

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Liefst een
gezonde baby!

Van het ziekenhuis
naar huis

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook

BEAUTY

**De vakantie
uitwinnen in
schoonheid**



**Reuma treft
niet alleen senioren**

**Oligi-elementen
als supplement?**

**SPECIAL
+50
JAAR**

ARKOROYAL®

K O N I N G I N N E N B R I J

2X
BETERE WEERSTAND
TIJDENS DE WINTER.*



BEVAT 2,5% APALBUMINE**

- ZONDER BEWAARMIDDEL,
- ZONDER CHEMISCH INGREDIËNT,
- ZONDER GEBRUIK VAN PESTICIDE (Koninginnenbrij)

Voedingssupplement - Verkrijgbaar en apotheken
Voor meer informatie : www.arkopharma.be

* Met Ginseng versterkende en stimulerende eigenschappen. Verwijst alleen naar de Arkoroyal Dynergie-referentie.

Bron: gebruikstest uitgevoerd bij 176 mensen die gedurende 20 dagen 1 arkoroyal capsule 500 mg hebben ingenomen, royal jelly-dosering identiek aan die van Arkoroyal Dynergie.

** Dosering uitgevoerd op onze verse koninginnengelei. 9% gehalte aan onze koninginnengelei, uitgedrukt in droge stof.

DYNA-NEWS 4

DOSSIERS

Reuma treft, niet alleen senioren 10-12
 Oligi-elementen als supplement? 26-27

DYNA-BEAUTY De vakantie uitwuiwen in schoonheid 20-21

DYNA-TIPS

Kurkuma, een bijzonder kruid... 7
 Dof en beschadigd haar? Vraag raad aan een expert! 9
 Liefst een gezonde baby! 14
 Kleine wondjes goed verzorgen 15
 Van het ziekenhuis naar huis 16
 Ontdek de uitbreiding van ons Dynaphar-productgamma! 18-19
 Energie tekort 22
 Melatonine, het slaaphormoon 22
 Warmte doet de pijn verzachten 24
 Adem met volle teugen 28
 De geheimen van de koninginnenbrij 29
 't Is goed voor de lever! 30
 Een nieuwe generatie pleisters 32

EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER 17

DYNA-PROMOTIES 33

DYNA-WEDSTRIJD 34



Blijf stralen in de herfst

September betekent voor de kleinsten - en zij die iets groter zijn dan dat: terug naar school. Voor de meesten is het nu tijd om de werkmodus te activeren. Na enkele weken rust, tanken we ons weer vol met energie om die dagelijkse werkdruk het hoofd te bieden. Wil je dat energiepeil zo lang mogelijk aanhouden? Blader dan door naar onze pagina's "dyna-beauty" (20 en 21). Laat je inspireren door onze tips om je gevoelenniveau efficiënt te verlengen. Want er staan alweer druilerige en regenachtige dagen voor de deur. Dat is normaal slecht voor de gemoedstoestand. En voor de lichamelijke gezondheid ook, als we sommige clichés willen geloven. Is slecht weer nu écht zo slecht voor reuma? Dat lees je van pagina 10 tot 12. Wat we je nu al kunnen vertellen: een evenwichtige voeding helpt sowieso je gezondheid vooruit. We zoomen in op voeding die rijk is aan oligo-elementen (pagina's 26 en 27). Zo leef je weer helemaal op, in de stralende zachte zon van de nazomer.



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 prijsveranderingen.

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

REDACTIE: MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER, SERVANE CALMANT **LAY-OUT:** GUILLAUME PINET **VERTALING:** TRANSLATIONS TRADUTEC BELGIUM, IVE VAN ORSHOVEN **CORRECTIES:** JOHAN DE CROM **SAMENWERKING:** CARLVUYLSTEKE, RABI'AA MOUJAHID **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHAR TRADE BVBA – DEFRELAAN, 269/4 – 1180 BRUSSEL – WWW.DYNAPHAR.BE **GEDRUKT IN BELGIË:** IPM PRINTING – NESTOR MARTINSTRAAT, 40 – 1083 GANSHOREN



GOED VOOR JE OGEN!

Geloof het of niet, maar je voeding heeft wel degelijk een invloed op sommige oogziektes. Dan hebben we het over cataract, diabetische retinopathie en maculade-generatie, dé grootste oorzaak van verworven blindheid over de hele wereld. Welke voeding helpt je om je ogen gezond te houden? Fruit en groenten die rijk zijn aan straffe antioxidanten. Daaronder verstaan we: vitamines - vooral A, C en E -, mineralen en pigmenten. Vitamine A vind je in eigeel, lever, boter en volle melkproducten. Vitamine C zit dan weer in sinaasappels, pompelmoezen, zwarte en blauwe bessen, kiwi's, kolen, paprika's, waterkers en zuring. Voor vitamine E laad je de winkelkar vol met plantaardige oliën, volkorenproducten, groene bladgroenten en oliehoudende noten: walnoten, hazelnoten en amandelen. Ten slotte heb je ook nog riboflavine, de vitamine B2 die cataract helpt voorkomen. Een portie riboflavine vind je in biergist, volkorenbrood, melkproducten, groene groenten, lever en amandelen.



Een scherm prikt niet

Elke ouder weet dat kinderen totaal gebiologeerd naar een scherm kunnen blijven staren. Dan vergeten ze de rest van de wereld. Ook hoe een naald er van dichtbij uitziet, en de pijn van een prikje. Om angstjes en tranen in bedwang te houden, schafte het Universitaire Kinderziekenhuis Koningin Fabiola een VR-masker aan. Dat maakt niet alleen de mini-patiëntjes heel wat rustiger, maar ook ouders en verplegend personeel. "Alle aandacht gaat naar het masker en niet naar het scherm." (www.huderf.be)

Het is nooit te laat... OM TE BEGINNEN SPORTEN

Een Amerikaanse studie bewijst dat ook wie begint te sporten tussen 40 en 60 jaar, meer kans maakt om langer te leven. Dokters raden aan om wekelijks 150 minuten rustig te bewegen, of er 75 minuten volledig voor te gaan. Waar wacht je op om die sportschoenen aan te trekken en je leven te verlengen? (JAMA – april 2019)





De app die je best met speed downloadt

De nieuwste app van het Rode Kruis is je coach voor de eerste zorgen. Je krijgt uitleg, ontvangt raad en wordt getest op je kennis. Bij noodgevallen raadpleeg je instructies die levens redden.
www.rodekruis.be/app



121

Dat is het aantal criteria waarmee we de prestaties van ons Belgische gezondheidssysteem meten. Waar scoren we goed op? We hebben een overlevingskans van 5 jaar bij darmkanker, een laag neonataal sterftecijfer, onze zorg is van hoge kwaliteit en medicijnen zijn goedkoop. Waarop buizen we? We consumeren te veel antibiotica, senioren maken weinig gebruik van griepvaccinaties en België telt merkwaardig veel ziekenhuisinfecties. Er zijn ook te weinig huisartsen, omdat jonge gediplomeerde dokters vaak kiezen om zich te specialiseren.

(Rapport over de prestatie van het Belgische gezondheidssysteem- healthybelgium.be)

(Groep IDEWE, dienst voor preventie en bescherming op het werk)



Check je huid

Heb je bikini en zonnecrème alweer voor een jaartje weggelegd? Denk er dan aan dat je ook nu nog risico's loopt op melanomen. Hoe? Via moedervlekken. Die plekken op je armen en je gezicht zijn nog redelijk gemakkelijk om te ontdekken. Maar die bizarre vlekken op je hoofd en je rug, die zijn moeilijker te vinden. De Skin Checker-campagne moedigt daarom iedereen aan om de huid van een ander te onderzoeken. "Melanomen zijn de enige vorm van kanker die je kan zien met het blote oog. Elke vorm van preventie zou aandacht moeten hebben voor de controle op melanomen." Sluit je dus aan bij de 70 miljoen "Skin Checkers" wereldwijd. Zij engageren zich om de moedervlekken van hun naasten te bekijken. Zo kan je sneller ingrijpen bij onrustwekkende plekken. Wil je meer uitleg? Typ "Word skin checker" in via Google, en ontdek de video's en de goede raad op www.laroche-posay.be.

