

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Probiotica
Alles wat je moet weten

Borstvoeding:
fabels en feiten

BEAUTY

Oliën van onschatbare waarde

WEDSTRIJD

Cadeaus te winnen op

facebook



**Afslankgeheimen
om geruisloos kilo's
weg te werken**

**SPECIAL
+50
JAAR**

**Menopauze: wanneer
de weegschaal tilt slaat**

GEWICHTS- PROBLEMEN ?



GEWICHTSVERLIES

Overdag

dankzij maté⁽¹⁾



s'Nachts!

dankzij kola⁽⁴⁾

met **STAMMEN**
IN MICRO-CAPSULES

⁽¹⁾Maté bevordert gewichtsverlies als aanvulling op een dieet, draagt bij tot vetoxidatie en tot de drainage van het lichaam.

⁽²⁾Nopal helpt de eetlust te verminderen. ⁽³⁾Kurkuma helpt de ophoping van vet te beperken en vergemakkelijkt de verwijdering ervan.

⁽⁴⁾Kola helpt vet te verbranden, en ondersteunt het afslanken en de dieetkuren.

Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker.

In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding, een gezonde levenswijze en regelmatige fysieke inspanningen.

DynaZine

NUMMER 41 – ZOMER 2020

DYNA-NEWS 4

DOSSIERS

Afslankgeheimen om overtollige kilo's weg te werken 12-13

Menopauze: wanneer de weegschaal tilt slaat 20-21

DYNA-BEAUTY Oliën van onschatbare waarde 27

DYNA-TIPS

Voor eeuwig jong 6

Probiotica: alles wat je moet weten in een notendop 7

Een zomer zonder muggen 9

Wat is CVI? 10

PEA of palmitoylethanolamide: eindelijk op de Belgische markt 11

Prettige plakkers 14

Ontdek ons Dynapharproductgamma! 16-17

Beweeg met gezonde spieren en gewrichten! 18

Van zonnebrand... tot DNA-schade 19

Ondervoeding opsporen! Waarom? 22

Borstvoeding: labels en feiten 25

Actief genieten met « lichte benen » 26

Blaasontsteking, een zeer frequent vrouwelijk probleem 28

Waarom oogcompressen gebruiken bij baby's? 31

Individuele programma's om gewicht te verliezen 32

Aah, die wratten! 35

Heeft u last van reisziekte? 36

DYNA-WEDSTRIJD 29

DYNA-PROMOTIES 33

EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER 38



Bewust genieten van de zomer

Trek ze terug aan, die lichte jurkjes. Het is weer tijd voor teenslippers en korte broeken. Zonnige terrassen, here we come! De zomer laat de zon weer binnen en doet onze geest en ons hart stralen. Ge moogt gerust zijn: die zomervakantie hebben we dubbel en dik verdiend! Zon, zee, palmbomen: ruik je ze ook al? Zomerse geuren zijn bovendien ook goed voor je gezondheid. Amandel-, bergamot-, citroen-, rozemarijn- of lavendelaroma's: ze hebben allemaal een heilzame werking. Op voorwaarde dat je ze weet te doseren, uiteraard. Ontdek ons dossier over aromatherapie op pagina 27. Vakantie is vrijheid. Maar bij vrijheid hoort soms onzekerheid. Complexen loeren om de hoek, niet in het minst als je badpak of zwembroek moet aantrekken. Wil je op een duurzame manier gewicht verliezen? Wij geven je enkele natuurlijke afslanktips (pagina's 12 en 13). Het grote geheim? Eet bewust. Eet traag, en alleen wanneer je honger hebt. Zo pak je dat probleem zachtjes aan.

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.

4-5



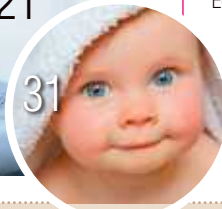
36



20-21



31

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

REDACTIE: MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER, SERVANE CALMANT **LAY-OUT:** STÉPHANIE D'HAESELEER **VERTALING:** TRANSLATIONS TRADUTEC BELGIUM, IVE VAN ORSHOVEN **CORRECTIES:** JOHAN DE CROM **SAMENWERKING:** CARL VUYLSTEKE, ANN VANACKERE, PATRICK BÖTTCHER **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHAR TRADE BVBA – DEFRELAAN, 269/4 – 1180 BRUSSEL – WWW.DYNAPHAR.BE **GEDRUKT IN BELGIË:** DB GROUP – BOULEVARD DE PAEPSEM, 11 A – 1070 BRUSSEL – TEL.: 02/526-84-40

ÉDITIONS CINÉ-REVUE SA - KONINGSSTRAAT 100 IN 1000 BRUSSEL. - TEL.: 02/345-99-68

7 Zoveel prenatale consultaties zijn aan te raden, voor een probleemloze zwangerschap. Voor een eerste kind kan je dan weer best tien keer bij de gynaecoloog binnenspringen. (Belgian Health Care Knowledge Centre (KCE))



Vooruitgang tégen kanker

50 procent van het budget van de Stichting tegen Kanker gaat naar wetenschappelijk onderzoek. Daar wordt de laatste tijd flink vooruitgang geboekt. Met onder andere voorspellende biomarkers, waarmee artsen de meest efficiënte behandelingen beter kunnen bepalen. Er is ook nog de vloeibare biopsie, die de diagnose van kanker kan stellen op basis van bloedanalyse. Ook de medische beeldvorming zet grote stappen vooruit. (www.kanker.be)



Mondspoeling: aan- of afrader?

Mondspoelingen versterken je tandglazuur, zorgen voor een betere adem, voorkomen ontstekingen in de mond, verzachten een gevoelig verhemelte,... Maar laat je niet vangen. Een mondspoeling is geen volledige mondverzorging. Ze vervangt zeker geen poetsbeurt met de tandenborstel. En als je toch spoelt, neem dan een spoeling zonder alcohol. Tenzij de tandarts je dat aanraadt, na een ingreep.

Ik vlieg naar de andere kant van de wereld

Niemand ontsnapt aan jetlag na een lange vliegreis, wanneer je oost- of westwaarts meer dan drie tijdzones doorkruist. Dan speel je met je circadiaans ritme, in begrijpelijke taal het 'slaap-waakritme'. Dat ritme regelt je biologische klok. Staat die verkeerd afgesteld? Dan ben je moe, werkt je geheugen als een zeef, loopt je spijsvertering in het honderd en verhoogt je stressniveau. Die symptomen zijn minder erg als je naar het westen vliegt, richting de Verenigde Staten. Dan volg je de zon. Reis je naar het noorden of het zuiden? Dan is er uiteraard geen probleem. Behalve dat je soms uren aan een vliegtuigstoel zit vastgeketend.

Wat kan je doen tegen jetlag?

Tovermiddeltjes bestaan niet. Zakenmensen die veel reizen, ontwikkelen wel handige trucjes. Zij passen zich onmiddellijk aan het plaatselijke uur aan. Je gaat bij aankomst ook best meteen mee met het dagritme van je bestemming. Tenzij je maar drie tot vier dagen ter plaatse blijft. Dan blijf je je ritme het beste afstemmen op de Belgische klok. Tot slot, een middeltje dat zijn voor- en tegenstanders heeft: melatonine. Daarover spreken wetenschappelijke studies elkaar tegen. Doe je veel lange vluchten? Dan zou het toch best een interessant supplement kunnen zijn.



PRANARÖM

WETENSCHAPPELIJKE
AROMATHERAPIE

AROMAPIC

Geen muggen NATUURLIJK!

Europese en tropische muggen



Met **100% biologische*** essentiële oliën en **Citriodiol®**, natuurlijk afstotend

*Bestanddeel afkomstig uit de Biologische Landbouw (Control Certisys BE-BIO-01).⁽¹⁾ Doeltreffendheid bewezen door onafhankelijke laboratoriumtests.

Voor eeuwig jong

Ontdek de geneugten van silicium, **een revolutionair mineraal tegen veroudering.**

Het menselijk lichaam wordt gedragen door structuurvezels. We hebben allemaal al gehoord van deze structuurvezels, nl. collageen, keratine, elastine en hyaluronzuur. Ze zorgen voor de stevigheid van de huid, de sterkte van het haar en nagels, de veerkracht van het kraakbeen en de sterkte van de botten.

