Was regelmatig uw handen. Ze kunnen virussen overdragen.
- Eet fruit en groenten. Hun vitamines stimuleren uw immuunsysteem.
- Beoefen een fysieke activiteit. Sporten laat toe om toxines te elimineren.

Laten we de winter vieren!

Hoe neemt u deel aan de wedstrijd ?

1. Surf naar onze Facebook pagina !
2. Vind onze pagina leuk
3. Antwoord op deze vragen vóór 20 december 2017

Vraag 1:

Nadat u ze ingenomen hebt, zouden vitamines geen energie geven. Waar of niet waar?

Vraag 2:

Vanaf welke temperatuur kunnen we spreken van koorts?

Vraag 3:

De menopauze kan vertraagd en zelfs vermeden worden met behulp van bepaalde remedies. Waar of niet waar?

Vraag 4:

In de winter voedt onze huid zich dankzij een grote aanvoer van water. Waar of niet waar?

Schiftingsvraag:

Hoeveel mensen zullen aan deze wedstrijd deelnemen?



3 bongobons te winnen!

 /Dynaphar

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT OM DE ANTWOORDEN OP DEZE VRAGEN TERUG TE VINDEN. DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE GEBRACHT WORDEN. IN GEVAL VAN EEN EX AEQUO ZULLEN DE ANTWOORDEN GERANGSCHIKT WORDEN PER DATUM VAN AANKOMST. WORDT ER GEEN JUIST ANTWOORD INGESTUURD, DAN WINT HET ANTWOORD DAT HET DICHTST IN DE BUURT KOMT.



VEEL GELUK !

De lever is een van de grootste en belangrijkste organen die zorgt voor de ontgifting van de toxische en gevaarlijke stoffen die binnenkomen. **Een overbelaste lever is een van de hoofdoorzaken van obesitas*.**



Voor een *betonnen lever*

Door stress, luchtvervuiling, vette voeding, sport, ziekte, feesten, etc. stapelen de afvalstoffen zich in ons lichaam op tot een heuse afvalberg. De lever is ook de energiecentrale van ons lichaam en regelt samen met de gal het cholesterolmetabolisme.

Cholesterol is immers nodig voor de aanmaak van vitamine D, co-enzym Q10 en geslachtshormonen.

Tonica voor de lever en de gal



ZWARTE RADIJS Zwarte radijs smaakt scherper dan de gekende rode radijsjes, bevordert de ontgiftende werking van de lever en helpt galstenen te voorkomen.

De actieve stof is glucobrassicine die omgezet wordt door enzymen in glucoraphasetine met een sterk antiseptische, galstimulerende en bloedzuiverende werking. Rammenas wordt ingezet bij spijsverteringsproblemen en winderigheid. De langwerpige wortel heeft daarnaast een heilzame werking bij reuma en jicht en wordt ook bij verkoudheden gebruikt als hoestwerend middel.



ARTISJOK De actieve stoffen van de zwarte radijs en de artisjok zijn sterk werkzaam bij een opgeblazen gevoel na zware maaltijden of feestjes. Het bestanddeel cynarine, dat men vooral aantreft in de bladeren van de artisjok, stimuleert de galsecretie, helpt de vertering, vermindert het suikergehalte en doet de cholesterol dalen. Artisjok gaat in tegenstelling tot statines de productie van cholesterol niet blokkeren.

Artisjok is rijk aan flavonoiden die de lever beschermen tegen beschadiging (antioxidantwerking). De vezels bevorderen de darmtransit en inuline, pectine en vitamine B9 bevorderen de darmflora. Artisjok kan helpen bij hoofdpijn veroorzaakt door vette voeding, om vochtophoping te voorkomen en obesitas onder controle te houden. De cafeoylkinazuren en methoxylypectine stimuleren de adinopectinereceptoren en vergroten het verzadigingsgevoel. Omdat zure voeding de vetafbraak vertraagt, wordt door de ontzurende werking van artisjok de vetverbranding verbeterd.