URIAGE

EAU THERMALE



REVOLUTIE

100%

THERMAAL WATER NEUSSPRAY

**HET 1° MEDISCH
HULPMIDDEL** MET
THERMAAL WATER UIT DE
FRANSE ALPEN DAT DE
NEUS VRIJMAAKT OP EEN
NATUURLIJKE MANIER**

DAGELIJKE REINIGING
RHINITIS & VERKOUDHEID

DE OPLOSSING MET
THERMAAL WATER UIT DE ALPEN
OM BETER TE KUNNEN ADEMEN*

URIAGE.COM

URIAGE, HET THERMAAL WATER UIT DE ALPEN

*In geval van rhinitis en verkoudheid. **Voor gebruik bij Volwassenen/Kinderen. Dit medisch dispositief is een gereguleerd product dat het CE label draagt volgens het reglement. Instructies lezen alvorens gebruik.

Kurkuma, een bijzonder kruid...



Wat is kurkuma?

Kurkuma, het gele pigment van de *Curcuma longa*-wortelstok, wordt reeds eeuwen gebruikt als traditioneel kruidenmiddel in India. Kurkuma is het onderwerp van duizenden studies en speelt een sleutelrol in de Ayurvedische en in de traditionele Chinese geneeskunde omwille van haar pijnstillende en ontstekingsremmende werking. Kurkuma bevat actieve curcuminoïden waarvan curcumine de belangrijkste is. Curcumine is een veilige molecule en kan dagelijks gebruikt worden als voedingsmiddel (12 gram/dag).

Waarvoor kan kurkuma helpen?

Kurkuma kent tal van gezondheidsbevorderende eigenschappen en kan hierdoor breed ingezet worden zoals bv. voor de bescherming van het maag- en darmslijmvlies, om de darmflora in evenwicht te brengen, ... maar ook

om de beweeglijkheid van de gewrichten te bevorderen. Die neemt namelijk af met het ouder worden. Bij sporters of personen die langdurig dezelfde activiteit verrichten, kunnen de gewrichten bovendien op jongere leeftijd gevoeliger worden. Kurkuma werkt in op de gevoeligheid van de gewrichten en helpt de soepelheid ervan te behouden. De werkzaamheid en veiligheid van kurkuma wordt in tal van wetenschappelijke studies bestudeerd en aangetoond. In dergelijke studies gebruikt men veelal een dosis van 1000 - 1500 mg curcumine per dag om het effect van kurkuma te demonstreren. Om hetzelfde effect te bekomen zou men dagelijks bijna 1 kg kurkumapoeder moeten eten. Deze hoeveelheid toevoegen aan de maaltijd(en) is onhaalbaar. Extra kurkuma innemen via een supplement is dan ook aangewezen om van de voordelen van kurkuma te kunnen genieten.

JE EXPERT IN WONDVERZORGING

ELASTIC
EXTRA FLEXIBEL EN ADEMEND MATERIAAL

UNIVERSAL
WATERBESTENDIG EN VUILWEREND EN LAAT DE HUID ADEMEN

SENSITIVE
ZACHT EN ADEMEND MATERIAAL GESCHIKT VOOR DE GEVOELIGE HUID

HARTMANN



Going further
for health



Mediset® Verband poortkatheter/
Plaatsen van Hubernaald
REF: 479 304 CNK: 3804754

MediSet® Perfusie

Vasculaire toegang, eenvoudig en veilig

- » De garantie van een zorgprocedure conform de hoogste vereisten voor het beheer van centrale katheters.
- » Optimale veiligheid en asepsis.
- » Optimalisering van de tijd voor de verzorging dankzij het gebruiksgemak van de sets.

Voor meer informatie en gebruiksaanwijzingen,
ga naar www.hartmann.be

Dof en beschadigd haar?

Vraag raad aan een expert!

De vakantiezon bezorgt je een mooie teint, maar je haar krijgt het zwaar te verduren. Je haren worden dof, futloos en uitgedroogd, waardoor ze hun glans verliezen, splitsen en zelfs uitvallen... **Dat hoeft geen groot probleem te zijn, want gelukkig bestaan er oplossingen voor!**

Je haar wordt blootgesteld aan allerlei externe factoren (zon, vervuiling...), net zoals de huid. De sterke uv-stralen van de zomerzon zorgen voor oxidatiestress. Andere boosdoeners zijn chloor uit het zwembad of wind. Haarvezels bestaan voor 95% uit keratine, dat door al deze factoren beschadigd wordt en resulteert in dof, uitgedund en broos haar.

HET IS NORMAAL DAT JE 50 TOT ZELFS 100 HAREN PER DAG VERLIEST. DEZE FACTOREN VERSNELLEN OF VERHOGEN DE HAARUITVAL:

- Verandering van seizoenen (lente en herfst), omwille van de verschillen in temperatuur en zonlicht.
- Hormonale invloeden, vaak ook erfelijk bepaald. Komt voornamelijk bij mannen voor en wordt daarom ook androgene haaruitval genoemd.
- Hormonale onregelingen, zoals bij vrouwen na de zwangerschap of tijdens de menopauze.
- Maar ook stress (opnieuw starten na de vakantie), vermoeidheid, ondervoeding...

MAAK JE HAREN TERUG MOOI EN GEZOND!

- Was je haar met een zachte shampoo.
- Gebruik conditioner of een hydraterend en voedend haarmasker.
- Masseer je hoofdhuid om de bloedsomloop en de gezondheid van de haarbollen te stimuleren.
- Voed je haar ook van binnenuit met voedingsstoffen die het onderhoud of de groei van haarvezels bevorderen. Bij de apotheker kunt u voedingssupplementen krijgen met natuurlijke actieve stoffen die op specifieke haarproblemen inwerken, zoals haaruitval, beschadigd haar of globale verzorging.



Reuma treft niet alleen senioren

Wie heeft last van reuma? Iedereen.

Zelfs jongeren. Bepaalde inflammatoire aandoeningen steken vanaf 20 jaar de kop op. Bij ouderen ligt het percentage uiteraard hoger. Maar gelukkig kan je de gevolgen ervan op eender welke leeftijd indammen.

Drie miljoen Europeanen - waarvan twee procent Belgen - lijden aan chronische inflammatoire aandoeningen. Wanneer je die aandoeningen niet behandelt, beginnen gewrichten te vervormen en pijn te doen. Erger nog: je wordt gedeeltelijk invalide, zeker als de vingers of de knieën aangetast zijn. De aandoening kan alle kraakbeen treffen, over het hele lichaam: nek, schouders, heupen, polsen, knieën, voeten. De aandoening doet traag maar zeker haar werk, soms gespreid over tientallen jaren. Jammer genoeg zeggen de eerste tekenen soms weinig. Dan doet de inflammatoire aandoening eerder denken aan een virale infectie, waardoor je een bezoek aan de reumatoloog uitstelt. Ook de diagnose laat dan lang op zich wachten. Dubbel jammer, want hoe vroeger je erbij bent, hoe meer kans je maakt om reuma in te dijken en complicaties in de kiem te smoren.



Red **je kraakbeen!**

Symptomen duiken vaak symmetrisch op, aan beide polsen, handen of voeten. Je hebt last van pijn, zwellingen en stijfheid. Die treden vooral 's morgens op, maar soms word je ook 's nachts wakker. Als je vanaf de eerste crisissen medicatie neemt en zo de eerste letsels voorblijft én als je die medicatie langere tijd blijft innemen, dan blijft de pijn beperkt. De gewrichten geraken dan ook niet vervormd. Maar als je de ontsteking niet behandelt, verdwijnen gewrichten en beenderen beetje bij beetje. Na verloop van tijd verzwakt het gewrichtskapsel en gaan de pezen zich verplaatsen, waardoor je vervormingen krijgt die invaliditeit veroorzaken.

Van pijnstillers **tot chirurgie**

Pijnstillers en ontstekingsremmers lijken dan wel verleidelijke medicatie, je moet ze altijd innemen op voorschrift van uw arts of advies van uw apotheker. Hun potentiële bijwerkingen zijn namelijk te gevaarlijk. Wat blijft er verder over als behandeling? Als we het over zwaardere vormen hebben, kan uw specialist TNF-blokkerende geneesmiddelen overwegen. Dat is biotechnologische medicatie die de symptomen behandelt en de gewrichten beschermt. Het ultieme paardenmiddel? Artrose-chirurgie. Daarin vervang je je gewrichten door prothesen. Dat levert uitstekende resultaten op... voor een tijd. Want zo'n prothese gaat gemiddeld tien tot vijftien jaar mee. Een prothese vervangen is bovendien op technisch vlak niet evident. Wat brengt ons de toekomst? Alle hoop is gericht op de transplantatie van cellen die het kraakbeen weer doen aangroeien. Maar tot dat lukt, blijft reuma een ongeneeslijke ziekte.