Door veroudering daalt de aanmaak van deze vezels waardoor we problemen krijgen zoals sportblessures, pijnlijke beweging van gewrichten, botbreuken, rimpels, droge huid, haaruitval en broze nagels.

Silicium is een revolutionair en relatief onbekend mineraal tegen veroudering. Silicium zet de cellen in ons lichaam terug aan om meer en sterkere structuurvezels aan te maken.

De gemiddelde natuurlijke voeding bevat te weinig silicium waardoor de hoeveelheid silicium in ons lichaam en de aanmaak van structuurvezels vanaf 20 jaar afneemt, vanaf 50 jaar zelfs met 5% per jaar.



De dagelijkse inname van silicium vermindert de delige gevolgen van veroudering. Recent wetenschappelijk onderzoek heeft de positieve gevolgen van silicium aangetoond: blessurevrij sporten, pijnvrij bewegen, minder risico op botbreuken, sneller herstel van botbreuken, vermindering van de diepte en de vorming van rimpels, betere hydratatie van de huid, stralend haar en minder haaruitval en sterke, glanzende nagels.

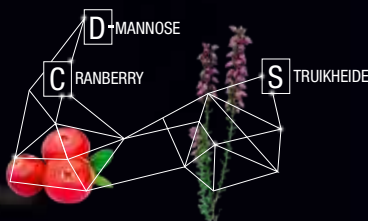
Silicium is de ontbrekende schakel in pijnvrij bewegen, sterke botten, glanzend en stevig haar én sterke nagels.



CRANBEROLA®

URINAIR COMFORT

Mijn oplossing 100% plantaardig





Probiotica

Alles wat je moet weten in een notendop

Wat schuilt zich achter de term «probiotica»? Waarom bestaan er zoveel verschillende soorten? En wanneer moeten we ze innemen? **Er wordt steeds vaker gesproken over probiotica, toch blijft het voor velen een raadsel wat ze juist inhouden.**

De laatste jaren werd er heel wat kennis opgedaan rond probiotica, dankzij de vooruitgang van wetenschappelijk onderzoek. En de resultaten zijn veelbelovend, probiotica blijken de gezondheid te ondersteunen op verschillende vlakken.

Wat zijn probiotica?

Het zijn levende micro-organismen (of bacteriën) die voordelig kunnen zijn voor onze gezondheid wanneer we ze in voldoende mate innemen.

Een boost voor je immuniteit

Je hebt zeker al horen spreken over de darmmicrobiota, beter gekend als darmflora. Ze zijn de verzameling micro-organismen die in onze darmen leven. Ze zijn essentieel voor onze gezondheid en ondersteunen ons afweermechanisme.

Wanneer verstoorde darmflora het immuunsysteem aantasten, kunnen probiotica dit evenwicht helpen herstellen. Dit kan door bacteriën in te nemen die van nature aanwezig zijn in onze darmen, zoals *Lactobacillus* en *Bifidobacterium*. Probiotica hebben namelijk immuunregulerende eigenschappen. Zo helpen ze ook het lichaam versterken tegen griep, in combinatie met een vaccin. Hiernaast kunnen voedingsstoffen worden ingenomen die een positieve invloed hebben op ons afweermechanisme, zoals vitamine D.

Elk probioticum heeft een specifiek effect. Er bestaan verschillende probiotica die elk hun specifieke eigenschappen hebben en een welbepaald effect hebben op onze gezondheid. Bepaalde probiotica worden veel gebruikt bij diarree en constipatie en sterk aanbevolen bij de inname van antibiotica. Onderzoek heeft daarnaast kunnen aantonen dat inname van probiotica het aantal infecties van de bovenste luchtwegen vermindert. In je apotheek vind je voedingssupplementen met een mix van probiotica, die ingezet kunnen worden voor verschillende doeleinden.

En voor mijn kind?

Probiotica kunnen ook nuttig zijn bij kinderen met een moeilijke vertering, diarree, buikkrampen, constipatie en bepaalde allergieën.

Wist je dat...

... de darmflora niet de enige verzameling levende micro-organismen in ons lichaam zijn. Ook hier is een evenwicht tussen de bacteriesoorten essentieel in orale microbiota (mond), microbiota van de huid (huidoppervlakte) en vaginale microbiota (vagina).

Bronnen: WGO Global Guidelines 2017; Drug Des Devel Ther. 2018; Cochrane Database Syst Rev. 2015; Ann Med. 2015; Allergy Astma Proc. 2019.

Bota

relax 280
compression
& travel sock

GOEDE REIS
VOOR
UW BENEN!

ADEMEND • STIMULEREND • RELAXEREND • VERLICHT

RELAX 280 - RELAX 280 KATOEN

Bota Relax 280 is een medisch geteste steunkous die u comfort biedt bij:

- vermoeide, zware of gezwollen benen
- vochtphoping rond enkel
- lange afstandsreizen (vliegtuig, trein, auto, bus ...)
ter preventie van risico op trombose
- langdurig rechtstaan of zitten
- sporten als lopen, fietsen, ...

MEDISCH GETEST

- stimulatie van de bloedsomloop
- de druk is het hoogst aan de enkel en vermindert naar boven toe
- juiste pasvorm: niet-afsnuerende boord, verstevigde top en hiel

TIPS

- Beweeg zoveel mogelijk: wandelen, fietsen, zwemmen, ...
- Kruis de benen niet bij het zitten, beweeg regelmatig voeten en tenen
- Draag loszittende, comfortabele kledij en niet-knellende schoenen (max. hakhoogte 3 cm)
- Neem wisseldouches (vanaf de voet naar boven, afsluiten met koude douche)

Diverse kwaliteiten, kleuren en maten zijn verkrijgbaar.



RELAX 280



RELAX 280 KATOEN/COTON





Een zomer zonder muggen

De zon schijnt weer op het topje van onze neus, de temperaturen nemen geleidelijk aan toe en openluchtactiviteiten vrolijken onze dagen op. **De zomer is bijna daar... maar ook de muggen!**

Om die ongewenste diertjes op afstand te houden wordt er vooral gekozen voor natuurlijke oplossingen, even efficiënt en veel minder schadelijk! We beschouwen muggen als de oorzaak van problemen of hinder, omdat ze ons pijnlijke prikken en jeuk bezorgen. Ze kunnen echter ook drager zijn van tal van ernstige en dodelijke ziekten, zoals malaria, knokkelkoorts, zika, chikungunya en een lange lijst van andere ziekten. Er worden heel wat middelen ingezet om ze uit te schakelen of op afstand te houden. Er bestaan dus natuurlijke oplossingen op basis van etherische oliën en plantenextracten om efficiënt de strijd aan te binden met de muggen. Deze zijn veel minder gevaarlijk voor de levende wezens en het milieu en ze vormen een alternatief voor de traditionele chemische oplossingen.

De etherische olie van eucalyptus met citroen is bekend voor zijn repulsieve werking en kwam al in heel wat studies aan bod. CitriodiolTM, geproduceerd uit de essentiële olie van Citroeneucalyptus (*Eucalyptus citriodora* ct *citronella*) is het enige

product van natuurlijke oorsprong waarvan de doeltreffendheid door de Europese biocidenverordening erkend wordt.

Onwaarneembaar voor muggen

Niet alle muggen steken. Het zijn de muggen van het vrouwelijk geslacht die proteïnen uit ons bloed halen voor de ontwikkeling van hun eitjes. Ze worden aangetrokken door de geur van de huid en door de koolstofdioxide die we uitademen. Soms kunnen ze ons waarnemen vanop verre afstand. Dankzij CitriodiolTM worden we onwaarneembaar voor de muggen en laten ze ons met rust.

Producten die natuurlijke CitriodiolTM bevatten, hebben een zeer afstotende werking tegen vele soorten stekende insecten, zoals Europese en tropische muggen. CitriodiolTM blijkt niet schadelijk te zijn voor het milieu. Bovendien verdraagt de mens CitriodiolTM zeer goed.

* *European Biocidal Products Directive (BPD) 98/8/EC.*

Wat is CVI?

Chronische veneuze insufficiëntie of CVI is een aandoening die met name de onderste ledematen treft, wanneer de aders niet in staat zijn om zuurstofarm bloed terug naar het hart te pompen.