MARIADISTEL Als u overweegt om de lever te ontgiften, is mariadistel de eerste keuze. Mariadistel behoort tot de familie van de melkdistel en bevat het zeer krachtige leverbeschermende

“silymarin”: nl de flavonoiden silydianin, silybin en silychristin. De purperen distel ondersteunt de leverfunctie en zuivert het organisme. Mariadistel wordt gebruikt bij de preventie en de behandeling van diverse leveraandoeningen: hepatitis, cirrose, chronische leverontsteking en leverinsufficiëntie. Het herstel van de lever verloopt vlot met mariadistel, zodat personen met een drugsverleden, teveel alcohol of na een zwaar feestje, mariadistel goed kunnen gebruiken om de volgende dag weer fit en monter te kunnen starten.



Een woordje toelichting van uw *DYNA-apotheker*

Uw DYNA-apotheker, uw adviseur op het gebied van gezondheid, helpt u vaktermen in en rondom de apotheek te herkennen.

DE DERDEBETALERS-REGELING

Hoe werkt het systeem van de derdebetalersregeling?

Voor terugbetaalde geneesmiddelen is er een tegemoetkoming van het RIZIV voorzien en hoeft de patiënt, dankzij de derdebetalersregeling, alleen het remgeld (persoonlijke bijdrage) te betalen. De apotheker schiet het bedrag van de tegemoetkoming voor en wordt later rechtstreeks terugbetaald door het ziekenfonds; op voorwaarde dat de patiënt er ook verzekerd is.

Om zich hiervan te vergewissen, moet de apotheker de identiteitskaart van de patiënt inlezen. Dit laat hem toe om de verzekerbaarheidsgegevens van de patiënt te raadplegen via het platform MyCareNet, dat beheerd wordt door de ziekenfondsen. Indien MyCareNet niet beschikbaar is, kan de apotheker de verzekerbaarheidsgegevens niet raadplegen en kan hij zich verplicht zien om de volle prijs aan te rekenen voor terugbetaalde geneesmiddelen.

Wanneer de volle prijs betalen in de apotheek?

Dankzij de verplichte ziekteverzekering zijn de kosten van de meeste geneesmiddelen die worden voorgeschreven grotendeels ten laste van het RIZIV en moet u in de apotheek alleen het remgeld (persoonlijke bijdrage) betalen. De apotheker schiet de rest voor en wordt achteraf terugbetaald door uw ziekenfonds. Dat is de derdebetalersregeling.

Toch kan het zijn dat u in de apotheek de volle prijs moet betalen voor uw (terugbetaalbare) geneesmiddelen. Wanneer is dit het geval?

- Wanneer u niet in orde bent met het ziekenfonds.
- Als u uw identiteitskaart niet bij hebt (bij uw vaste apotheker is dat doorgaans geen probleem)
- Bij een informaticapanne, een probleem met de internetverbinding of met een van de technische platforms, die de apotheker toelaten om de verzekerbaarheidsgegevens van patiënten te raadplegen.

In deze drie gevallen is de apotheker verplicht om u de volle prijs aan te rekenen, maar zal hij u een formulier ('bijlage 30') overhandigen waarmee u uw geneesmiddelen kunt laten terugbetalen door uw ziekenfonds.
Bron : <https://www.apotheek.be>.

Ontdek onze Dynaphar « officinale bereidingen »!