Iedereen **rechtstaan!**

Zonder therapie worden sommige elementaire bewegingen voor iedereen van ons heel wat lastiger: bukken, een gewicht heffen, fruit of groenten snijden en schillen, rechtop blijven staan in bus of tram, een karton melk openen. Dat lijkt allemaal

De clichés rond reuma

- **De pijn verergert wanneer het waait of regent.**

Het klopt dat reuma op die momenten extra vervelend kan aanvoelen. Het wordt nog moeilijker om je te verplaatsen, zo lijkt het. Maar daarvoor is tot nog toe geen wetenschappelijk bewijs gevonden.

- **Het is een ziekte van senioren.**

Reuma is een ziekte die erger wordt met de jaren, wanneer je kraakbeen begint af te slijten. Ook de menopauze heeft een negatieve invloed. Nochtans blijven jonge mensen en kinderen er niet van gespaard. Zeker wanneer verschillende risicofactoren zich opstapelen: overgewicht, een zittend leven, overbelasting van gewrichten (bijvoorbeeld bij topsporters), erfelijkheid...

- **Je vingers kraken zorgt voor reuma.**

Klopt niet. Maar het doet je vingers ook geen deugd.

niet erg. We voelen ons niet ziek. Maar het proces is vaak onomkeerbaar: De ene dag lijk je nog alles te kunnen. De dag erop blijken diezelfde bewegingen plots onmogelijk. Dat stuit dan weer op onbegrip van naasten. Regelmatige fysieke oefeningen bevorderen de mobiliteit van je skelet, op voorwaarde dat je ze ook inplant wanneer je weinig last hebt van je ontstekingen. Je hoeft daarbij geen olympische medailles na te streven: gewoon dagelijks wat gaan wandelen, gaan zwemmen of gaan fietsen. Dat is goed voor de gewrichten, omdat bijvoorbeeld de fiets het gewicht van je lichaam opvangt. Wat nog? Yoga stimuleert je soepelheid. Kinesithérapie bevordert de beweeglijkheid en vermindert de pijn, zeker als je oefeningen in het water doet. Bewegen heeft trouwens nog voordelen: je produceert er endorfine en serotonine mee, hormonen die je gelukkig maken en pijn verzachten. ▶

Reumanet verenigt de organisaties van reumapatiënten. Het heeft als doel: informatie leveren, solidariteit creëren tussen patiënten en betrokkenen, de medische wereld sensibiliseren, aandoeningen beter leren kennen die nu bij het grote publiek én de politiek nog ongekend zijn.
www.reumanet.be

▶ Kleine veranderingen voor grote verbeteringen

Als gewrichten minder beweeglijk worden en meer pijn beginnen doen, moet je dagelijks je creativiteit aanspreken voor de bewegingen die vroeger vanzelfsprekend waren. Ergotherapeuten en patiëntenverenigingen geven je daarbij geweldige tips. Wat dacht je van een notenkraker om een fles te openen? Of een aansteker gebruiken, in plaats van lucifers? Ze raden ook aan om orthesen te dragen, braces die gewrichten immobiel maken, de pijn verlichten en vervormingen helpen voorkomen. En ten slotte heb je nog tal van technische hulpmiddelen, te verkrijgen bij de apotheek of bij bandagisten.

Tips om te delen

Soms zijn zelfs de simpelste bewegingen onhaalbaar geworden. Knijpen met duim en wijsvinger, grijpen met de hand of zware voorwerpen verplaatsen. Hier een paar slimme tips die we vonden bij patiëntenverenigingen:

- 1 Alle soorten scharen doen pijn aan de handen van mensen die met reuma kampen. Gebruik zo veel mogelijk elektrisch materiaal of rolscharen, zoals wanneer je een pizza snijdt.
- 2 Vervang deurklinken waaraan je moet draaien door klinken die je naar beneden drukt.
- 3 Wikkel een moussen antislipbuisje rond de steel van je bestek. Dat maakt het gemakkelijker om te eten.
- 4 Gebruik een kookmand in je kookpotten. Zo moet je alleen maar die mand opheffen, gevuld met groenten of vis. De zware kookpot met kokend water laat je gewoon staan.
- 5 Koop stekkerdozen met schakelaars. Dan hoef je niet telkens de stekker uit het stopcontact te trekken.
- 6 Kies een elektrische tandenborstel met een groot handvat.
- 7 Moeite met tandpasta? Schaf een tandpastaverdeler aan die je aan de muur hangt.
- 8 Potjes met medicatie zijn soms moeilijk te openen. Vraag aan de apotheek om ze over te gieten in een kartonnen doosje.



Verskillende aandoeningen

De 'inflammatoire reumazikten' zijn auto-immuunziekten. Ze komen voor bij 150.000 Belgen, waarvan 75 procent vrouwen. Er bestaan tientallen inflammatoire reumazikten, waaronder:

- Artrose: een aandoening die de gewrichten aantast, een soort 'verslijtingsreuma'. Niet te verwarren met artritis. Dat is een inflammatoire reuma.
- Systemische lupus erythematosus: een combinatie van huidkwetsuren (die als het ware een wolvenmasker op het gezicht maken), artritis, nierinsufficiëntie, neurologische symptomen, bloed- en longaandoeningen,...
- Reumatoïde artritis: veroorzaakt vervormingen en vernietiging van gewrichten. Meer bepaald ter hoogte van polsen, handen en voeten.
- Spondylitis ankylopoetica, ook wel ziekte van Bechterew: vooral jongeren hebben last van deze ziekte, die de wervelkolom aantast.

(Bron: De juiste handelingen aanleren, technische hulpmiddelen leren gebruiken, inflammatoire artritis, uitgave Vivio - www.reumanet.be)

DEFATYL ENERGY PLUS

HERONTDEK UW
ENERGIE



Voedingssupplement

DEFATYL ENERGIE OM VOLUIT TE LEVEN

 melisana

Liefst een *gezonde baby!*

Elke vrouw met een zwangerschapswens heeft er baat bij om foliumzuur in te nemen voor ze zwanger is. **Spreek er zeker tijdig over met je arts.**

Van foliumzuur is bewezen dat het een verminderde kans van minstens 50% geeft op een open ruggetje of andere neuraalbuisdefecten bij je baby. Je moet dan als toekomstige mama dagelijks 0,4 mg foliumzuur als voedingssupplement voor en tijdens de zwangerschap (aanbevolen tot de 12^e week van de zwangerschap) innemen. Dat kan het risico ook niet volledig uitsluiten, want er zijn nog andere factoren die een rol kunnen spelen. Maar het gaat natuurlijk wel al om een zeer aanzienlijke daling van het risico.

Wat moet jij als toekomstige mama weten over foliumzuur?

Foliumzuur is een vitamine die we opnemen uit onze voeding (bijv. verse groene groenten, fruit en volkoren- en melkproducten). Als je zwanger wordt, dan heb je een grotere hoeveelheid foliumzuur nodig en die kan je zeer moeilijk via de voeding bereiken.

Foliumzuur speelt een belangrijke rol, meteen al na de bevruchting. Dan start de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel bij je baby vanuit de neurale buis. Foliumzuur draagt bij tot een correcte sluiting van deze neurale buis en dit is reeds voltooid bij de 6^{de} zwangerschapsweek.

Je lichaam heeft tijd nodig om de nodige voorraad foliumzuur op te bouwen. Start minstens 4 weken voor je zwangerschap met de dagelijkse inname van 0,4 mg foliumzuur en hou dit vol tot minstens de 12^e zwangerschapsweek.

Wanneer je reeds eerder een kindje had met een open ruggetje of open schedel (of bij iemand in je familie), overleg dan tijdig met je arts. Zowel in deze als nog in bepaalde andere omstandigheden (diabetes, sikkelcelanemie, bij het gebruik van anti-epileptica of sulfasalazine, of na een maagverkleining) kan een hogere dosis van foliumzuur nodig zijn. Behandeling met hoge dosis foliumzuur (> 1 mg/dag) kan een tekort aan vitamine B12 maskeren. Inname van hoge dosis foliumzuur gebeurt dus best in samenspraak met de arts.