Symptomen van CVI

De pathologie wordt gekenmerkt door verschillende symptomen. De meest voorkomende symptomen zijn zware of vermoeide benen, oedeem en gezwollen benen. In een volgend stadium van de ziekte ervaren patiënten een vervelend gevoel van spanning, gesprongen haarvaatjes of spataders en zelfs pijn. CVI kan ook gepaard gaan met krampen, vooral 's nachts, jeuk en tintelingen. Zonder behandeling kan de ziekte leiden tot verschillende huidproblemen, zoals eczeem, pigmentatie en ulceratie.

Fysiopathologie van CVI

Het normale verloop van CVI begint met stase in de benen, gevolgd door een verhoogd bloedvolume, dat leidt tot een verhoogde bloeddruk. Deze toename creëert ontstekingsfactoren en brengt veranderingen van de vaatwand en kleppen met zich mee. Dit veroorzaakt ontsteking, pijn,

oedeem en spataders. Constante spanning leidt tot progressieve veranderingen van de vaatwand en aders, die gepaard gaan met ernstige symptomen zoals ulceratie, huidfibrose, trombose en flebitis.

Risicofactoren

CVI komt vaker voor wanneer volgende risicofactoren aanwezig zijn: onevenwichtige levensstijl, erfelijkheid, hitte, leeftijd, zwangerschap en obesitas. De symptomen verschijnen vooral in de zomer; hoewel CVI niet wordt veroorzaakt door hoge temperaturen. De ziekte ontwikkelt zich geleidelijk. Acute symptomen in de zomer zijn een eerste waarschuwing!



Fresubin®

Proef het leven...
boordevol levenskracht!



Palmitoylethanolamide of PEA is een opmerkelijk, lichaamseigen, vetachtig, actief stofje. Het werd in 1957 ontdekt in eigeel.



PEA of palmitoylethanolamide *Eindelijk op de Belgische markt*

Nobelprijswinnares Rita Levi-Montalcini heeft veel baanbrekend werk geleverd m.b.t. de werking van PEA in onze cellen. PEA wordt in onze cellen aangemaakt als reactie op verschillende, schadelijke prikkels. Zelfs bepaalde planten -koplopers zijn soja, pinda's en alfalfa- maken PEA aan.

Palmitoylethanolamide beschermt en herstelt. De belangstelling van wetenschappers voor de werking van deze lichaamseigen (endogene) actieve stof neemt toe. De laatste jaren zijn meerdere klinische studies en zelfs meta-analyses gepubliceerd en in 2012 werd in Italië een internationaal congres over PEA georganiseerd.

PEA is een zeer veilige, natuurlijke stof, wordt bijzonder goed verdragen en kan probleemloos met klassieke pijnstillers, andere medicatie en natuurlijke stoffen worden ingenomen. De aanbevolen dagdosis varieert

tussen 600 en 1200 mg. Het is belangrijk om PEA in minstens twee verschillende innames te gebruiken.

Eindelijk is PEA nu ook in België verkrijgbaar onder de vorm van voedingssupplementen. Combinaties met B-vitamines (zoals vitamine B1, B6 en B12) zijn interessant ter ondersteuning van zenuwcellen en het zenuwstelsel. Een combinatie met plantextracten zoals *Boswellia serrata* en *Zingiber officinale* (gingerwortelstokextract) ondersteunen -op een vlugge en doeltreffende wijze- gewrichten, spieren en darmen. Een combinatie met extract van *Boswellia serrata* ondersteunt de luchtwegen. Het gehalte aan de actieve stof AKBA is in deze combinatie belangrijk. Dit AKBA is veruit het krachtigste boswelliazuur.

Meer informatie over de gunstige werking van PEA is te vinden op meerdere, wetenschappelijke sites.



Tijd om komaf te maken met gepocheerde vis en gestoomde prei. **Wil je fun beleven aan afvallen? Probeer dan in de eerste plaats jezelf te ontspannen. Weg met die stress. Herontdek liever het plezier dat de zintuigen je geven.**



Afslankgeheimen

om geruisloos overtollige kilo's weg te werken

Eet **bewust**

Bewust eten, is dat zo nieuw? Uiteraard niet. Maar na het zoveelste dieet waarmee je je naturel ondernijnt, verlies je op den duur uit het oog wat gezond eten precies betekent. Even het geheugen oprispen: eet alleen wanneer je honger hebt, kauw langzaam terwijl je bewust de smaak van je eten proeft. Leg je bestek neer van zodra je verzadigd bent. Dan ben je mindful bezig. Mindfulness is een therapie die wetenschappelijk onderzocht en bewezen is. Je leert bewuster met je zintuigen om te gaan. Je voelt je noden, emoties en gedachten beter aan. En zo leer je hoe je je zintuigen kunt bevredigen.

Klinkt moeilijk? Wees gerust, de praktijk is gemakkelijker dan de theorie. Met dit soort 'dieet' mag je alles eten. Maar dan wel minder én trager. En bovendien met veel meer plezier. Hoe doe je dat in de praktijk? Voor je

je vork naar je mond brengt, kijk je eens goed naar je voeding: de kleur, de vorm, de textuur, de schikking op je bord. Alleen al daardoor geraak je sneller verzadigd. Neem een voorbeeld aan de Japanners. Die maken ware kunstwerkjes van hun bord, waarop er bovendien weinig eten ligt. Eet daarna mindful, zonder te praten, te lezen of tv te kijken. Proef bewust elke smaak. En let op de textuur van de ingrediënten.

Elke druppel helpt

Homeopathie alleen, daarmee red je het niet om efficiënt en duurzaam gewicht te verliezen. Maar je kunt er wel je motivatie een flinke duw in de rug mee geven. Dankzij homeopathie kan je ook ontstressen. Bij veel mensen is stress een trigger om suikers te beginnen eten. Homeopathie helpt je om die stress-eetbuien te vermijden.

Homeopathische middelen zijn bovendien zachte medicijnen, zonder bijwerkingen. Ze zijn efficiënter naarmate je ze op maat inneemt. Je homeopaat vraagt je naar de oorzaken van je zorgen, bekijkt je persoonlijkheid en onderzoekt je eetgewoontes. Veel gedoe, zeg je? Er bestaat geen eenvoudig, universeel voorschrift om kilo's te verliezen. Te veel factoren hebben een invloed op overgewicht. Consulteer een homeopathisch arts of vraag raad aan je apotheker. Info: *Unio Homeopathica Belgica*, www.homeopathy.be.



Wis je slechte gewoontes

met hypnose

Jezelf naar een 'gewijzigde staat van bewustzijn' optillen, is eenvoudig. Je doet het meerdere keren per dag. Als je dagdroomt, als je gepassioneerd bent door een boek, ... Allemaal momenten waarop we alles om ons heen vergeten. Tijdens een sessie roept een hypnotherapeut zo'n situatie op. Dan praat hij met een stevige en zachte stem, en doet hij suggesties. Wat zelfhypnose betreft: je kunt jezelf ook naar zo'n toestand leren tillen. Daarvoor is één mini-leersessie al genoeg.

Heb je zorgen over je gewicht? Dan leer je dankzij hypnose te herkennen wat échte honger is. Je leert ontspannen zonder dat je de koelkast hoeft te openen. Negatieve emoties ga je omzetten in positieve energie. Gedachten en woorden dragen een enorme emotionele kracht in zich. Beschouw je een dieet als een bikkelharde strijd tegen frieten en chocolade? Dan ben je al op voorhand verloren. Je wilt toch liever in schoonheid de bovenhand op je kilo's krijgen?

Acupunctuur:

de kracht van de naald

Wijze Aziaten weten het: storingen in het lichaam ontstaan wanneer onze interne energie niet meer correct door het lichaam stroomt. De bedoeling van acupunctuur is om de normale energiebanen weer te herstellen. Die lopen langs onze lichaamsmeridianen: virtuele lijnen die overeenkomen met organen – lever, milt, maag, nieren, hart, ... De meridianen kunnen ook lichaamsfuncties voorstellen: spijsvertering, ademhaling, ... De acupuncturist plaatst naaldjes van 3 tot 4 millimeter in en onder de huid, om het energetisch onevenwicht te herstellen. Zo krijg je fenomenen als 'stress' of 'gewichtstoename' weer in balans. Met deze therapie stel je je eetlust weer bij, stimuleer je de stofwisseling en maak je een slapende spijsvertering

weer wakker. Info: *Belgische Vereniging voor Artsen Acupuncturisten (BVAA)*, www.acupunctuur.be.