Fyto Zware benen
40 capsules aan 10,50 €



Pijnlijke maandstonden
20 capsules aan 5,95 €



Neusspray
ontzwelend
Volwassenen
15ml aan 6,80 €



Neusspray
ontzwelend
Kinderen 15ml
aan 6,80 €



Mondwater 250ml
(met lidocaïne) aan 6,75 €



Sterke pijnstiller
20 capsules aan 5,70 €



Hoeststillende siroop
200ml (met maatpel en
veiligheidsdop / Droge niet-
productieve hoest) aan 6,90 €



Kalmerende crème
30g aan 7,40 €



Fyto Slaap/Relax
40 capsules aan 10,50 €



Arnica
Gel
50g aan
8,55€



Diclofenac Gel
100g aan 13 €

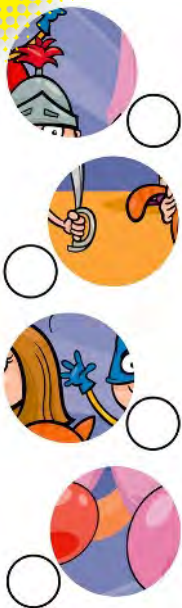


Spierontspanner
19 capsules aan 4,90 €



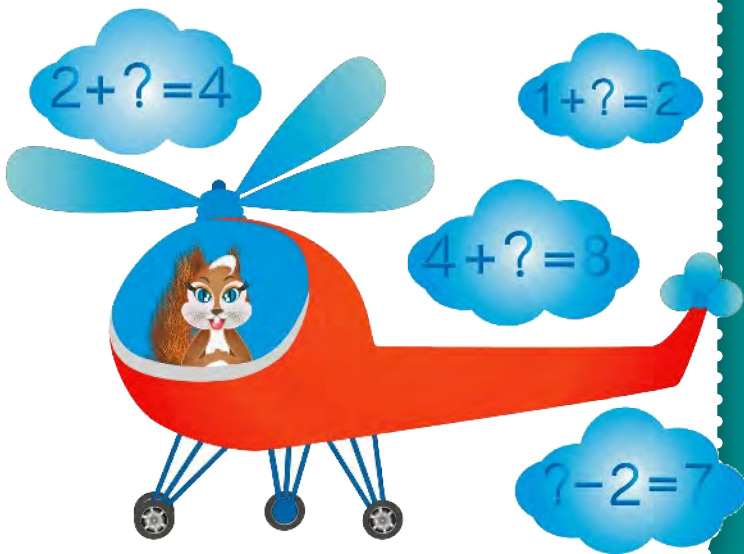
Puzzel

Zoek welk stuk waar in de puzzel past... Er ontbreken vier stukken!



Rekenspel

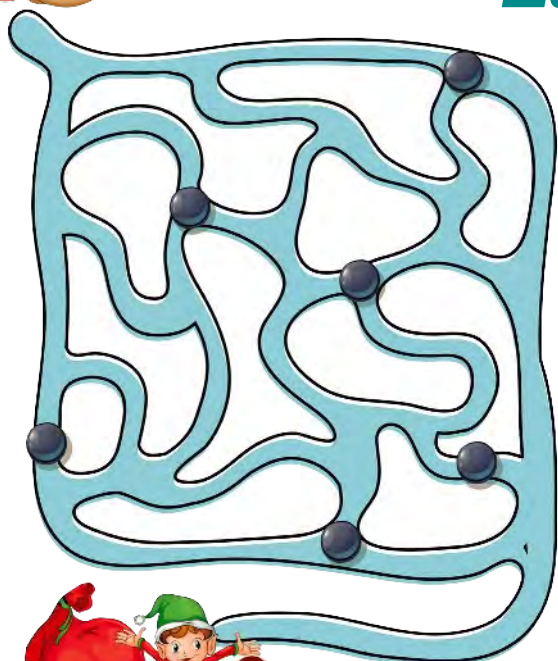
Los deze vier denkoefeningen op.
Concentreer je en denk goed na.





Labyrint

Help de kerstman op weg om alle kleine kinderen te plezieren. Wees aandachtig!



Schaduwspel

Verbind de cadeautjes hieronder met hun schaduw. Trek je ogen wijd open!



Dyna-
Games

Het foutenspel

Vind de 10 verschillen
tussen deze twee
tekeningen... Veel plezier!



 SoriaNatural®

Na het feesten ...

CYRASIL

De hoge concentratie aan actieve stoffen en enzymen van de verse plant zorgen voor een zeer **efficiënte werking** en **ontgifting**. Met fosfatidylcholine voor een **verhoogde opname!**

**Zwarte radijs en artisjok
helpen het lichaam
te zuiveren**

**Mariadistel bevordert
het herstel
van de weefsels**



Raphanus sativus L. var. nigra

Cynara scolymus L.

Silybum marianum (L) Gaertner



CNK: 2629798

Soria Bel NV - Ringlaan 35, 8480 Ichtegem, België - T: 0(032)51/588030 - www.soriabel.be

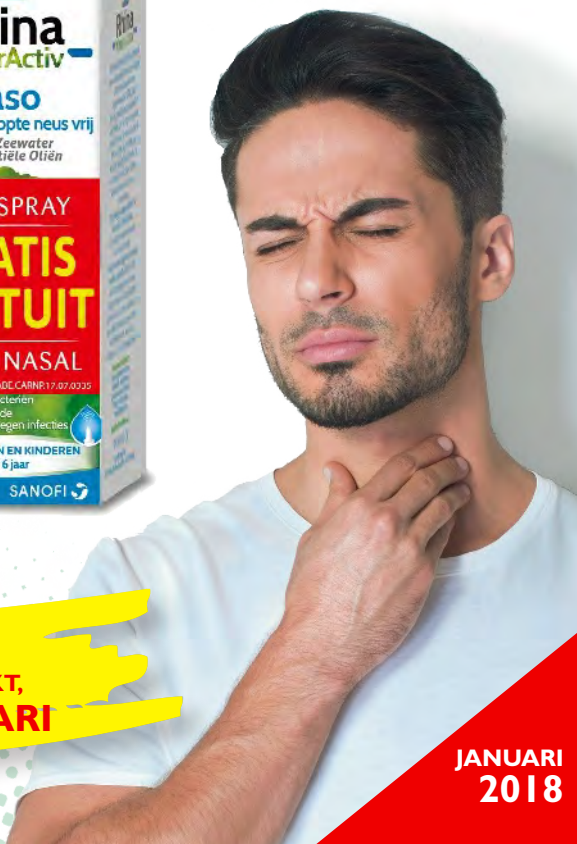
Rhina NATURACTIV

6,99 €
in plaats van
9,99 €



**1 GRATIS
NEUSSPRAY
BIJ AANKOOP
VAN EEN
HOESTSIROOP**

NATUURLIJK
EFFICIËNT



**AANBIEDING GELDIG
ZOLANG DE VOORRAAD STREKT,
VAN 1 TOT 31 JANUARI**

**JANUARI
2018**

JANUARIPROMOTIES ★ JANUARIPROMOTIES ★ JANUARIPROMOTIES

ARKOVITAL

Kies voor het natuurlijke!
VITAMINEN 100% PLANTAARDIG
*Vitaliteit & natuurlijke weerstand
Voor een betere biobeschikbaarheid*



NIEUW

ARKOVITAL
LABORATOIRES

ARKOVITAL
PURE ENERGY 50+
MULTIVITAMINEN

VITAMINEN NIEUW
100% VAN PLANTAARDIGE OORSPRONG
BETERE OPNAME

NATUURLIJKE AFWEER & VITALITEIT
10 vitamines en 5 mineralen

BOTKAPITAAL
Vitamine D

+ Luteneol, polyfenolen

ZONDER
KUNSTMATIGE
VITAMINEN

ARKOVITAL
LABORATOIRES

ARKOVITAL
PURE ENERGY
MULTIVITAMINEN

100% NIEUW
VAN PLANTAARDIGE OORSPRONG

BETERE OPNAME

9 vitamines en 5 mineralen
NATUURLIJKE WEERSTAND
EN VITALITEIT

ZONDER
CHEMISCH
INGREDIËNT

VERVAARDIGD IN FRANKRIJK 11 maanden | 60 capsules