Vul je inname van foliumzuur aan met een gezonde en gevarieerde voeding.

Wil je nog meer weten over foliumzuur, kijk op www.gezondezwangerschap.be!





Kleine wondjes goed verzorgen

Ongelukken kunnen gebeuren en als dat het geval is, **is het belangrijk om het hoofd koel te houden.**

Niet iedereen kan tegen de aanblik van bloed en soms kan zelfs iets onschuldigds zoals groente snijden in de keuken, leiden tot een diepe snijwonde die hevig bloedt. Als u weet hoe u moet reageren en als u een goed gevulde EHBO-does thuis en in de auto hebt, bent u goed voorbereid.

De gouden regel voor kleine wondjes:

1) Was uw handen en controleer of de wond ook moet worden schoongemaakt. Als er kleine voorwerpen in zitten (zand, glas enz.) verwijdert u ze

met een droog, schoon gaasje of spoelt u ze uit onder water.

2) De wond schoonmaken doet geen pijn met een milde ontsmettende spray. Doorgaans wordt aanbevolen om de schram of schaafwond te desinfecteren.

3) Voor wat betreft het juiste wondverband: kijk of u een verband of pleister nodig heeft. Hansaplast heeft een groot assortiment voor elke behoefte en in elke maat en textuur: onzichtbaar of extra sterk.

J-ixX

INTENSE

vrij bewegen spieren & gewrichten



www.ixx.be





Van het ziekenhuis naar huis

Na een hospitalatie heeft u soms nog nood aan thuisverzorging.

Hoe pakken we dit aan?

Zoals u misschien weet, is het concept van de thuishospitalisatie aan het evolueren, door projecten die vorig jaar door Maggie De Block zijn gelanceerd en door de ambitie en enkele initiatieven van sommige partners in de gezondheidszorg.

Doelstelling en voordelen

Thuishospitalisatie kan worden geboden onder bepaalde voorwaarden van hygiëne en supervisie. Ze heeft een financieel voordeel voor de gezondheidszorg, maar is ook gunstig voor de patiënt. Hij is thuis rustig en in goede handen. De praktijk zal de ziekenhuizen ontlasten, patiënten meer comfort bieden en de samenwerking tussen ziekenhuis- en thuiszorgdiensten stimuleren.

In het kort

U hoeft niet meer gedurende 6 weken gehospitaliseerd te worden voor een infectie die een eenvoudige intraveneuze antibioticumtherapie vereist! U hoeft niet meer terug te gaan naar het ziekenhuis om een Huber-naald te laten vervangen of verwijderen.

Natuurlijk kan deze soort service niet worden geïmproviseerd. Er moet absoluut voldaan worden aan

bepaalde voorwaarden op niveau van de patiënt, de ziekenhuisdienst, het thuiszorgteam, de specialist, de huisarts en de apotheker. Dit zijn de belangrijkste voorwaarden:

- ✓ De toestand van de patiënt moet stabiel zijn en de patiënt moet in een omgeving leven waarin hij kan verzorgd worden in de vereiste aseptische omstandigheden.
- ✓ De samenwerking tussen de verschillende intramurale en extramurale partners.
- ✓ Het opleiden van thuiszorgteams in deze nieuwe technieken.
- ✓ Toegang tot het noodzakelijke en specifieke materiaal om deze technieken toe te passen in optimale veiligheidsomstandigheden voor de patiënt, zodat iatrogene infectie van de katheter wordt voorkomen.

Om deze reden zullen standaard zorgprocedures opgelegd worden, om het risico op handelingsfouten te beperken en zullen bijv. verzorgingssets aangepast worden aan deze zeer specifieke zorg.

Kortom, een nieuw tijdperk opent zich in de gezondheidszorg met echt intra en extra muros teamwerk in perspectief.



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.

Wat is een medisch hulpmiddel?

Een medisch hulpmiddel is een gezondheidsproduct met een medische werking door een mechanisch of fysiek middel. Een medisch hulpmiddel is dus elk instrument, toestel of apparaat, software, implantaat, reagens, materiaal of ander artikel, bestemd om - alleen of in combinatie - te worden gebruikt bij de mens voor specifieke medische doeleinden. Deze fysieke of mechanische werking kan worden ondersteund door farmacologische, immunologische of metabole middelen. Een medisch hulpmiddel kan dus bijvoorbeeld ook werken in combinatie met geneesmiddelen.

We onderscheiden drie categorieën:

- medische hulpmiddelen,
- medische hulpmiddelen voor in-vitrodiagnostiek (IVD's)
- actieve implanteerbare medische hulpmiddelen (AIMD's).

Zoals de ruime definitie al doet vermoeden, bestrijkt de term 'medische hulpmiddelen' een breed scala aan producten, gaande van brillen met corrigerende glazen over verbanden tot medische beeldvormingsapparatuur of implantaten.

We onderscheiden onder andere volgende medische doeleinden:

- diagnose, preventie, monitoring, voorspelling, prognose

van een ziekte: bijvoorbeeld bloeddrukmeters en echo-grafietoestellen of scanners die beelden van de binnenkant van het lichaam geven;

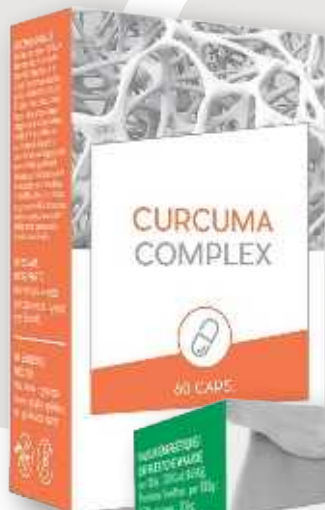
- behandeling, verlichting of compensatie van verwondingen of een handicap; bijvoorbeeld verbanden, hoortoestellen, krukken en rolstoelen;
- onderzoek naar; vervanging of wijziging van de anatomie, een fysiologisch(e) proces/staat: bijvoorbeeld heup- of knie-implantaten, beenprothesen en stents;
- beheersing van de bevruchting; bijvoorbeeld condooms;
- implantaten die helpen bij een medisch probleem en afhankelijk zijn van een energiebron om te werken; bijvoorbeeld actieve implanteerbare medische hulpmiddelen (AIMD's), zoals neurostimulatoren, pacemakers, implanteerbare defibrillatoren en implanteerbare infusiepompen.

Medische hulpmiddelen voor in-vitrodiagnostiek (IVD's) worden in vitro of buiten het lichaam gebruikt voor het onderzoek van monsters afkomstig van het menselijk lichaam, zoals bloed, of materiaal verzameld door middel van een biopsie. Het doel is om informatie te verstrekken over de fysiologische of pathologische toestand van een persoon of over een aangeboren afwijking. Voorbeelden daarvan zijn glucosemeters die door diabetespatiënten worden gebruikt, hiv-testen en zwangerschapstesten.

Bron: www.faggcampagnes.be.

Ontdek ons uitgebreid Dynaphar-product

Uw Dynaphar-apotheker heeft een gamma eigen merkproducten om in te spelen op uw noden en verwachtingen om gezond te blijven. Daarvoor combineren we optimale kwaliteit met een zeer gunstige prijs. Uw apotheker kent u het best en met zijn deskundig advies zorgt hij ervoor dat uw gezondheid verbeterd of in stand gehouden wordt.



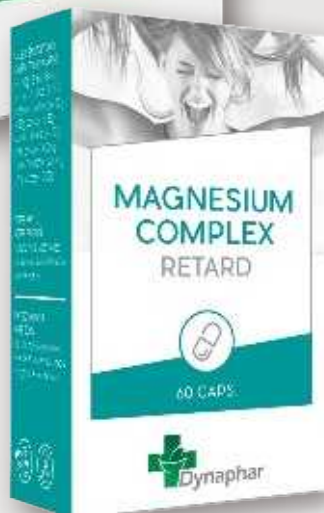
Curcuma,
Complex,
15,50 € *



Digest,
9,90 € *



Probioflora,
13,70 € *



Magnesium, Complex,
15,90 € *

*aanbevolen prijzen

...tgamma!