Planten in alle vormen

Fytotherapie bestaat al langer in de vorm van kruidenthee, capsules en aftreksels. Sommige planten dragen bij aan een slanke lijn door te draineren, door te voorkomen dat het lichaam vetten en suikers opslaat, door een opgeblazen gevoel te voorkomen, door een verzadigd gevoel te stimuleren, ... Gemmotherapie gebruikt plantenknooppjes, jonge scheuten en de schors van boomwortels. De zuiverende en vochtafdrijvende kwaliteiten van gemmotherapie zijn al lang gekend, zeker als de natuurlijke bestanddelen afkomstig zijn van berken en lindebomen.

Met of zonder dieet?

De vraag van één miljoen blijft: "Is die zachte aanpak wel efficiënt om kilo's kwijt te spelen?". Sommige artsen raden je aan om minder energie op te nemen. Zij stellen liever voedingsschema's op. Volgens anderen is het beter om naar je lichaam te luisteren. Dan neem je vanzelf genoeg met minder grote porties. En heb je sowieso geen last meer van allerlei vreetbuien.





Wie heeft er nooit een kind moeten geruststellen als er een verbandje diende verwijderd te 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?**

Prettige plakkers

Wij ontwikkelden een gamma verbanden volgens een volledig nieuwe technologie op basis van silicone: silicone oogverbanden, silicone micropore tape, silicone 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 ze met de traditionele verbanden?

- Er zit een groot verschil tussen een kleeflaag van silicone gel en traditionele acryl kleeflagen. 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 spreidt silicone lijm zich snel uit en stroomt hij na aanbrengen in het huidoppervlak. Zo zorgt hij onmiddellijk voor een veilige, prettige en constante hechting, ook zachter dan de zachtste acryl pleisters.
- Silicone pleisters 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 vervuild met huidcellen, waardoor de pleisters zich moeilijk weer aan het huidoppervlak hechten.
- Meer nog, de silicone kleeflaag is waterbestendig, dus de silicone pleisters kunnen ook onder de douche worden gedragen.

De belangrijkste kenmerken van silicone verbanden:

- Zacht voor de huid, minimale huidbeschadiging na verwijdering
- Ideaal voor kinderen en ouderen
- Blijven goed zitten
- Luchtdoorlatend
- Kunnen onder de douche
- Herplaatsbaar
- Gebruiksvriendelijk
- Hypoallergene kleeflaag, bevat geen natuurrubber (latex)

Zo brengen de silicone verbanden echte innovatie, met minder trauma en meer comfort.

*Profiteer van uw vakantie
in alle geuren, kleuren en
smaken met Probiotal® D*



Probiotal® D

**18 miljard bacteriën:
3 families, 5 stammen**

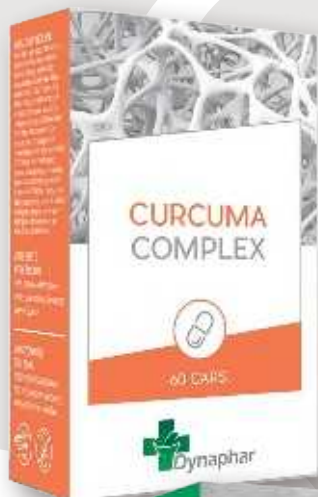


Bestaat in verpakkingen van 10, 20, 60 en 90 capsules

Vraag raad aan uw arts of apotheker

Ontdek ons **Dynapha** productgamma!

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.



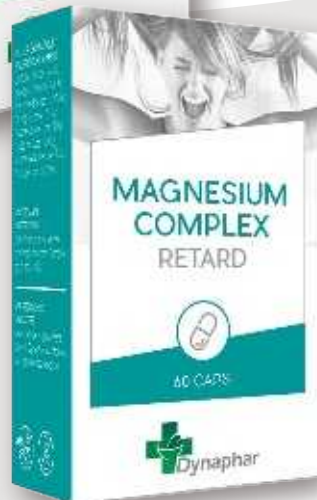
Curcuma
Complex,
15,50 € *



Digest,
9,90 € *



Probioflora,
20 caps =
13,70 € *
50 caps =
26,90 € *



Magnesium Complex,
60 caps = 15,90 € *,
120 caps = 26,90 € *

*aanbevolen prijzen

ar



Omega 3,
9,90 € *



Glucosamine
Complex,
14,90 € *



Veno Caps,
14,90 € *

Pregni test, 6,99 € *



Sleep,
13,50 € *



Digital thermometer,
7,49 € *



Vraag advies aan uw DYNAPHAR-APOTHEKER
Surf naar www.dynaphar.be

Beweeg met gezonde *spieren en gewrichten!*

Het mooie weer is terug, het is de gelegenheid bij uitstek om weer in beweging te komen! **En er is geen gebrek aan keuze van fysieke activiteiten, maar houden uw gewrichten, spieren en pezen dit vol?**

Wanneer u ze meer dan gebruikelijk belast, kan de pijn snel voelbaar worden. Echter; denk eerst eens aan natuurlijke oplossingen voordat u naar pijnstillers en traditionele ontstekingsremmende middelen grijpt.

Kurkuma, de bondgenoot van uw gewrichten

Kurkuma wordt vaak gebruikt in de Aziatische keuken, maar is minder bekend om zijn ontstekingsremmende en antioxiderende eigenschappen en zijn vermogen om het gewrichtskraakbeen te behouden. De doeltreffendheid en veiligheid ervan zijn echter al vele malen wetenschappelijk bewezen. In tegenstelling tot een reeks niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen zijn er bij curcumine geen nadelige effecten op het hart en de nieren te verwachten. Ook veroorzaakt ze geen levertoxiciteit, zoals die kan worden waargenomen bij hoge doses paracetamol. Het gebruik van curcumine kan dus helpen om pijnstillers en ontstekingsremmende middelen te beperken.

Maar enkel het gebruik van kurkuma in uw gerechten is niet voldoende om van de voordelen ervan te genieten: curcumine, het belangrijkste werkzame ingrediënt van kurkuma, wordt immers maar heel be-



perkt geabsorbeerd door ons lichaam. Geef daarom de voorkeur aan hoog assimileerbare (of bio-geoptimiseerde) vormen, omdat ze beter door het lichaam worden opgenomen en zo de kwaliteit en doeltreffendheid van het product garanderen.

Voeg *Boswellia serrata* toe!

Boswellia serrata is een boom uit het Midden-Oosten en Afrika. De *Boswellia*-zuren bevinden zich in de hars, het zijn stoffen die helpen om de flexibiliteit van gewrichten en pezen te handhaven en het kraakbeen te behouden. *Boswellia serrata* is de tweede meest wetenschappelijk bestudeerde plant na kurkuma in de articulaire sfeer. Hij maakt een snellere werking in de acute fase mogelijk en vult de werking van curcumine dus perfect aan.

Enkele tips ter bevordering van uw mobiliteit:

- Beweeg! Dit voorkomt stijfheid en vergroot de bewegingsvrijheid.
- Zorg voor het behoud van een gezond gewicht door regelmatige lichaamsbeweging en zorg voor gezonde voeding, aangezien overgewicht artrose verergert. Een gewichtsverlies van 5% draagt reeds bij tot een aanzienlijke vermindering van de gewrichtsgevoeligheid.
- Zorg voor uw dagelijks comfort met accessoires die uw dagelijks leven gemakkelijker maken.

Van zonnebrand... *tot DNA-schade*

Niet elke huid reageert op dezelfde manier op de zon: **sommige huidtypes worden meteen bruin, bij andere duurt het wat langer, en sommige worden alleen maar rood zonder ooit echt bruin te worden.**

Er bestaan maar liefst 6 fototypes, die worden bepaald door de huidskleur, de gevoeligheid voor de zon en de manier waarop de huid bruin wordt. De huid beschermt ons tegen de zon door melanine aan te maken die onze huid een bruine kleur geeft. Deze mechanische bescherming is voor elk fototype anders, waardoor de verschillende fototypes niet in dezelfde mate beschadigd worden door de zon. Zonlicht bestaat uit verschillende soorten licht met elk een verschillende golflengte, die niet allemaal even diep in de huid dringen: UVA, UVB, zichtbaar licht en infrarood. Zichtbaar licht en infrarood werken weliswaar huidveroudering in de hand, maar hebben slechts een beperkt effect op de gezondheid, in tegenstelling tot UV-licht, dat tot in de

kern van de epidermiscellen dringt en flink wat schade kan aanrichten: van verbranding (zonnebrand) tot de vernietiging van collageen- en elastinevezels (celveroudering) en aantasting van het DNA (wat kan resulteren in huidkanker).

Het voorschrift voor de huid die geen zon verdraagt

Iedereen met een zongevoelige huid moet een zonnebrandproduct met een hoge beschermingsfactor en klinisch bewezen doeltreffendheid en tolerantie gebruiken. Visueel onderscheiden die producten zich door hun witte verpakking.

Hoge bescherming

Zonnebrandproducten voor de zongevoelige en intolerante huid moeten sowieso een zeer hoge bescherming tegen UV bieden, zowel tegen kort UV (UVB) als lang UV (UVA). Dat betekent dat de SPF idealiter 50+ bedraagt. Deze producten worden uitstekend verdragen, omdat ze geen parfum bevatten of andere stoffen die aanleiding kunnen geven tot allergische reacties.

Een dagelijkse reflex

Zonnebrandproducten zijn pas doeltreffend als ze regelmatig worden aangebracht. Dit geldt des te meer voor de zongevoelige en intolerante huid. Vooral zones die voortdurend aan de zon zijn blootgesteld, zoals het gezicht, de hals en de handen, verdienen extra bescherming.



SPECIAL
+50
JAAR

MENOPAUZE wanneer de weegschaal tilt slaat



Cellulitis die woekert, borsten die groter worden, opstapelend buikvet met bijhorend overgewicht, een dikker buikje... **De menopauze gaat vaak samen met gewichtstoename. Hoe komt dat? En hoe vermijd je dat die kilo's blijven aandikken? De oplossing lees je hier.**

« Ik ben 50 jaar. Ik kom per jaar gemiddeld één kilo aan, terwijl ik evenveel eet als toen ik 40 was. Dat begin je ondertussen ook aan mijn buik te zien.» Vijftigers hebben het zwaar. Letterlijk. Tijdens de menopauze neemt het leven van vrouwen een drastische bocht. In Engeland, waar ze meestal erg down to earth zijn, spreken ze van een 'change of life'. Op haar 50ste begint een vrouw-in-menopauze dat ze op een natuurlijke manier geen kinderen meer kan krijgen. Nu, dat is misschien nog geen ramp. Maar dat veranderende lichaam, dat voortdurend verandert, opblaast en uitdeint... Dat is andere koek. Een vrouw van rond de 50 kent een gewichtstoename als ze geen actie onderneemt, zo simpel is het. Wie of wat treft daarvoor schuld?

Het zijn de hormonen! Vrouwelijke hormonen regelen de opslag en verbruik van vetcellen. Tijdens

de menopauze daalt de productie van vrouwelijke hormonen drastisch. Dat zorgt voor een hormonaal onevenwicht, waardoor het lichaam vetten anders gaat verdelen. Tot ziens platte buik, en hallo love handles. Erger nog: vele hormonaal specialisten steken ook deels de schuld op de mannelijke hormonen, die vrouwen ook aanmaken. Maar met de jaren loopt de productie van testosteron bij vrouwen achteruit. Tijdens de menopauze maken vrouwen nog maar de helft testosteron aan dan in de vorige 25 jaar. Maar dat mannelijke hormoon zorgt onder meer voor de ontwikkeling van de spieren. Een tekort aan testosteron betekent dus een toename aan vetmassa, ten koste van de spieren. En laat de spieren nu net de cellen zijn die het meeste energie verbruiken.

Samengevat: gewichtstoename tijdens de menopauze kent twee redenen. Ten eerste verliezen

vrouwen hun 'strakheid' door een daling aan mannelijke hormonen. Spieren worden zo vervangen door vet. De paradox: omdat ze testosteron verliezen gaan vrouwen er dus soms wat mannelijk uitzien, zeker wat het buikje betreft. Ten tweede vermindert ook de productie van oestrogeen. Dat heeft gevolgen voor onze spijsvertering. Vrouwen gaan meer een opgeblazen gevoel hebben, of last van constipatie. En dat laatste helpt natuurlijk ook niet om gewicht te verliezen.

Hoe krijg je de weegschaal weer in balans?

Om de levenskwaliteit van vrouwen in de menopauze te verhogen, schrijven gynaecologen geregeld Hormonale Substitutie therapie (HST) voor. Volgens sommige studies zou HST 1 tot 3 kilo doen bijkomen. Volgens andere studies zou HST dan weer helpen om abdominaal vetweefsel weg te werken. Maar dat is dan weer nefast voor de gezondheid van hart en bloedvaten. Bespreek dit best met uw gynaecoloog.

De menopauze wordt trouwens vaak geassocieerd met schommelingen van het humeur, verlies van energie en zelfs een daling van het zelfbeeld. Een depressief gevoel loert om de hoek, waarna sommige vrouwen wel eens proberen te compenseren met suiker- of vetrijk voedsel. En van chocolade mag je dan wel opkikkeren, het bevat suikers die je ook doen bijkomen. De hoofdboodschap? Op je 50ste moet je (een beetje) minder eten en (veel meer) sporten. Door te sporten verbruik je meer energie. Dat bevordert het behoud van je gewicht. Het is een waarheid die je als vijftiger niet graag hoort, maar op latere leeftijd verlies je veel moeilijker je extra kilootjes dan toen je 20 was.

Opgepast met buikvet

Meet voor alle zekerheid je buikomtrek. Gaat die over de 88 centimeter? Dan moet je beginnen oppletten. Het buikvet dat zich op je 50ste ophoopt is mogelijks verantwoordelijk voor toekomstige aandoeningen. Slechte cholesterol die verhoogt, een verhoogde bloeddruk, risico's op hart- en vaatziekten... Het wordt misschien tijd om aan preventie te denken – bijvoorbeeld via een gezondheidscheck-up. Laat die opkomende vetrolletjes de rest van je leven niet vergallen.



De gezonde reflexen om op je 50ste gewicht te verliezen!

1. Laat een gezondheidscheck-up uitvoeren: cholesterol HDL en LDL, bloedsuikerspiegel, ... Denk ook aan een complete preventieve hormoonanalyse. Die meet het gehalte aan testosteron en DHEA, een hormoon dat de omtrek van de taille kan verminderen.
2. Consulteer je gynaecoloog voor een Hormonale Substitutie therapie (HST), om de opslag van vetten tegen te gaan.
3. Analyseer je voedingsgewoontes. Vraag een diëtist(e) om advies, indien nodig.
4. Eet gezond en beperk zout, koolhydraten en slechte vetten. Let vooral op met suikers: de voedingsindustrie voegt die te pas en te onpas toe aan je voeding.
5. Beweeg. Ideaal is de combinatie van een cardiovasculaire activiteit (fietsen, joggen, zwemmen) met een spierversterkende activiteit. Dankzij je spieren verbruik je meer calorieën, zelfs 's nachts.
6. Heb geduld. We weten dat dit niet de meest eenvoudige tip is om op te volgen, maar die kilootjes verlies je écht niet op anderhalve week tijd.

Ondervoeding opsporen! Waarom?

Ondervoeding komt vaak voor en treft vooral ouderen en personen die ziek zijn. **Het voorkomen van ondervoeding wordt echter nog steeds onderschat.**

Een reëel gevaar!

Ook misselijkheid, smaakveranderingen, slikproblemen, pijn, isolement... kunnen leiden tot een verlies van eetlust en ondervoeding waardoor de patiënt spiermassa en botstabiliteit verliest. Een ondervoede patiënt heeft bovendien een verminderde weerstand en is gevoeliger voor infecties. Dit alles verhoogt het risico op complicaties, bijwerkingen van geneesmiddelen en uiteindelijk ook het sterftecijfer.

Verhoogde behoeften!

Bij het ouder worden maar ook na een ingreep en bij bepaalde medische behandelingen heeft het lichaam een verhoogde behoefte aan bepaalde essentiële voedingsstoffen.