Dynaphar



Omega 3,
9,90 € *



Glucosamine
Complex,
14,90 € *



Veno Caps, 14,90 € *

Sleep,
13,50 € *



Vraag advies aan uw
DYNAPHAR-APOTHEKER

Surf naar www.dynaphar.be



De vakantie uitwuiwen in schoonheid

Getaande huid, gebruinde benen: zomermiszie geslaagd. De vakantie zit erop. En toch is het geen moment om achterover te gaan leunen. **Want na een lange periode zonnekloppen kan je huid zo droog worden als Egyptisch perkament, loop je kans op pigmentatievlekken en komen puistjes al om de hoek kijken.**

Behoud **je teint**

Vervaagt je bruine tint naar een bleke variant? Wilt dat niet automatisch aan het fletse licht in de badkamer: Ga weer actief op zoek naar die heldere teint. Want die is er nog altijd, verscholen onder de oude-re cellen aan de oppervlakte van je huid. Zij hebben zich opgestapeld en verstoren zo de microcirculatie en de hydratatie van je huid. Om die oude huidcellen weg te werken, moet je de huid goed schoonmaken en ze lichtjes gommen. Kies voor een zachte verzorging, met zachte masserende bewegingen op gezicht, nek en decolleté. Die brengen de bruine tint weer naar boven en stimuleren de producten die je ervoor hebt aangebracht. Verwacht geen mirakels: een peeling gaat de onregelmatigheden van de bruine tint ongemoeid laten. Een peeling heeft geen invloed op de plaatselijke concentratie van melanocyten.

Nodig geen **mee-eters uit**

Steken de puistjes weer de kop op van zodra je aan het werk gaat? Wees gerust, dat betekent niet dat je allergisch bent aan werk. Nee, het is waarschijnlijk

een vorm van acne die opduikt bij een gemengd huidtype. Daarbij troepen verschillende microcysten samen. Deze soort acne beperkt zich doorgaans tot een wang of één kant van de kin. De oorzaak is eenvoudig te verklaren: in de zomer heeft de zon de opperhuid uitgedroogd. Ze heeft de situatie eigenlijk verbeterd. Maar ze heeft de hoornlaag ook dikker gemaakt en ervoor gezorgd dat er meer talg wordt geproduceerd. En na zonschijn volgt er na een paar weken de weerbots: de opgestapelde talg werkt zich naar boven. Nieuwe weeffoutjes worden zichtbaar. Is de situatie zo erg dat je er kopzorgen door krijgt? Raadpleeg dan een dermatoloog. Die kent snelwerkende behandelingen, die je combineert met cosmetica tegen mee-eters. Zo krijg je een volmaakte reiniging van de opperhuid. (We zeggen trouwens niet dat je de huid té veel moet scrubben en schrapen. Want dat stimuleert talgproductie nóg meer.) Zorg er wel voor dat je goed hydrateert, want behandelingen tegen acne hebben de neiging de huid uit te drogen. En probeer vooral niet aan de puisten te prutsen. Je maakt de situatie alleen maar erger want je veroorzaakt littekens en pigmentatievlekken. En die verwijder je heel wat minder gemakkelijk.

Hoera voor **hydrateren**

Je huid heeft ongetwijfeld dorst gekregen van al dat zonnen. Om je gezicht een hydraterende boost te geven gebruik je best een serum met een geconcentreerde formule. Kies ze in overeenstemming met de crème die je doorgaans gebruikt: zorg ervoor dat ze dezelfde ingrediënten bevat, maar dan hoger gedoseerd. Neem een hydraterend serum met regenererende werking. Investeer in een rijke, voedende nachtcrème om tijdens je slaap de uv-schade te herstellen. Spoel alles weg met een verstuiver met thermaal water. Voor je lichaam kies je dan weer aangepaste cosmetica. Grijp je kans om aftersun-tubes leeg te maken voor ze vervallen zijn. Ze zitten boordevol vitamines en superhydraterende bestanddelen. Nog een tip? Verzorg je opperhuid van binnenuit. Met betacaroteen-capsules, vetzuren en/of antioxidanten verleng je je bruingetaande teint.

Lig je graag langdurig en languit in bad? Fijn om te relaxen, maar minder gezond voor je huid. Neem liever korte douches en beperk je tot reinigende gels met een eenvoudige samenstelling. Zoek gels uit zonder zeep, parfum of kleurstoffen. Die laten de hydrolipidenlaag op de huid intact. Laat je opperhuid in elk geval niet uitdrogen. Anders loop je kans op intoleranties, irritaties, eczema,...

Beveilig je weelderige **haardos**

Je haren zijn vooral samengesteld uit proteïnes (keratine) en water. Zij drogen uit onder invloed van warmte, zeewater of chloor uit het zwembad. Dat maakt je haren breekbaar, het zorgt zelfs voor krulletjes. Heb je haar als strohalmen? Doe er dan zo snel mogelijk iets aan. Gebruik hypervoedende haarproducten: balsem, olie of maskers. Overdrijf gerust. Met zo'n schokbehandeling vermijd of verminder je schilfertjes, ongewenste krulletjes en broze haarpunten. Ze zorgt er ook voor dat je niet de hele tijd aan je haar zit te krabben.

Valsspelen **mag**

Joepie, vakantie! Tijd om de bandjes van je bikini los te maken? Of liever niet? Om witte vlekken en strepen weg te werken, werk je met een bruine gel of een bruinende spray. Kies voor een lichtere kleur dan je natuurlijke bruine teint, en smeer het product zachtjes op de meest bleke delen. Of smeer het zelfs op je hele lichaam, om de bruine teint te ondersteunen voor hij helemaal verdwijnt.

Kom onbevlekt weer **terug uit vakantie**

Pigmentatievlekken duiken op bij mensen van elke leeftijd. De hoofdschuldige: uv-stralen. Maar er zijn nog andere redenen te bedenken: een slecht gedoseerde anticonceptiepil, zwangerschap, bepaalde medicijnen of cosmetica,.... Het gaat allemaal slecht samen met zonnestralen. Waarom? De schuld van melanocyten: pigmentcellen die geactiveerd worden door uv. Zij worden hyperactief, wat een overschot aan melanine meebrengt. Die stapelt zich vooral op in het gezicht, de decolleté en de handen. Het is een proces dat iedereen treft, van heldere tot meer donkere huidtypes. Het resultaat: pigmentatievlekken. Ze zijn ongevaarlijk, maar kunnen wel voor complexen zorgen en eindeloos opduiken. Bij de apotheker kan je depigmenterende producten kopen die de meest lichte vlekken doen vervagen. Daarvoor heb je wel geduld nodig: reken minstens twee maanden. Depigmenterende verzorging bevat een cocktail aan fruitzuren, plantaardige extracten die de productie van melanine in slaap wiegen en tenslotte: vitamines. Vooral vitamine C zorgt voor een meer heldere huid. Zorgen die producten na een half jaar nog altijd niet voor een verbetering? Raadpleeg dan een esthetische arts en/of een dermatoloog. Zij beschikken over een meer uitgebreid wapenarsenaal: chemische peeling, laserbehandeling. Allemaal technieken die de bovenste laag van de huid wegschrappen.



Energie tekort

De vakantie ligt alweer achter ons. De mooie zomeravonden lopen op z'n einde, de dagen worden weer korter en een eerste koudeprick laat zich voelen. **De school is weer gestart en de combinatie van naschoolse activiteiten met professionele taken lijkt snel overweldigend.**

Deze periode wordt vaak gekenmerkt door herfstmoedheid. We kunnen deze vermoeidheid nochtans gemakkelijk het hoofd bieden door enkele goede gewoontes in te voeren.

Om ons zo goed mogelijk voor te bereiden op de lange wintermaanden en onze energie op peil te houden is het belangrijk voorrang te geven aan een gezonde voeding en een goede levenshygiëne. Vitamines en mineralen zijn essentieel voor onze gezondheid maar ons lichaam kan deze niet zelf aanmaken. Daarom moeten we ze opnemen via onze voeding. Toch slagen we er niet altijd in om de voeding

die rijk is aan vitamines en mineralen in voldoende hoeveelheden op te nemen. Te weinig onder ons eten de aanbevolen porties fruit of groenten per dag. Voedingssupplementen kunnen een goede aanvulling bieden op onze voeding. Defaty Energy Plus bevat een combinatie van L-carnitine, magnesium, taurine en vitamines B die zorgt voor een snelle opkikker wanneer u er nood aan heeft.