De internationale aanbevelingen zijn eenduidig: de totale nutritionele inname van de patiënt moet verhoogd worden zonder de spontane voedselinname te verminderen. In de praktijk is energie- en eiwitrijke voeding voor medisch gebruik hiervoor het best geschikt.



SILIX

Een revolutionair & essentieel mineraal tegen veroudering.

ORGANIC
SILIX
BIO-ACTIVATED

SILIX
DE ONTBREKENDE SCHAKEL

3M



STERKE HECHTING PIJNLOOS VERWIJDEREN



24
HOUR



De Nexcare™ Strong Hold pleisters
blijven tot 24 uur lang zitten en
kunnen pijnloos worden verwijderd.
Ze zijn aangewezen voor de
gevoelige huid, voor kinderen en
ouderen. Pijnloze verwijdering
zonder trekken aan de haren.

Nexcare™
PRODUCTS

Opstaan en weer doorgaan

Borstvoeding: *fabels en feiten*

Over borstvoeding doen veel geruchten de ronde! Voelt u zich een beetje verloren tussen alle vaak tegenstrijdige ervaringen die u al hebt gehoord? **Het is tijd voor de waarheid!**



Het is algemeen geweten dat borstvoeding de borsten lelijk maakt

FOUT Als uw borstvoeding goed wordt aangepakt, stuwung wordt vermeden en het afbouwen geleidelijk gebeurt, zullen uw borsten door de borstvoeding veel minder afzien dan wanneer de melkproductie abrupt wordt beëindigd bij de geboorte! Om uw borsten mooi te houden, moet u er vooral tijdens de zwangerschap al voor zorgen dat u niet te veel kilo's aankomt. Leg uw borsten ook elke dag in de watten met een aangepaste verzorging om de ondersteunende weefsels te stimuleren en zo te vermijden dat de huid slapper wordt door de bruuske verandering van de borstomvang. Blijf ook tijdens de borstvoedingsperiode elke dag uw borsten verzorgen en kies een goede borstvoedingsbeha die steun biedt zonder druk uit te oefenen.



Moedermelk is vaak niet voedzaam genoeg

FOUT Moedermelk is nooit slecht, te helder of niet voedzaam genoeg. Als het gewicht van uw kind onvoldoende toeneemt, dan is de verklaring eerder te zoeken in de manier van aanleggen. Daarnaast kunt u net als alle andere jonge moeders ook kampen met een tijdelijke afname van uw melkproductie door vermoeidheid of intense emoties... Maak u geen

zorgen: laat uw baby gewoon zo vaak en zo lang mogelijk drinken. En neem zoveel mogelijk rust. Uw melkproductie zal zich snel herstellen.

Nachtvoedingen zijn in het algemeen bevorderlijk voor de borstvoeding

JUIST Ook al stellen veel mama's voor om te proberen uw baby zo snel mogelijk 'te laten doorslapen', probeer toch aan die druk te weerstaan! De meeste zuigelingen hebben de eerste maanden 's nachts immers ook voeding nodig. Bovendien zorgen die nachtvoedingen ervoor dat uw melkproductie goed op gang komt en nadien op peil blijft doordat er nooit te veel tijd tussen twee voedingen zal zijn.

Borstvoeding is geen voorbehoedsmiddel

JUIST Zolang uw baby alleen moedermelk krijgt, zult u nog niet ongesteld worden en hoeft u zich geen zorgen te maken. In theorie... Want uw menstruatie kan evengoed al terug op gang komen terwijl u nog borstvoeding geeft en nog voor uw eerste maandstonden kan al een eisprong plaatsvinden. Anticonceptie is dus wenselijk, tenzij u meteen terug een zwangerschap wilt meemaken. Praat erover met uw arts of verloskundige.



Oogleden die kleven, geïrriteerde oogleden, allergieën van de oogleden, korstjes in de ooghoeken, dagelijkse hygiëne van de oogleden en wimpers...

Kamillosan® Ofta

steriele oogkompresen

- Complete samenstelling **zonder bewaarmiddelen:**
 - Kamille- en euphrasia extracten
 - Natriumhyaluronaat
- Geschikt voor gevoelige huid
- Ook voor baby's



 **Mylan**
for your eyes.

Actief genieten met « *lichte benen* »

Modieuze en elegante steun-, reis- en compressiekousen **zijn doeltreffend en comfortabel!**

Wat zijn spataders?

Met kleppen stuwen de aders in onze benen het bloed terug naar het hart. Wanneer de kleppen defect raken, blijven ze open staan. Het bloed stapelt zich op, de druk stijgt en de aders zetten uit.

Risicofactoren?

Risicofactoren als overgewicht, een zittend of staand beroep, weinig lichaamsbeweging, erfelijkheid en zwangerschap verhogen de kans op een verstoorde werking van de kleppen.

Voorkomen

Preventieve maatregelen zijn veel bewegen, wandelen, fietsen, zwemmen en overgewicht vermijden.

Bij een zittend beroep is het belangrijk de benen niet te kruisen. Beweeg regelmatig de voeten en krul de tenen. Sta af en toe eens recht of loop rond. Steun niet op één been.

Steunkousen helpen het bloed terug te pompen naar het hart. Massages bevorderen de bloedcirculatie. Neem wisselbaden en vermijd hitte zoals vloerverwarming, zonnebaden, sauna en epilieren met te warme hars.



Wat is het verschil tussen steun-, reis-, en medische compressiekousen?

De lichtere en elegante steunkousen geven verlichting bij vermoeide benen en langdurig rechtstaan. Ze zijn transparant of opaak en bestaan in veel varianten: korte kniekousen, stay-up kousen met een kantafwerking of panty's.

Langdurig zitten is ongezond. Daarom worden reiskousen bij lange afstandsreizen (vliegtuig, trein, auto, bus) aangeraden ter preventie van risico op trombose. Bij deze gebreide kniekousen is de druk het hoogst rond de enkel en vermindert deze naar boven toe. Deze reiskousen zijn verkrijgbaar in mooie kleuren en verschillende kwaliteiten.

De medische compressiekousen worden voorgeschreven. Ze zijn aangewezen bij matige tot ernstige chronische veneuze insufficiëntie, gezwollen benen, flebitis, diep veneuze trombose en na stripping. Compressiekousen worden 's morgens vóór het opstaan aangedaan. Ze moeten dagelijks tot 's avonds gedragen worden!

Oliën van onschatbare waarde

Aromatherapie werkt met essentiële oliën. Die verspreiden een aangename geur en helpen je om pijn en huidwondjes te genezen.

Hoe maak je essentiële oliën? Met waterstoom distilleer je hele planten – of deeltjes ervan. Het resultaat is best krachtig te noemen. Essentiële oliën zijn zo geconcentreerd dat ze soms tegen homeopathische dosissen worden gebruikt, met een maximum van één of twee druppels. Normaal gezien verdun je ze in een dagcrème of in een plantaardige olie: zoete amandel, ricinus, teunisbloem, ... Wel opletten met sommige plantaardige oliën. Kaneelolie kan bijvoorbeeld de huid irriteren, terwijl andere oliën lichtgevoelig zijn, zoals die op basis van bergamot of citroen. Dat betekent dat je ze best niet smeert voor je in de zon gaat lopen. Anders riskeer je luipaardvlekken op je huid.

Hoe kies je essentiële oliën?

Kies liefst bio-oliën. Honderd procent puur en honderd procent natuurlijk. Je koopt ze beter bij je apotheker; of in gespecialiseerde winkels. In supermarkten of op de markt worden ze al te vaak vermengd met andere plantaardige oliën. Dat kost de producent minder; maar het vermindert tegelijk ook de efficiëntie van de olie. Gebruik die oliën niet bij zwangere vrouwen en kinderen.

Tot de haren toe

Essentiële oliën kan je gebruiken om haaruitval tegen te gaan. Dan denken we aan rozemarijnolie of cederatlasolie. Heb je last van roos? Dan is er tea tree-olie of geraniumolie. Ook bij vet haar helpt cederatlasolie, net als mandarijnolie. Verdun twee druppels van elk in een dosis shampoo.

Anti-onzuiverheden

De essentiële oliën die het beste zijn voor de huid? Rozenhoutolie versterkt de huid en voorkomt puistjes. Sinaasappelbloesem herstelt de huid, en rozengeranium gaat rimpels tegen. Essentiële olie van wortel verdoezelt dan weer vlekken... Voeg telkens één druppel toe aan je verzorgende dagcrème of je plantaardige olie.