Kortom, een eenvoudige en doeltreffende manier om uw energie terug te vinden.



Melatonine, het slaaphormoon

Onze dagelijkse routine is verspreid over een dag van 24 uur **waarin we wakker of slaperig zijn.**

De overgang van wakker zijn naar slaap is het resultaat van twee processen die elkaar aanvullen:

- de opeenhoping van vermoeidheid gedurende de dag
- de interne biologische klok of het circadiane ritme: het beïnvloedt de productie van hormonen gedurende de dag en fluctuaties in lichaamstemperatuur.

De slaap wordt geactiveerd omdat we moe zijn en onze biologische klok informatie geeft die het in slaap vallen bevordert. Van de informatie die door de interne biologische klok wordt gegeven, is de afscheiding van een hormoon, melatonine, een van de belangrijkste. De productie van dit 'slaaphormoon' door de hersenen wordt geactiveerd wanneer de helderheid in onze omgeving daalt. Inderdaad, de afscheiding van melatonine wordt gestopt in

de aanwezigheid van licht en gestimuleerd wanneer het donker is, zodat we makkelijker in slaap vallen. De synthese van melatonine pieken tussen 2 uur en 4 uur en neemt vervolgens af tijdens de tweede helft van de nacht, om het ontwaken voor te bereiden.

Melatonine nemen helpt om:

- de inslaaptijd te verminderen voor mensen die moeite hebben met slapen
- de effecten van een jetlag te beperken (bijvoorbeeld: een rit die verschillende tijdzones passeert)

Het is daarom raadzaam om blootstelling aan licht te verminderen voor het slapengaan. Dat bevordert om de afscheiding van melatonine.

ThermaCare®

zelfverwarmende compressen

• *Verlicht de pijn precies
daar waar nodig*

• *Unieke ergonomie,
comfortabel*

• *Doeltreffende, niet
medicinale behandeling*



RUGPIJN



NEKPIJN



SPIERPIJN
(kuit, midden rug)

Warmte doet de pijn verzachten

Heb je spier- of gewrichtspijn?
In veel gevallen kan die pijn worden verlicht met thermotherapie, dus met warmte.

Thermotherapie: wat is dat?

Thermotherapie - of therapie met warmte - wordt gebruikt om verschillende pijnen zoals spierpijn, spierstijfheid, dysmenorroe, tendinitis, gewrichtspijnen, spierkrampen of artrosepijnen te behandelen. Om de warmte aan te maken, bestaan verschillende mogelijkheden: de klassieke warmwaterkruik, een warm deken, warme gels en crèmes om te masseren. Sinds kort kan je ook zelfwarmende kompressen-aanbrengen. Die hebben als voordeel dat je ze vele uren discreet kan dragen. Zo wordt de pijn ook zonder massage verlicht: je kleeft het kompres gewoon op de pijnlijke plek. Je kan ook blijven bewegen zonder dat je er extra moet op letten.

Waarom doet warmte goed?

Door de bloedvaten te verwijderen wordt de bloedsomloop geactiveerd en stimuleert de lokale warmte de uitwisseling van voedingsstoffen, water en zuurstof. Dit komt het herstel van beschadigde cellen ten goede. Bovendien remt warmte ook het versturen van pijnboodschappen naar de hersenen af. Warmte heeft op die manier ook een pijnstillende werking. Ten slotte kunnen de spieren zich makkelijk ontspannen, wat een comfortabeler gevoel geeft.



Spiereen of gewrichten: de pijn heeft een verschillende oorsprong

Er zijn veel verschillende soorten spierpijn: spierstijfheid, krampen, verrekkingen, spierscheurtjes,... Meestal ontstaan ze bij een inspanning of een dag à twee dagen later: Na bijvoorbeeld een felle tennismatch, intensief tuinieren of het verhuizen van een meubel. Ze kunnen echter ook ontstaan door een 'verkeerde beweging', te lang in dezelfde houding blijven staan of zitten, vaak dezelfde beweging herhalen of overgewicht. Ook stress kan de oorzaak zijn van verschillende spierproblemen. Gewrichtspijnen hangen dan weervak samen met artrose. Doordat het kraakbeen van een gewricht is beschadigd, wordt een ontsteking veroorzaakt. Daarnaast kan gewrichtspijn ook het gevolg zijn van een trauma, overbelasting van het gewricht of een ontsteking van naburig weefsel (bij tendinitis bijvoorbeeld).

Warm of koud?

Let op: thermotherapie is niet altijd de goede oplossing. Voor verzwikkingen, verrekkingen, spierscheurtjes, gewrichtsontstekingen en andere ontstekingen is behandeling met koude of cryotherapie aangewezen.



Neem dagelijks 1 tablet Folavit 0,4 (foliumzuur) in, voor en tijdens je zwangerschap!

Folavit 0,4 is een voedingssupplement met 400 µg foliumzuur* (200% referentie-inname).

***400 µg foliumzuur = 0,4 mg foliumzuur**

- Neem niet meer dan 1 tablet Folavit 0,4 per dag.
- Buiten bereik van kinderen bewaren.
- Niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl gebruiken.
- Foliumzuurtoediening verhoogt de folaatstatus van de vrouw. Een lage folaatstatus van de zwangere vrouw is een risicofactor voor het ontstaan van neuraalbuisdefecten bij de zich ontwikkelende foetus. Het is aanbevolen dat alle vrouwen die een kind wensen ten minste één maand voor en tot drie maanden na de bevruchting dagelijks 400 µg foliumzuur innemen. Er bestaan nog andere risicofactoren voor het ontstaan van neuraalbuisdefecten zodat foliumzuurtoediening het optreden ervan niet volledig kan uitsluiten.





SPECIAL
+50
JAAR

Het juiste spoor voor nutriënten

Heb je als 50-plusser micronutriënten nodig om je voeding compleet te maken? Het antwoord: “ja”, als je ergens een tekort aan hebt en de nutriënten doelgericht gebruikt. “Nee”, als je zomaar wat begint in te nemen. **Het is eigenlijk niet aangewezen om het hele jaar door zink, ijzer of selenium te slikken bij het ontbijt. Daarmee help je je gezondheid geen stap vooruit.**

Micronutriënten zijn piepkleine voedingsbestanddelen. Ze zijn in kleine hoeveelheden aanwezig in het lichaam. Dan gaat het over microgrammen, waarvan je amper sporen terugvindt in het lichaam. Daarom spreken we ook van sporelementen. Ondanks hun pluimgewicht, heeft ons organisme die vitamines en mineralen nodig om goed te functioneren. En dan hét probleem: ons lichaam maakt die micronutriënten niet zelf aan.

Niet daarom moet je je natuurlijke tekort aan micronutriënten compenseren met water en voeding. Schaaldieren, lever, oesters, noten en chocolade zijn rijk aan koper. Rood vlees is dan weer een uitstekende buffer tegen bloedarmoede. Kortom: voor een goede

Pas op!

Hoe weet je dat je een tekort hebt aan micronutriënten? Vraag gewoon aan je huisarts om een bloedstaal af te nemen. Die stelt vast of je ergens nood aan hebt. Maar er zijn ook meer natuurlijke manieren. Sommige signalen - stress, vermoeidheid, ... - kunnen de alarmbel al doen afgaan. Micronutriënten kunnen je dan helpen om weer sterker te worden. Maar begin vooral niet met micronutriënten te jongleren als een clown in het circus. Bij een overdosis kunnen micronutriënten zelfs toxisch worden, of het evenwicht in je lichaam verstoren.

gezondheid volstaat een evenwichtige voeding, mét bestanddelen die rijk zijn aan micronutriënten.