Huisapotheek

Als je één essentiële olie eruit zou moeten kiezen, dan is het echte lavendelolie. Daarmee verzacht je de wondjes na het scheren, herstel je de huid en vermindert je de last die je krijgt door huidirritatie. Echte lavendelolie schrikt ook luisjes af. En als je geen problemen hebt met de kenmerkende geur van tea tree, raden we ook die olie aan. Ze werkt ontsmettend, zuivert de huid als je last hebt van puistjes en kalmeert jeuk op de hoofdhuid.



Blaasontsteking, een zeer frequent vrouwelijk probleem

Eén vrouw op twee zal in de loop van haar leven te maken krijgen met een blaasontsteking. **Vrouwen zijn omwille van hun specifieke anatomische kenmerken gevoeliger dan mannen.**

Op gelijk welke leeftijd kunt u een blaasontsteking krijgen. Alle vrouwen kunnen eraan lijden, ongeacht hun leeftijd. Maar in sommige perioden van het leven kan deze infectie gemakkelijker optreden, zoals bij hormonale veranderingen. Jonge vrouwen (20-30 jaar), zwangere vrouwen en gemenopauzeerde vrouwen lopen een groter risico dan andere vrouwen. Het gevoeliger, minder goed gehydrateerde urogenitale slijmvlies wordt dan een geschikte omgeving voor de ontwikkeling van bacteriën.

De bacterie Escherichia Coli of E.coli alleen al is verantwoordelijk voor 75% tot 90% van de blaasontstekingen. Deze bacterie leeft in de darmflora en helpt bij de goede werking van ons lichaam. Ter hoogte van de wanden van de urineblaas komt deze bacterie abnormaal vaak voor en daar veroorzaakt ze een infectie.



De natuurlijke oplossing

De kleine bes uit Noord-Amerika die cranberry of veenbes wordt genoemd, laat van zich horen. Haar rol bij de gezondheid van de urinewegen moet niet meer aangetoond worden. Cranberry is een vrucht die zeer rijk is aan talrijke werkzame bestanddelen, waaronder de Proanthocyanidinen of PAC.

D-mannose, die in cranberry zit, kan het urinair comfort herstellen. D-mannose is een eenvoudige suiker die veel in de natuur voorkomt. Deze vinden we terug in verschillend fruit (appels, perziken, sinaasappels, mango's, litchis, ...).

Andere planten zoals de struikheide kunnen ook helpen om het urinair comfort te herstellen.

OP REIS MET EEN LICHTE MAAG !

ZONDER SLAPERIGHEID



GEEN NEGatieve EFFECTEN

VANAF 6 JAAR

- Hoog gedoseerd gemberextract
- Verkrijgbaar in tabletten en gometjes



WEDSTRIJD VAN 1 TOT 31 MEI 2020

LATEN WE
ZONLICHT
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 31 MEI 2020.**

* ONTDEK ONZE GESCHENKEN OP ONZE PAGINA [FACEBOOK/DYNAPHAR/](#)



VRAAG 1 :

WAAR OF NIET WAAR : BORSTVOEDING MAAKT DE BORSTEN LELIJK.

VRAAG 2 :

WAAR OF NIET WAAR : ALLE VROUWEN KUNNEN EEN BLAASONTSTEKING KRIJGEN,
ONGEACHT HUN LEEFTIJD.

VRAAG 3 :

WAAR OF NIET WAAR : EEN OOG AANRAKEN MET EEN LIK OF EEN NATTE VINGER MET
SPEEKSEL KAN HET INFECTIERISICO VERHOGEN.

SCHIFTINGSVRAAG :

HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 41 OM DEZE VRAGEN TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE GEBRACHT WORDEN.

IN GEVAL VAN EEN EX-AEQUO, ZULLEN DE ANTWOORDEN GERANGSCHIJKT 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 !

1 Mei - 31 Mei 2020



NIEUW

Enkel goede herinneringen aan borstvoeding geven



COSMOS
ORGANIC

100% ingrediënten van
natuurlijke oorsprong

Beschermt en verzacht de tepel
in alle veiligheid voor uw baby



Certified



Corporation

EXPANSIENCE®
LABORATOIRES



Waarom oogkompresen gebruiken bij baby's?

Kleine en gele korstjes rond de ogen komen heel vaak voor bij baby's. **Bij kinderen kan de afscheiding soms zo overvloedig zijn dat de ogen dichtgeplakt raken.**

De afscheiding bestaat uit een mengsel van slijm, klevrige stoffen, stof en dode cellen. Overdag knip-pen de baby's met hun ogen en ontdoen ze op deze manier hun ogen van afscheiding. Tijdens de nacht rusten hun ogen en daalt de lichaamstempe-ratuur. De gele stof verhardt en vormt zodoende korsten in de hoek van de ogen waardoor ze vol zitten bij het ontwaken.

Bij ongeveer 10-20% van de baby's is de oorzaak van overvloed aan korstjes terug te vinden in de kleine passage tussen het oog en de neus, het nasolacri-male kanaal genoemd, dat nog niet helemaal ontwikkeld is. Daardoor evacueert het slijm moeilijker en ontstaat er een overvloed aan kleine korstjes.

Hoe de ogen van een baby reinigen?

Baby's hebben vaak korsten in hun ooghoek. Deze korsten zijn soms moeilijk te verwijderen. Volgens specialisten moet men vermijden om het oog van het kind met speeksel te reinigen. Speeksel bevat namelijk ongeveer tien miljard kiemen, die onzichtbare virussen kunnen bevatten. Herpes is hier een mooi voorbeeld van, het is soms asymptomatisch maar kan worden overgedragen.

Een vuil oog, een verstopt oog, of een oog dat in aanraking gekomen is met een lik of een natte vinger met speek-sel, kan het infectierisico verhogen en conjunctivitis veroorzaken. Het is dus afgeraden om de ogen van een baby te reinigen met speeksel.

Wat te doen?

Voor de korsten rond het oog, die moeilijk te verwijderen zijn, bestaan er speciale kompressen. Het is ook aangeraden om voor elk oog een ander kompres te gebruiken en van binnen naar buiten te werken.



Individuele programma's om gewicht te verliezen

Iedereen weet het : overgewicht is desastreus voor ieders gezondheid en... het moreel!

De komst van de lente is een reden temeer om de overbodige kilo's weg te werken. Maar elke persoon is anders, iedereen heeft een eigen manier om vetten op te slaan en iedereen reageert anders op een dieet.

Afvallen is niet alleen minder eten of 'op dieet gaan'. Er bestaan tal van redenen waarom we ongewenste vetten opslaan in ons lichaam. Meestal omdat we te veel suiker en vet consumeren, vaak ook in combinatie met te weinig fysieke activiteit. Maar gewichtstoename kan ook het gevolg zijn van een bepaalde aandoening of van een hormonale afwijking, of zelfs van psychologische factoren.

Ondanks al deze verschillende oorzaken kunnen we over het algemeen wél stellen dat je met aangepaste voedingsgewoontes en dankzij een optimale fysieke en mentale gezondheid een evenwichtig en duurzaam resultaat kunt bereiken.

Voor elk profiel een aangepast hulpmiddel

Voor elk aspect van je vermageringsproces bestaan er specifieke voedingssupplementen:

- **Eetlustremmers:** stillen het hongergevoel en remmen de nood aan 'goestinkjes', zodat je minder eet.
- **Vet- en suikerbinders:** zorgen via het spijsverteringssysteem dat je lichaam minder vetten en koolhydraten opneemt.
- **Draineurs:** zorgen ervoor dat je lichaam minder vocht ophoudt. Voorkomen ook cellulitis.
- **Vetverbranders:** zorgen dat opgeslagen vetten afgebroken worden, voor de energiehuishouding van uw lichaam.



Ongeëvenaarde,
natuurlijke
kracht!

€ 9,75
in plaats van
13,90 €

Pea-ixx Mono
400mg :
30 plantaardige
capsules
(gezonde
zenuwbanen)



€ 16,05
in plaats van
22,90 €

Pea-ixx Plus 300mg
30 tabletten (gezonde
gewrichten, spieren
en darmen)

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

MEI PROMOTIE



Excilor Wratten 2in1-
behandeling combineert als
eerste gel en cryo in één
behandeling. Deze
doeltreffende behandeling
met superieure klinische
resultaten duurt slechts 5
dagen. Voor volwassenen en
kinderen vanaf 4 jaar.



€ 20,95
in plaats van
29,90 €

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

JUNI PROMOTIE

URIAGE

EAU THERMALE

INNOVATIE

Bariésun 100

EXTREEM BESCHERMENDE FLUID

**DE HOOGSTE BESCHERMING* VOOR
DE HUID DIE GEEN ZON VERDRAAGT**

ONZICHTBARE VLOEIBARE TEXTUUR

*Onder de Uriage zonneproducten





Aah, die wratten!

1,3 miljoen mensen in België hebben wratten (*). Wratten komen het vaakst voor bij kinderen tussen 4 en 11 jaar. **Een wrat loop je vaak op in ruimtes waar je blootvoets rondloopt en is besmettelijk.**

Voornamelijk voetwratten (onder de voet) zijn moeilijk te behandelen. Onderzoek toont aan dat 60% van de ouders niet weet dat zijn kind wratten heeft. Wees slim, behandel direct!

Wat zijn wratten?

Gewone wratten (*verruca vulgaris*) en voetwratten (*verruca plantaris*) verschijnen op de huid als kleine, 'bloemkool'-achtige gezwellen. Wratten worden veroorzaakt door het Humaan Papillomavirus (HPV). Gewone wratten komen meestal voor op handen, met name op de vingers en ook op tenen. Voetwratten groeien op de zool of hiel van de voet en zijn harder. Ze doen vaker pijn door de druk van erop te staan.

Wratten komen vaak voor; de meeste mensen hebben er ooit last van in hun leven. De huidige prevalentie van niet-genitale wratten in de algemene populatie is 7 tot 12%. Ze komen vaker voor bij kinderen omdat die de antilichamen tegen het Humaan Papillomavirus nog niet ontwikkeld hebben. 53% van de wratten komt voor bij mensen jonger

dan 19 jaar. Een andere risicogroep zijn mensen die een zwakker immuunsysteem hebben.

Hoe krijg je een wrat?

Het Humaan Papillomavirus, dat wratten veroorzaakt, wordt overgedragen door direct contact met de huid. Ook op vochtige plaatsen gedijt het goed en kan het overgedragen worden. Denk aan gemeenschappelijke kleedkamers, openbare douches of zwembaden. Deze plaatsen zijn een broeihaard van infectie. Het risico op besmetting verhoogt wanneer je een kleine wond, schaafwond of een wondje door bijvoorbeeld te scheren hebt.

Kinderen behoren tot de risicogroep omdat ze meer spelen en vaker kleine wonden hebben. Ze bezoeken ook vaker zwembaden, vakantiecampen en gymzalen. Ze komen dus meer in contact met locaties waar het virus vaak voorkomt.

Waarom wratten behandelen?

In de meeste gevallen zijn wratten eerder vervelend dan schadelijk voor je gezondheid. Wanneer ze voorkomen op je gezicht, handen of voeten kunnen ze sterk hinderen en onhygiënisch lijken. Een wrat kan bovendien snel beginnen bloeden als ze in contact komt met een scherp voorwerp. Zonder behandeling kan een wrat pijn beginnen doen, zeker een wrat op de voetzool. Een doeltreffende behandeling kan je dan helpen.

(*) «Patient» Dr. R. Daraper Dr. M. Harding, June 2015.

Heeft u last van reisziekte?

Geen paniek, dat komt veel voor en vooral bij kinderen. **Onze tip? Neem gember een halfuur voor vertrek.**

Deze natuurlijke remedie bestrijdt alle soorten misselijkheid (reisziekte, indigestie, gastro-enteritis...) zonder slaperigheid of andere negatieve effecten. Het is echter niet altijd gemakkelijk om gember mee te nemen. Kies kleine tabletten om in te slikken met water of, voor het gemak, gometjes om op te zuigen, verkrijgbaar in de apotheek. Hieronder enkele tips zodat reisziekte niet meer mee reist:

- Met de auto of boot, installeer uzelf voorin het voertuig en in de rij- of vaarrichting. Geef bij vliegtuig of bus de voorkeur



aan het midden van het voertuig, waar u minder beweging voelt.

- Kijk naar een vast punt aan de horizon
- Mijd afgesloten ruimtes, bijvoorbeeld door de vensters te openen
 - Vermijd lezen of je concentreren op voorwerpen (zoals mobiele telefoons, spelconsoles...)
 - Ga liggen om de bewegingen die het onbehagen veroorzaken (te bruuske bewegingen van het hoofd) maximaal te beperken.
- Vertrek niet met een lege maag
- Mijd te copieuze maaltijden of alcohol voor de reis



Antistax[®] forte

Efficiënte verlichting

- ✓ zware benen
- ✓ spataders
- ✓ oedeem
- ✓ krampen in de kuiten





WRATTEN? WEES SLIM, BEHANDEL DIRECT!

excILOR® WRATTEN BEHANDELING 2in1





Een woordje toelichting van uw *DYNA*-apotheker

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

Geneesmiddelen online kopen?

Op het internet vindt je massa's informatie, maar die is niet altijd betrouwbaar. Zeker niet als het over geneesmiddelen gaat. Wat je vooral niet moet doen, is geneesmiddelen die normaal op voorschrift zijn, online kopen. Dat is niet alleen gevaarlijk, maar ook verboden. Je riskeert onder meer een fikse geldboete. Bovendien heb je geen enkele productgarantie, want je weet niet wat er in die geneesmiddelen zit. Aangezien het om illegale handel gaat, heb je geen enkele garantie over de herkomst van het gekochte product, noch over de kwaliteit en over wat het echt bevat.

Als je bestelling wordt thuisbezorgd, loop je het risico dat het een namaakgeneesmiddel is dat helemaal niet werkt. Of erger nog, ronduit schadelijk voor je gezondheid. Maar zelfs al heb je 'geluk' en krijg je wat je bestelde, dan nog weet je niet of het geneesmiddel wel geschikt is voor jouw probleem. Het zou een ernstige interactie kunnen uitlokken met een ander geneesmiddel dat je reeds inneemt... Om over de torenhoge prijzen nog maar te zwijgen.

Surf niet met je gezondheid!

Geneesmiddelen online kopen via illegale websites is Russische roulette spelen. Om het publiek bewust te

maken van die risico's lanceerde het fagg, het Belgische geneesmiddelenagentschap, de campagne "Geneesmiddelen kopen via internet? Surf niet met je gezondheid". De campagne dateert al van 2009, maar de boodschap is nog altijd brandend actueel.

Gratis en persoonlijk advies van je apotheker

In ons land is de online verkoop van geneesmiddelen strikt gereguleerd. Je mag hier enkel voorschrijfvrije geneesmiddelen kopen via internet, en uitsluitend via de website van een in België vergunde apotheek. En dat is maar goed ook, want dan ben je zeker dat de kwaliteit gegarandeerd is.

Bovendien kun je bij je apotheker altijd terecht voor gratis en persoonlijk advies over (zelfzorg)geneesmiddelen en andere gezondheidsproducten. "Een geneesmiddel is geen snoepje", luidde een andere campagne van het fagg. Neem nooit medicatie op eigen initiatief, maar raadpleeg eerst je arts of vraag advies aan je apotheker. Zij zijn de beste raadgevers voor jouw gezondheid.

Bron : <https://www.apotheek.be/geneesmiddelen/niet-zomaar-een-product/geneesmiddelen-online-kopen>

Flexofytol[®] PLUS



DE REVOLUTIE
voor uw **GEWRICHTEN,**
SPIEREN & PEZEN

Hoog opneembaar
KURKUMA
+
BOSWELLIA SERRATA



Vraag uw
GETROUWHEIDSKAART
& **BESPAAR 20,90€***


Tilman[®]

www.flexofytol.be |  Verkrijgbaar in apotheek

PEA

een natuurlijke, lichaamseigen stof met vele gunstige werkingen. Eindelijk in België!

Twee nieuwe, unieke formules, met onder meer PEA:



PEA-ixX voor het behoud van gezonde zenuwcellen en zenuwbanen.

PEA-ixX PLUS voor behoud van gezonde gewrichten, spieren, darmen & luchtwegen.

www.ixx.be