Oké, **maar...**

Lucht-, water- en grondverontreiniging schaden de kwaliteit van micronutriënten. Zoute en vette voeding zit boordevol additieven - kleurstoffen, zoetmiddelen, bewaarmiddelen, - maar is arm aan voedingsstoffen. Conclusie? Micronutriënten als supplement innemen zou goed kunnen zijn voor de gezondheid. Oké, maar welke micronutriënten dan? Om het eenvoudig te houden, verdelen we ze in twee soorten. Eén: de essentiële micronutriënten waarvan je het risico loopt om er een tekort aan te hebben. We tellen er twaalf: ijzer (tegen vermoeidheid en bloedarmoede), zink en koper (om het immuunsysteem te ondersteunen), jodium (voor de schildklier), selenium (een antioxidant), mangaan (om het effect van allergieën te verlichten), molybdeen (voor de opbouw en afbraak van eiwitten), borium (voor de beenderen), chroom (om suikerziekte te voorkomen), kobalt (voor de spijsvertering), fluor (tegen tandplak) en vanadium (voor mineralisatie).

En de tweede categorie? Dat zijn micronutriënten waarvan de wetenschap nooit heeft kunnen bewijzen dat je lichaam ze écht nodig heeft.

Prettig **ouder worden**

Sommige micronutriënten dichtten we bijna magische eigenschappen toe. Nee, niet dat ze tegenhouden dat je verouderd. Dat is een natuurlijk en onvermijdelijk proces. Maar ze helpen je wel om op een betere manier ouder te worden. We horen je al roepen: "Geef ons nú de namen!". Wel, hier gaan we: zink zou helpen om een organische molecule te

activeren die ons organisme beschermt tegen oxidatieve stress, dé verantwoordelijke voor het verouderingsproces. Die remmende werking geldt trouwens ook voor selenium, dat celveroudering zou tegenhouden. En silicium is dan weer een aanrader om hart-en vaatziekten te counteren, nog altijd doodsoorzaak nummer één in België.

En **magnesium dan?**

In tegenstelling tot wat je zowat overal leest, is magnesium géén micronutriënt. Want ons organisme maakt best veel magnesium zelf aan. Daarom mag je het niet indelen in de 'sporenelementen'. Maar kom, niet muggenziften: magnesium speelt best een belangrijke rol op gebied van hart en bloedvaten. Het is een goede vriend van je gezondheid.

Volladen **die winkelmand!**

Oké, maar waar dan? Op het internet? No way! De Stichting tegen Kanker waarschuwt voor de herkomst van micronutriënten: "De wetgeving over voedingssupplementen verschilt van land tot land. Ze is niet overal even strikt. Niet alle overheden hanteren dezelfde norm van veiligheid en efficiëntie." Samengevat: koop uw micronutriënten bij uw apotheker. Niet in het buitenland en niet op het internet.

Micronutriënten tegen kanker: **waarheid of mythe?**

De Stichting tegen Kanker herinnert eraan dat een evenwichtige voeding sowieso alle noodzakelijke voedingsstoffen levert om je lichaam gezond te houden. Supplementen zijn dus normaal niet nodig. Maar de Stichting waarschuwt ook: "Voedingssupplementen kunnen ook ongewenste, negatieve effecten veroorzaken. Een van de belangrijkste is dat ze in vele gevallen de effecten van kankerbehandelingen kunnen verminderen. Ze kunnen ook de ernst van de ziekte doen toenemen."

ONZETIP: je lichaam heeft micronutriënten nodig. Maar ze innemen via voedingssupplementen, dat doe je alleen op voorschrift van een arts of een apotheker.



Adem met volle teugen

Stadspollutie, virussen, allergenen, te droge lucht. Je neus krijgt voortdurend aanvallen te verwerken. Welk product gebruik je best als je verkouden bent of last hebt van hooikoorts? Fysiologische zoutoplossing, zee-, bron- of kraantjeswater? **Wij zoeken alles uit tot op de bodem.**

In de apotheek vind je verschillende antivirale, ontstekingsremmende of ontzwellende oplossingen die je neushygiëne ondersteunen. Welke kies je nu best? De markt wordt duidelijk gedomineerd door nasale sprays op basis van zeewater. Ja, maar... We weten ondertussen dat er dagelijks miljoenen tonnen plastic en ander afval in de zee terecht komen. Je kan zeewater dus best eerst grondig laten filteren alvorens je het in je neus spuit. Om nog te zwijgen over het enorme zoutgehalte in zeewater. Dat moet eerst isotoon gemaakt worden: het moet een behandeling krijgen zodat de zoutconcentratie compatibel is met het neusslijmvlies.

En als we nu eens voor de allergemakkelijkste oplossing gaan? Gewoon de neus spoelen met kraantjeswater? Dat is dan weer het andere uiterste. Kraantjeswater bevat niet genoeg zout om verenigbaar te zijn met neusslijmvlies. Een natuurlijk product als fysiologische zoutoplossing dan maar? Ook daar is het hoog tijd om de puntjes op de i te zetten: een fysiologische zoutoplossing is helemaal niet 'natuurlijk'. Het is doorgewoon gedistilleerd water waarin natriumchloride is opgelost. Als je de zoutoplossing analyseert, blijkt bovendien dat het weinig mineralen bevat, net als weinig oligo-elementen: calcium, magnesium, silicium, mangaan, koper, zink, ... En laat nu net het gehalte aan mineralen en oligo-elementen het wapen zijn waarmee een neusproduct bescherming biedt aan het neusslijmvlies.

De weldaden van bronwater

Zeewater is vervuild en té zout. Een fysiologische zoutoplossing is arm aan mineralen en oligo-elementen. Maar bronwater hoeft je helemaal niet te behandelen. Omdat het op grote diepte wordt opgehaald, is het door de rotsbodem sowieso al beschermd tegen lucht- en andere vormen van vervuiling. Bronwater is van nature isotoon. Het PH-gehalte is hetzelfde als bij het neusslijmvlies. Bovendien verrijkt bronwater zich bij de reis door het rotsgesteente met heel wat mineralen en oligo-elementen. Die zijn therapeutisch voor je neusslijmvlies. Dus, de goede keuze voor je neus? Bronwater.

Het goede ritme

Elke dag een beetje. Voor een eenvoudige maar doeltreffende hygiëne, één tot twee keer per dag verstuiven in elk neusgat.

Ben je verkouden of heb je last van hooikoorts? Dan zes keer per dag verstuiven, ongeveer één week. Vergeet ook niet het spuitstukje te spoelen nadat je het hebt gebruikt.

Producten uit de bijenkorf worden al duizenden jaren door mensen gebruikt.

De belangrijkste stoffen zoals koninginnenbrij, honing, propolis en stuifmeel zijn nog steeds populair vanwege hun eigenschappen, die werken op vermoeidheid, tonus, energie en immuniteit.



De geheimen van *de koninginnenbrij*

Koninginnenbrij is een stof die door bijen wordt uitgescheiden om uitsluitend één van hen te voeden die koningin zal worden. Het geeft de koningin een 40 maal langere levensduur en een ongelooflijke productiviteit.

Koninginnenbrij wordt meestal elke derde dag van mei tot juli geoogst. Het oogsten is een precieze arbeid waarvoor een subtiele knowhow vereist is. Dankzij de complexe samenstelling is koninginnenbrij op zich een natuurlijk voedings- en vitaminesupplement. Het verhoogt het gevoel van vitaliteit. Koninginnenbrij heeft een snel effect tegen vermoeidheid, al vanaf de tweede week van de behandeling.

Propolis

Propolis wordt al duizenden jaren gebruikt vanwege de gunstige eigenschappen voor de gezondheid van de mens. Propolis wordt aangeraden omwille van zijn werking op de immuniteit en zijn antioxidantende eigenschappen.

Het is een stof die in de korf wordt gebruikt om aanvallen door indringers te voorkomen en dient als een natuurlijk schild. Propolis wordt geproduceerd door bijen uit plantenharzen, verrijkt met enzymatische secreties van speeksel.

Deze set vormt een echt "cement van de bijenkorf", essentieel voor de constructie en afdichting ervan.

De alliantie van koninginnenbrij, ginseng en Acerola voor een onmiddellijke stimulans

Ginseng helpt, dankzij zijn stimulerende en versterkende eigenschappen, het gevoel van vermoeidheid te verminderen. Er wordt aangenomen dat het op het geheel van het lichaam werkt en op holistische wijze bijdraagt aan de gezondheid en het welzijn.

Acerola is een struik die een eetbare bes produceert. Acerola is één van de rijkste bronnen van vitamine C ter wereld. Vitamine C helpt vermoeidheid te verminderen en draagt eveneens bij tot de goede werking van het immuunsysteem.



't Is goed voor de **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 ons grootste en belangrijkste orgaan dat zorgt voor de ontgifting van toxische stoffen zoals pesticiden, zware metalen, alcohol en vetten. **De lever is ook de energiecentrale van ons lichaam en regelt samen met de gal het cholesterolmetabolisme.**

Tonica voor de lever en de gal

1) Zwarte radijs

De actieve stoffen van de zwarte radijs en de artisjok zijn sterk werkzaam bij een opgeblazen gevoel na zware maaltijden of feestjes. Zwarte radijs of rammenas bezit een galstimulerende en bloedzuiverende werking en wordt aangeraden bij spijsverteringsproblemen en winderigheid.

2) Artisjok

De actieve stof cynarine uit de bladeren van de artisjok stimuleert de galsecretie, helpt de vertering, verlaagt de suikerspiegel en doet de cholesterol dalen. In tegenstelling tot statines, zal artisjok de productie van

cholesterol niet blokkeren. Cholesterol is immers nodig voor de aanmaak van vitamine D, co-enzym Q10 en geslachtshormonen. Artisjok verlicht hoofdpijn veroorzaakt door vette voeding en helpt obesitas onder controle te houden. De ontzurende werking van artisjok verbetert de vetverbranding.

3) Mariadistel

Mariadistel wordt gebruikt om de lever te beschermen en te herstellen. Mariadistel bevat het krachtige leverbeschermende 'silymarine' dat personen die te veel alcohol geconsumeerd hebben helpt om de volgende dag fit en monter te beginnen.



NIEUW!

CurcuDyn[®] Forte

Voor soepele gewrichten*

1 capsule per dag

Complete formule



- Kurkuma (curcumine én turmeronen)
- Boswellia (AKBA, de krachtigste component van boswellia)
- Gember
- Vit C en D

Hoge opneembaarheid van én curcumine én boswellia

Het exclusief complex van plantenextracten in CurcuDyn[®] Forte werd speciaal ontwikkeld om hun opname en doeltreffendheid te verbeteren.

Met verlengde afgifte 



* CurcuDyn[®] Forte bevat kurkuma, boswellia en gemberextracten die bijdragen tot het behoud van soepele gewrichten.

ONDERSTEUNING BIJ FASCIITIS PLANTARIS



FUTURO™ NACHTONDERSTEUNING BIJ FASCIITIS PLANTARIS

Ideaal voor ondersteuning
tijdens het slapen



FUTURO™ THERAPEUTISCHE VOETBOOGONDERSTEUNING

Ideaal voor ondersteuning overdag, tijdens
het sporten en dagelijkse activiteiten



www.futuro.be

FUTURO™ *KLAAR VOOR HET AVONTUUR.*
Products

3M

Een nieuwe generatie pleisters

Wie heeft er nooit een kind moeten geruststellen wanneer er een verbandje moest verwijderd worden? Wie maakte er nooit grimassen bij het lostrekken van een verbandje van een behaarde huid? **En denk eens aan de oudere bevolking of patiënten met een tere huid?**

De fabrikant, 3M, heeft een gamma verbanden ontwikkeld volgens een volledig nieuwe technologie op basis van silicone: siliconen oogverbanden, siliconen micropore kleefpleister; siliconen verbanden voor de gevoelige huid... Het doel? Optimale bescherming bieden voor de fragiele of verwonde huid, of voor de huid van baby's en kinderen.

Op welke punten verschillen de siliconen verbanden van de traditionele verbanden?

• Er is een groot verschil tussen een kleeflaag uit siliconen gel en een traditionele kleeflaag uit acrylijm. Silicone heeft een zeer lage oppervlakte-energie, evenals de menselijke huid.

Hoe lager de oppervlakte-energie van een object is, des te moeilijker hechten er dingen aan.

• Door de lage oppervlakte-energieën verspreidt siliconelijm zich snel en stroomt hij over het huidoppervlak. Zo zorgt hij onmiddellijk voor een veilige, prettige en constante hechting, en veel zachter dan de zachtste acrylpleisters.

• Siliconepleisters kunnen opnieuw worden aangebracht omdat ze bij verwijdering vrijwel geen huidcellen meetrekken. De kleeflaag blijft daardoor intact en kan dus opnieuw worden gebruikt. In de

acryl proefpleisters is de hechtlaag vervuld met huidcellen, waardoor de pleisters zich moeilijk weer aan het huidoppervlak hechten.

• Meer nog, de siliconen kleeflaag is waterbestendig, dus de siliconen pleisters kunnen ook onder de douche worden gedragen.



Pure Detox

Na het feesten ...

Na overvloed aan hapjes, sausjes, dessertjes en teveel alcohol, terug in evenwicht met

CYRASIL

Met fosfatidylcholine voor een **verhoogde opname!**

Zwarte radijs en artisjok helpen het lichaam te zuiveren



Raphanus sativus L. var. nigra



Cynara scolymus L.



Silybum marianum (L) Gaertner

Mariadistel bevordert het herstel van de weefsels



sorianatural



*aanbevolen prijzen

€
34,95
in plaats van
49,90 €

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

Helpt de haaruitval te bestrijden.
Stimuleert de haargroei. Geschikt
voor elk type haaruitval.

Programma van 3 maanden
waarvan 1 maand gratis !
Pack van 3x30 tabletten.



**AANBIEDING GELDIG ZOLANG
DE VOORRAAD STREKT,
VAN 1 TOT 30 SEPTEMBER**



€
8,40
in plaats van
12 €

PiLeJe

Meidoorn draagt
bij tot de
ondersteuning
van een natuurlijke
slaap. Een handige
spray flacon.

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



SEPTEMBERPROMOTIE

OKTOBERPROMOTIE

WEDSTRIJD

VAN 1 TOT 30 SEPTEMBER 2019

LATEN WE DE
HERFST VIEREN



MAAK KANS OP SCHITTERENDE GESCHENKEN*
BIJ DE DYNAPHAR-APOTHEKERS !

OM DEEL TE NEMEN, **AFSPRAAK OP FACEBOOK !**
LIKE EN DEEL ONZE PAGINA EN BEANTWOORD
DEZE VRAGEN **TEGEN UITERLIJK 30 SEPTEMBER 2019.**

* ONTDEK ONZE GESCHENKEN OP ONZE PAGINA [FACEBOOK/DYNAPHAR/](https://www.facebook.com/dynaphar/)



VRAAG 1 :

WAAR OF NIET WAAR : THERMAAL WATER WORDT OP NATUURLIJKE WIJZE
BESCHERMD TEGEN LUCHT EN ELKE VERVUILING ?

VRAAG 2 :

WAAR OF NIET WAAR : HET IS NIET NORMAAL OM 50 TOT 100 HAARTJES
PER DAG TE VERLIEZEN ?

VRAAG 3 :

WAAR OF NIET WAAR : MAGNESIUM IS EEN OLIGO-ELEMENT ?

SCHIFTINGSVRAAG :

HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 38 OM DEZE VRAGEN
TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE
GEBRACHT WORDEN.

IN GEVAL VAN EEN EX-AEQUO, ZULLEN DE ANTWOORDEN
GERANGSCHIKT WORDEN PER DATUM VAN ONTVANGST.
WORDT ER GEEN JUIST ANTWOORD INGESTUURD, DAN
WINT HET ANTWOORD DAT HET DICHTST IN DE BUURT KOMT.

**VEEL
GELUK !**



Dynaphar

UW GEZONDHEID, ONZE ZORG !

September 2019

MELATONINE *Imedia*

Vraag raad aan
uw apotheker

EEN GOEDE SLAAP VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID



MELATONINE *Imedia*



Geen
afhankelijkheid

Een gamma van voedings-
supplementen op basis van
melatonine en meidoorn

Meidoorn draagt bij tot de ondersteuning van een natuurlijke slaap.

PiLeJe
LABORATOIRE

INDIVIDUEEL ADVIES OVER SLAAP

Niet contractuele foto's. Deze voedings-supplementen kunnen geen vervanger zijn voor een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze. Mei 2019 - Operationele hoofdkwartier: Zenith Business Park, Zandvoortstraat 49, 2800 MECHELEN (BELGIË) - BTW BE 0823.058.163

EXPERT HAARUITVAL

Bent u gehecht
aan uw haar? ⁽¹⁾



⁽¹⁾Venushaar helpt haaruitval te voorkomen.

Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze.