

Neem mij mee



# DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Slaap gerust  
op beide oren

Verlaag je  
cholesterolgehalte

BEAUTY

Thuis je haar  
kleuren



WEDSTRIJD

Cadeaus te  
winnen op

facebook

# Microbiota voor dummies

SPECIAL  
+50  
JAAR

Nooit zonder  
vitamine D!

De winter komt eraan...  
Bereid je voor met  
**Oscillococcinum!**



**1 dosis per week**

tijdens de blootstellingsperiode  
aan griep (september - maart)

Voor de hele familie

Makkelijk in te nemen



**BOIRON®**

Homeopathisch geneesmiddel. Vraag raad aan uw apotheker.  
Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter.  
Het actief bestanddeel is *Anas barbariae hepatis et cordis extractum* 200K.

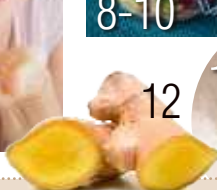
<b>DYNA-NEWS</b>	4-5
<b>DOSSIERS</b>	
Microbiota voorummies	8-10
Vitamine D: een klein wonder	18-19
<b>DYNA-FICHE</b> A van Alopecia	21
<b>DYNA-BEAUTY</b> Een haarkleuring... thuis	24-25
<b>DYNA-TIPS</b>	
Laat misselijkheid je reis niet verpesten!	12
Slaapstoornissen	13
Voor een goede intieme hygiëne	15
De ideale huid? Een egale en stralende huid!	15
Ontdek ons Dynapharproductgamma!	16-17
Een mooie, natuurlijke huid	20
Is je buik uit balans?	22
Je cholesterolgehalte doen zakken	23
Soepele spieren en gewrichten behouden!	26
Verbeter je kracht en zelfstandigheid!	27
Enkele eenvoudige tips om de winter door te komen!	29
<b>DYNA-WEDSTRIJD</b>	28
<b>DYNA-PROMOTIES</b>	30-31
<b>EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER</b>	7
<b>DYNA-GAMES</b>	32-34



## Ons tweede brein

Wie had kunnen vermoeden dat ons leven zo door elkaar ging worden geschud? Ondertussen weten we hoe we ons moeten gedragen om Covid-19 te vermijden. We zullen onze lichaamssperimeter blijvend in de gaten moeten houden, tot er een degelijk vaccin is. We beseffen meer dan ooit dat een goede gezondheid belangrijk is. Daarbij speelt onze spijsvertering een grote rol. Onze darmen krijgen een koosnaampje: ons tweede brein. Zo groot is hun invloed op ons lichaam. Duik snel in het dossier dat we integraal wijden aan onze spijsvertering. Lees op pagina's 8 tot 10 hoe je je darmen eens flink kunt verwennen. En lees zeker ook het artikel over vitamine D. Ook een hoeksteen van een gezond leven. En toch heeft de helft van de Belgen er een tekort aan. Voor oudere mensen is dat zelfs dubbel problematisch. Want met vitamine D bind je – bijvoorbeeld – de strijd aan osteoporose. Ons 50+ dossier (pagina's 18 en 19) leert er je alles over. Volg onze tips. Begin er vandaag mee. Zo ga je in bloedvorm de herfst en de winter tegemoet.

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



DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

**REDACTIE:** MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER, SERVANE CALMANT **LAY-OUT:** STÉPHANIE D'HAESELEER **VERTALING:** TRANSLATIONS TRADUTEC BELGIUM, IVE VAN ORSHOVEN **CORRECTIES:** JOHAN DE CROM **SAMENWERKING:** ANN VAN ACKERE, PATRICK BÖTTCHER **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHAR TRADEVBA – 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



## 5 tips om hormoonverstorende stoffen te vermijden

Hormoonverstorende stoffen zijn chemische stoffen die aan de basis liggen van tal van gezondheidsproblemen. Ze imiteren de werking van de hormonen, vooral van oestrogenen, of ze brengen de werking van hormonen in de war. Ze veroorzaken tal van ziektebeelden, vaak jaren nadat ze de eerste keer in het lichaam binnendrongen.

Je kunt op drie manieren aan hormoonverstoorders worden blootgesteld: door ze in te ademen, in te slikken of in te smeren. Het is helaas onmogelijk om contact te vermijden. Want je vindt ze overal: in de lucht, in voeding, cosmetica, huishoudproducten, plastic, ... Lees hier hoe je hen zoveel mogelijk vermijdt.

- \*Verwarm geen eten in plastic schaaltes of dozen in de microgolfoven. Geef de voorkeur aan glas om iets in op te warmen. Dat geldt ook voor gerechten die je in de koelkast bewaart.
- \*Was en schil je groenten en fruit zoveel mogelijk. Zo vermijd je pesticiden. Of kies voor "bio".
- \*Koop lokaal: voedsel van dichtbij heeft minder nood aan bewaarmiddelen.
- \*Eet je vlees en vis van ongekende afkomst, kies dan voor magere stukken. Snij het vet weg want daarin stapelen hormoonverstoorders zich op.
- \*Kies neutrale producten voor de verzorging van kinderen, zoals een eenvoudige hydraterende crème, luierzalf op basis van zink... Toegevoegde parfums zijn overbodig, net als bijvoorbeeld vochtige doekjes.

## De botten van onze adolescenten

Tussen 2 en 17 jaar vormt zich ons 'botkapitaal'. Het gewicht en de stevigheid van onze botten verhoogt tijdens onze kindertijd jaar na jaar. Op 20 jaar kennen we ons hoogtepunt. Tijdens die periode is het gehalte aan vernieuwde botten altijd hoger dan het botgehalte dat afsterft. Het is dus al van op jonge leeftijd dat je begint te werken aan de stevigheid van je oudere botten. Hoe dan? Via melkproducten die rijk zijn aan calcium, via vitamine D en door geregeld te bewegen. Je skelet zegt alvast «Dank u».



## De beste apps om te relaxen

**RAIN SOUNDS HQ:** Mis je de regen? Met deze app luister je naar stromende watertjes die je helemaal doen ontspannen. Alsof je aan een lieflijk watervalletje in Brazilië zit. Nog op het keuzemenu: storm in het bos, wandelen onder een paraplu, rust in een Japanse tempel,...

**MET RELAX MELODIES** voel je je oogleden meteen een paar kilo's zwaarder worden. Een relaxerend muziekje of natuurgeluiden drijven je naadloos richting de armen van Morpheus. (Gratis op Google Android of Apple Store)





## « Hoe vermijd je krampen als je sport? »

Drinken is de boodschap. Voor, tijdens en na het sporten. Heb je 's nachts last van krampen? Drink dan voldoende overdag. Bij voorkeur drink je water dat rijk is aan magnesium, bijvoorbeeld Hepar of Contrex. Neem bij warme temperaturen zeker voldoende vocht in, desnoods kan je zelfs wat meer zout aan je gerechten toevoegen. Zo houdt het lichaam meer water binnen. Laat alle dranken die zorgen voor uitdroging links liggen: koffie, thee, frisdranken en alcohol. Eet veel fruit en groenten die rijk zijn aan kalium: abrikozen, kersen,... Zorg voor genoeg calcium met melkproducten of groene groenten. Magnesium vind je dan weer in avocado's, bananen, noten, peulvruchten, volkorenproducten,... Rood vlees en beleg? Blijf er zoveel mogelijk af. Want dat zit boordevol stikstof.

## 1 Belg op 20

...heeft in 2018 geen enkele arts gezien. Geen huisarts, geen tandarts en geen ziekenhuisbezoek. Dat betekent dat deze 'zorgbrossers' alle vormen van preventie gemist hebben. Geen tandcontroles en geen vaccins, om maar wat te noemen.

Bron : Onafhankelijk Ziekenfonds, februari 2020, [www.mloz.be](http://www.mloz.be).

## Droge of gedeshydrateerde huid?

Is een droge huid hetzelfde als een gedeshydrateerde huid? Niet helemaal. Een droge huid is genetisch. Ze produceert onvoldoende talg om het gewenste gehalte aan huidvet intact te houden. Aangepaste verzorgingsproducten gaan je huid helpen hydrateren op voorwaarde dat je ze dagelijks gebruikt. Een gedeshydrateerde huid is dan weer een 'normaal' verschijnsel. Het fenomeen kan optreden na gebruik van onaangepaste zeep, water met veel kalk, te lange blootstelling aan UV-stralen,...

## EXPERTISE IN VERZORGING VAN DE VROUW

Femilyane  
WOMEN'S HEALTH



**INTIEME HYGIËNE**  
Dagelijks gebruik  
Reinigingsgel met  
Fysiologische pH 5.5  
Getest onder  
gynaecologische controle



**INTIEME HYGIËNE**  
Bij irritaties  
Kalmerende en  
Hydraterende  
Emulsie pH 8  
Getest onder  
gynaecologische controle



**ANTI-STRIEMEN**  
Balsem  
tegen striemen  
Getest onder  
dermatologische  
controle

UW LEVEN, ONZE ESSENTIE : VOOR HET WELZIJN VAN VROUWEN

# Calmiderm

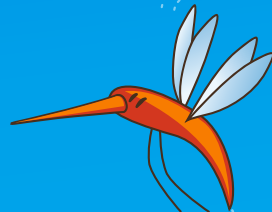
crème

Voor het hele  gezin

95%  
tevredenheid



## Insectenbeten & lichte zonnebrand



mini-tube  
**GRATIS**\*

Bij aankoop van een Calmiderm®



\* tot einde voorraad

TILMAN SA • Z.I. Sud 15 • B-5377 Baillonville

Gezond dankzij planten



Tilman®



# 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...**

Op het moment van dit schrijven worden we geconfronteerd met één van de belangrijkste gebeurtenissen sinds de Tweede Wereldoorlog: de COVID-19-pandemie.

Het valt moeilijk te voorspellen hoe we uit deze gezondheids- en sociale crisis zullen komen, maar het zal belangrijk zijn om veerkracht te tonen. Zeker is dat deze crisis, naast de vele doden die we nog steeds moeten betreuren, een diepgaand effect op ons zal nalaten.

Om dit virus te kunnen verslaan is ook heel wat gewijzigd in de relatie met uw arts en apotheker. Wij, apothekers, hebben dit uiteraard heel sterk ervaren, gezien iedere seconde gefocust werd op een volledig veilige werkomgeving en de verkoop van producten die de bevolking moet beschermen tegen dit hardnekkige virus.

We waren hier niet op voorbereid, het zou hypocriet zijn om dit te ontkennen. We waren niet klaar in termen van beschikbare voorraad, evenmin in termen van vraag en aanbod, waardoor er onwaarschijnlijke prijschommelingen en -stijgingen opdoken in een markt die meestal vrij stabiele prijzen kent. Hieruit moeten we lessen trekken, zowel op ministerieel niveau als op het niveau van onze apotheken.

Maar we mogen ook trots zijn dat we jullie snel konden helpen met jullie vragen, behoeften en angsten, vanachter onze door plexi gebarricadeerde toonbanken of via de telefoon. Onze rol als raadgever werd nieuw leven ingeblazen en enorm gewaardeerd. Dit is een belangrijke meerwaarde ten opzichte van online spelers. Het is duidelijk dat deze pandemie aantoont dat de rol van de apotheker noodzakelijk is.

En tot slot is het meest opmerkelijke aan deze lockdown de paradoxale situatie die is ontstaan. Enerzijds bewaren we afstand terwijl we anderzijds steeds dichterbij de mensen komen. We delen dezelfde angsten en voelen ons meer verenigd dan ooit tevoren. We mogen fier zijn want door ons aangepast gedrag is de situatie positief geëvolueerd!

Samen staan we sterk. Zolang er nog geen vaccin ter beschikking is, kunnen we dit hoofdstuk nog niet volledig afsluiten en moeten we ons gedrag aanpassen. Maar we hebben geleerd om te vechten en door te zetten.

Draag zorg voor jezelf en je geliefden.



# Microbiota voor dummies

Het klinkt wat vreemd, maar er bestaat meer en meer consensus over: onze spijsvertering heeft verstand. Het is zelfs ons tweede stel hersenen. **Dan hebben we het meer bepaald over de verschillende bacteriën die voortdurend in onze maag en darmen rondzwermen. Een mysterieus volkje, dat medische onderzoekers graag beter willen leren kennen.**

## Microbio **wat?**

Onze darmen geven onderdak aan 100.000 miljard bacteriën. Geen paniek, dat getal is heel normaal. Een paar jaar geleden ontdekten wetenschappelijke onderzoekers dat die bacteriën onze persoonlijke 'microbiota' vormen. Die microbiota hebben we al sinds onze kindertijd. En ons microbiota evolueert voortdurend met ons mee. Wat je misschien nog meer verbaast: die darmbacteriën communiceren en interageren met elkaar. Ze werken zelfs samen met andere lichaamscellen: die van de hersenen, bijvoorbeeld, of van ons vetweefsel, of van de lever. . . Bovendien

ontdekten wetenschappers dat de verhoudingen tussen de darmbacteriën drastisch veranderen in geval van ziekte. Welke ziektes? Suikerziekte, obesitas, reuma, depressie, kanker, hart-en vaatziekten. . . We kunnen de fans van darmbacteriën trouwens meteen geruststellen: microbiota zijn nooit de oorzaak van die ziektes.

## Welke elementen veranderen **de samenstelling van microbiota?**

Consumeer je te veel vetten, suikers of alcohol? Gebruik je bepaalde medicijnen? Heb je last van stress of ben je



voortdurend ongerust? Dan produceren je darmbacteriën gifstoffen. Die komen in je bloed terecht, want de gifstoffen maken je darmwand tegelijk doorlaatbaar. Zo ontstaan er 'lagegraadontstekingen'. Die staan bekend als risicofactoren voor beschavingsziekten.

## Waarom noemen we onze spijsvertering **'ons tweede stel hersenen'?**

De benaming hebben onze maag en darmen te danken aan recente studies. Die tonen aan dat de bacteriën in onze spijsvertering grote invloed uitoefenen op het hele lichaam. De impact ervan is vele keren groter dan we dachten. De darmen zijn dus meer dan 'een buis waarlangs ons voedsel zijn weg baant naar de uitgang'.

## Microbiota zijn een krachtig middel tegen obesitas.

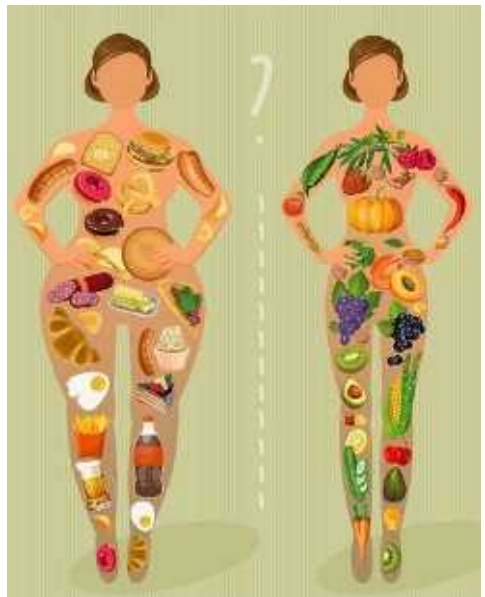
### **Informatie of fake news?**

Aangetaste darmflora zou verantwoordelijk zijn voor overgewicht en obesitas. Dat klopt... bij muizen. Tijdens wetenschappelijke tests hebben ze darmflora van dunne muizen ingebracht in de darmen van dikke muizen. Wat blijkt? Dikke muizen gaan erdoor vermageren. Deze studies geven aanleiding tot hoop. Zowel bij lichte zorgen rond gewicht als bij zware obesitas. Een enting van darmflora van een gezond persoon zou problemen bij risicopatiënten kunnen voorkomen, en zieken kunnen genezen.

## Wat is **'microbiota-vriendelijke voeding'?**

Welke voeding is er goed voor je microbiota? Voeding die de spijsvertering vlotter doet verlopen, een opgeblazen gevoel vermijdt, constipatie voorkomt en – over het algemeen – onze gezondheid verbetert.

Zuivelproducten, rauwe of gekookte groenten (bieten, asperges, artisjokken, broccoli, prei), kurkuma, gember, vezelrijke volkoren graanproducten, smaakmakers, (look, ui, miso of gefe-



menteerde sojapasta), quinoa, peulvruchten. Plus: gefermenteerde voeding. Die is rijk aan melkzuur en andere nutriënten, en bezit ook natuurlijke bestanddelen die onze microbiota ondersteunen. Dan denken we aan zuurkool, gefermenteerde sappen, kombucha of kefir.

## Wat ondermijnt **je microbiota?**

Pas op voor de usual suspects: geraffineerde suikers, alcohol, kant-en-klare gerechten, additieven... Zeker die E-stoffen hebben de neiging om je microbiota uit te putten en in de war te brengen. Wat je eet is belangrijk, maar ook hoe je eet. De gezondste gerechten hebben geen enkel effect als je ze zonder te kauwen binnenschrokt, terwijl je ook nog eens stijf staat van de stress.

## Hoe zit het **met probiotica?**

Deze levende micro-organismen kunnen een gezonde invloed hebben als je ze in de juiste hoeveelheden gebruikt. Verwar ze niet met prebiotica, ook al hebben ze hetzelfde effect. Wat zijn prebiotica? Die zitten in voeding, je lichaam slaagt er niet in ze te verteren en ze stimuleren de bacteriën van de dikke darm.

Wat de probiotica betreft: die nam je waarschijnlijk al zonder dat je er erg in had. Denk maar aan de capsules die je moet innemen als je antibiotica toegediend hebt gekregen. Dankzij probiotica voorkom of genees je de buikloop die daarmee gepaard gaat.

Probiotica veroveren de microbiota en zorgen voor een betere spijsvertering. Ze



beschermen het darmslijm, trekken in de aanval tegen allergieën en bevorderen het immuunsysteem. Wanneer je ze dagelijks inneemt, zie je na een paar dagen hun effect al. Maar van zodra je ze niet meer inneemt, verdwijnen ze met de noorderzon. Je hoeft er dan ook geen zeven jaar voor te studeren om te weten dat je best aangepaste probiotica inneemt. Probiotica die wetenschappelijk bewezen zijn en die je gebruikt in de juiste dosis.

## Wat doet **België rond microbiota?**

Sinds een paar jaar onderzoekt de universiteit van Leuven de werking van een bacterie en van zijn eiwitten die in onze spijsvertering voorkomen. Die bacterie heet: Akkermansia. Ze is ondertussen een wereldster: In 2007 ontdekte de Professor Patrice Cani dat het gehalte aan Akkermansia flink achteruit liep bij obesitas, bij diabetes type 2 of wanneer je té vet eten consumeert. Dat gebeurt bij de muis, maar óók bij de mens. In 2013 diende het team van Cani de Akkermansia toe aan muizen. Die vermagerden, kregen een lagere suikerspiegel en betere bloedcholesterolwaarden. Nu proberen onderzoekers na te gaan of die resultaten ook toe te passen zijn op mensen. Als dat het geval is, dan mag je binnen 5 jaar een Akkermansia-medicijn verwachten. Terwijl we daar nu toch op wachten, is het geen slecht idee om onze gezonde gewoontes te blijven aanscherpen. Niet te veel die apertiefglazen bijvullen!

## Wat is de link **met onze huid?**

Net zoals bij darmen, bestaat er ook een microbiom van de huid. Dat is niet hetzelfde als microbiota,



trouwens. Het microbiom van de huid is het geheel aan micro-organismen die op een natuurlijke manier aanwezig zijn aan de oppervlakte en aan de binnenkant van de opperhuid. Een gezond microbiom vertoont een grote microbiële diversiteit. Die komt onder druk te staan bij huidaandoeningen. In plaats daarvan verschijnen er bacteriën die ontstekingen veroorzaken. De rol van het microbiom is de aanval van bacteriën te vermijden die gelinkt zijn aan ziektes. Het versterkt ook de natuurlijke immuniteit en verzekert de stevigheid van de huid. Wanneer het microbiom uit evenwicht is, verschijnen er aandoeningen zoals acné, atopische eczeem, psoriasis, ...

Om dat microbiom van de huid te beschermen, gebruik je best geen al te krachtige cosmetica. Gebruik ook geen lokale antibiotica. Wat je wél doet: zorg voor een goede hygiëne, een goede hydratatie en een goede bescherming, zowel tegen de winterkou als tegen de felle zomerzon. Er bestaat vandaag cosmetica met vele kwaliteiten: hydraterend, anti-acné, anti-eczeem. Cosmetica die tegelijk in staat is dat microbiom te beschermen. Vraag ernaar bij je apotheek.



## **De lacto-fermentatie, een oeroude verwennerij voor onze microbiota**

Deze bewaringstechniek voor groenten is al zo oud als de straat. En bovendien zo eenvoudig als wat. Je eet ongetwijfeld al lacto-gefermenteerde voeding zonder het te weten: augurken, zilveruitjes, zuurkool, gekonfijte citroen ... Begin met eenvoudige voeding die niet te veel tijd en ervaring vraagt: kolen, uien, bonen, wortels, look, knolselder, radijsjes, citroenen. Maak ze schoon, laat uitlekken en leg ze in een propere glazen bokaal. Een of meerdere soorten groenten, dat maakt niet uit. Kies een bokaal van een halve liter tot een liter, voorzien van een afsluitdeksel met rubberen rand. Pekel de groenten met water waarin je zout hebt opgelost. Reken op 30 gram zout voor 1 liter water. Druk de groenten goed samen, zodat ze zeker helemaal onderstaan. Gooi er eventueel wat smaakmakers bij, zoals peperbolletjes of andere kruiden. Sluit alles hermetisch af en bewaar de bokaal bij kamertemperatuur. Eenmaal geopend, plaats je de bokaal in de ijskast. Wat is er dan gebeurd? De fermentatie zet de suikers uit de groenten om in melkzuur. Dat geeft de voedingskwaliteiten een flinke duw in de rug. Ook de goede bacteriën in de darmen zullen ervan genieten. Eet er dagelijks een kleine portie van. Dat is pas een gezonde gewoonte.

# ARKOCAPSULES® VALERIAAN

**BIO**

Voor uw **SLAAP**,  
CULTIVEREN WE MET  
DE HOOGSTE  
STANDAARDEN

Ontspanning en goede  
nachtrust



De laboratoria Arkopharma bieden natuurlijke en effectieve oplossingen die meer respect hebben voor het lichaam en zijn evenwicht om alledaagse kwalen te voorkomen en te verlichten.

**DE INTELLIGENTIE VAN DE NATUUR VOOR UW GEZONDHEID**



# Laat misselijkheid je reis niet verpesten!

In de zomer beland je vaak in situaties waarin je je misselijk kan voelen. **Deze situaties komen het vaakst voor.**

## 1. Reisziekte

Bent u of uw kind één van die vele Belgen die tijdens de trip misselijk worden? Geen paniek!

### ONZE ADVIES:

Neem gember 1/2 uur voor vertrek. Dit natuurlijke middel bestrijdt reisziekte zonder slaperigheid of andere nadelige gevolgen te veroorzaken.

### ENKELE TIPS OM REISZIEKTE TE VOORKOMEN:

- Als u met de auto of de boot reist, ga dan voorin zitten in de rijrichting. Wanneer u met het vliegtuig of de bus reist, ga dan in het midden zitten zodat u minder beweging voelt.
- Fixeer op een punt aan de horizon.
- Vermijd warme en benauwde omgevingen en open ramen waar kan.
- Vermijd lezen en speel niet op je mobiele telefoon, spelcomputers, enz.
- Ga liggen om plotse hoofdbewegingen, die ongemak veroorzaken, te beperken.
- Reis nooit met een lege maag.
- Vermijd alcohol en vet voedsel voor u vertrekt.



## 2. Spijsverteringsproblemen

De zomer staat vaak synoniem voor overmatig genieten: aperitieven, barbecues, cocktails... Maar al deze excessen zijn niet altijd gemakkelijk te verteren. Was u wat gulzig en uw maag doet pijn? Maak dan gebruik van de natuurlijke en genezende werking van gember. Deze wordt vaak in de Aziatische keuken gebruikt. Een effectief wapen tegen misselijkheid. De werkzame stof, gingerol, die je in gember vindt, is één van de krachtigste middelen tegen braken.

Gember ja, maar niet in om het even welke vorm! De hoeveelheid gingerolen die in elke gemberwortel aanwezig zijn, kan variëren afhankelijk van het klimaat, de aard van de bodem of het oogstseizoen. Gember in uw gerechten verwerken is dus niet genoeg om te profiteren van de deugden ervan. Geef de voorkeur aan kleine tabletten of gometjes met gestandaardiseerd gemberextract (gingerolen) die kwalitatief en doeltreffend zijn. Gember, een must in uw reisapotheek!

# Slaapstoornissen

Moeite om in slaap te vallen, frequent en langdurig wakker worden gedurende de nacht, vroeg ontwaken... **Met de leeftijd stijgt de verkalking van de pijnappelklier waardoor de natuurlijke productie van melatonine, het slaaphormoon, kan leiden tot slaapproblemen.**

## Het belang van slapen

Slaperigheid komt meestal 's avonds voor; wanneer de mentale activiteit afneemt en er tekenen van vermoeidheid optreden. Dit is het ideale moment om te gaan slapen. Slaapgewoonten zijn belangrijk, probeer steeds op hetzelfde moment naar bed te gaan om zo het in slaap vallen te vergemakkelijken.

Soms kan in slaap vallen een probleem zijn. Het vermogen van een persoon om in slaap te vallen noemt men de latentietijd. Het is de tijd tussen het moment dat je in slaap wil vallen en het moment dat je daadwerkelijk inslaapt. In slaap vallen start met een lichte slaap, gevolgd door een veel diepere slaap die overgaat in een REM-slaap, die ongeveer 10 tot 15 minuten duurt, afhankelijk van de persoon. Aan het einde van de REM-slaap treedt een korte ontwaakfase op. Dit is het moment waarop je wakker kan worden.

## Het circadiaanse ritme

Biologische ritmes in het lichaam worden ook wel circadiaanse ritme genoemd. Vrijwel elke functie in het lichaam is aan dit ritme gebonden. Het is een 24-uurs-cyclus. Dankzij dit ritme scheidt het lichaam melatonine af op het einde van de dag als het donker wordt. De slaap is 's nachts het diepst en we zijn het wakkerst van halverwege de ochtend tot laat in de namiddag. Deze biologische klok wordt door het lichaam zelf geregeld en het verstoren hiervan leidt tot slaapproblemen.

## Een paar tips om beter te slapen

Vermijd blauw licht van je smartphone of tablet minstens één uur voor het slapengaan. Kies voor een frisse kamer,



zonder computer of tv. Een verduisterde, stille kamer zorgt voor een goede nachtrust. Luister naar de slaapsignalen van je lichaam en leg jezelf geen slaappdruk op.

## Natuurlijke oplossingen om je slaap te herstellen

Bepaalde planten zoals valeriaan, passiebloem of sint-janskruid kunnen u helpen slapen. Valeriaan, ook wel de plant van duizend-en-een-nacht genoemd, helpt tegen slapeloosheid en angst. Passiebloem bevordert het doorslapen en herstelt geleidelijk aan de rustgevende slaap. Sint-janskruid, het plantaardig antidepressivum, helpt de kwaliteit van de slaap te verbeteren.

Je bent altijd  
sterker samen !

Isabelle met  
haar mama Diane



2020-03-19/20

# Fresubin®

Samen sterk,  
boordevol  
levenskracht !



## Minder eetlust ?

Een verlies aan eetlust kan leiden tot voedingstekorten die een negatieve impact hebben op je dagelijks functioneren en je levenskwaliteit. Je voelt je zwak en vermoeid, je kracht en mobiliteit verminderen.

Wist je dat deze verminderde eetlust vaak voorkomt op momenten dat we net meer voedingsstoffen nodig hebben ? bv. bij ziekte, medische behandelingen, na een operatie... maar ook bij eenzaamheid en depressie.

Het is daarom belangrijk om tijdig in te grijpen wanneer u ongewenst gewichtsverlies opmerkt door meteen uw arts en apotheker hierover te informeren.

## Kan Fresubin helpen ?

Ja, Fresubin is een uitgebreid gamma medische voeding met wetenschappelijke formules boordevol energie, eiwitten, vitaminen en mineralen... Pure levenskracht om u te helpen bij uw essentiële dagelijkse voedingsbehoeften. Gebruik Fresubin bij (risico op) ondervoeding. Ontdek al onze lekkere smaken bij uw apotheker. Voor meer informatie, bezoek onze site: [www.fresubin.be](http://www.fresubin.be)

Exclusief verkrijgbaar bij uw apotheker.

Fresubin is voeding voor medisch gebruik.  
Enkel te gebruiken onder medisch toezicht.



**FRENIUS  
KABI**  
caring for life

# Voor een goede intieme hygiëne

De vaginale flora is een kwetsbaar ecosysteem dat uit vele beschermende bacteriën bestaat en gemakkelijk verstoord kan worden: er kan irritatie, jeuk of een branderig gevoel optreden. **Een goede dagelijkse hygiëne is vaak voldoende om deze ongemakken te voorkomen en om u blijvend comfortabel te voelen.**

- Was uw intieme delen dagelijks, maar niet te veel: één keer per dag is voldoende. U kan dit eventueel herhalen na het sporten, bij zeer warm weer of na geslachtsgemeenschap.
- Gebruik een mild reinigingsmiddel dat speciaal ontwikkeld is voor de dagelijkse reiniging van de intieme delen met een fysiologische pH-waarde (ongeveer 5).
- Kies uw product voor intieme hygiëne zorgvuldig: sommige producten zijn ontworpen voor dagelijks gebruik, terwijl andere bedoeld zijn om irritaties te behandelen. Gebruik geen antiseptische producten of producten met een hogere pH-waarde als u geen specifieke aandoening heeft.
- Vermijd vaginale douches : deze tasten de vaginale flora aan en bevorderen infecties.
- Gebruik geen washandjes voor uw intieme hygiëne omdat bacteriën er welig tieren.
- Spoel en droog uw intieme delen na het wassen zorg-



- vuldig af om maceratie (verweking van de huid) te voorkomen.
- Vermijd lange en hete baden die de huid en de slijmvliezen uitdrogen.

## De ideale huid? **Een egale en stralende huid!**

1 vrouw op 3 heeft echter last van hyperpigmentatie\*: dit is een geheel van pigmentstoornissen **die leiden tot een minder egale teint.**

Dit kan zich op verschillende manieren uiten: bruine vlekken, "zwangerschapsmasker", post-inflammatoire vlekken of gewoon sproeten. Hyperpigmentatie is een ongevaarlijke aandoening, maar ze is niet esthetisch en kan psychologische en emotionele gevolgen hebben.

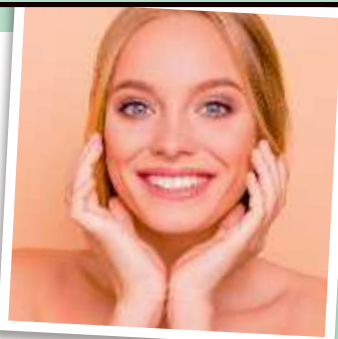
Hyperpigmentatie is een overproductie van melanine die op bepaalde plaatsen van de huid kan voorkomen. De melanocyten zijn de huidcellen die de melanine produceren en die verantwoordelijk zijn voor de pigmentatie. Deze bruine kleurstof zorgt voor de natuurlijke kleur van je huid en zorgt ook voor het bruin worden door de zon. Melanine wordt geproduceerd om je te beschermen tegen de schadelijke stralen van de zon. Wanneer er echter te veel melanine wordt geproduceerd, spreken we over hyperpigmentatie.

Er verschijnen dan plaatselijk of verspreid donkere zones op de huid, variërend van lichtbruin tot zwart. Is hyperpigmentatie een teken van veroudering? Natuurlijke huidveroudering is een

van de belangrijkste factoren van pigmentstoornissen. Vanaf 60 jaar krijgen we zo goed als alle mensen ermee te maken, ongeacht hun etnische afkomst. Er spelen echter ook andere factoren mee en die bij alle huidtypes kunnen voorkomen, ongeacht de leeftijd:

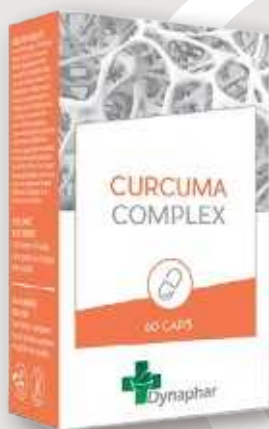
- Een langdurige, herhaalde en dagelijkse blootstelling aan de zon, zoals in de zomer;
- De genetische aanleg van bepaalde huidtypes.
- Reacties op medische behandelingen die de huid soms lichtgevoeliger maken.
- De hormonale factoren: zwangerschap en hormonale contraceptie kunnen ook vlekken veroorzaken.
- Sommige ontstekingen, zoals puistjes, insectenbeten, eczeem of psoriasis.

(\* Bron: Studie Arcane 2017 – verzorgingsproducten in apotheken en parafarmacie: 36% van de vrouwen ouder dan 18 zegt er last van te hebben).

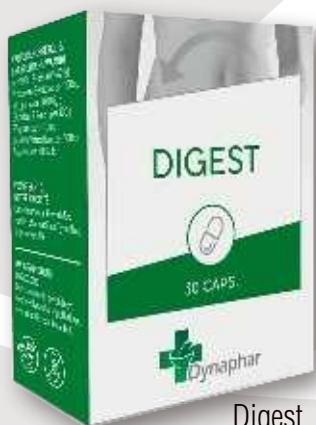


# Ontdek ons **Dynapha** productgamma!

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 € \*

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



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



Multivitamines,  
11,99 € \*

Diastop,  
12,99 €



\*aanbevolen prijzen



nr



Dynaphar



Veno Caps,  
14,90 € \*



Omega 3,  
9,90 € \*



Glucosamine  
Complex, 14,90 € \*



Sleep, 13,50 € \*



Pregni test, 6,99 € \*

Voedende  
Lipstick,  
5,95 € \*



Digital  
thermometer,  
7,49 € \*



**Vraag advies aan uw DYNAPHAR-APOTHEKER**  
**Surf naar [www.dynaphar.be](http://www.dynaphar.be)**



**SPECIAL  
+50  
JAAR**

# Vitamine D: een klein wonder

Vitamine D maakt je lichaam grotendeels zelf aan. Deze vitamine is van levensbelang. **Zeker als je wil genieten van je oude dag. En toch heeft één Belg op twee er een tekort aan. Ontdek hier hoe je je vitaminedoosje weer kunt verbeteren.**

Alle wetenschappelijke artikels zijn het er gloeiend over eens: vitamine D is héél goed voor de gezondheid. Een voorbeeld: dankzij vitamine D nemen onze darmen beter calcium op. Daardoor versterken we onze beenderen. Met vitamine D ga je dus de strijd aan tegen osteoporose, de 'ziekte van de zwakke botten'. Die treft één op drie Belgische vrouwen in de menopauze. Ander voorbeeld: van vitamine D krijg je meer spierkracht. Daarmee pak je sarcopenie aan, een aandoening waarbij je snel spiermassa verliest. Daarmee verkleint vitamine D het risico op vallen. Wat doet de wondervitamine nog? Het is goed tegen ontstekingen, beschermt tegen bepaalde kankers en hart- en vaatziekten, versterkt het immuunsysteem, ... Er zou zelfs een link zijn tussen vitamine D en de ziekte van Alzheimer.

We vatten het belangrijkste samen: vitamine D

heeft duidelijk een versterkend effect op je beenderen. Waarschijnlijk heeft de vitamine een heilzaam effect op het hele lichaam. Gewoon een wonder van de natuur! Daarvan wil je een portie bij elke maaltijd. Maar dát is een ander paar mouwen. Vitamine D is een wonder... Maar speelt soms hard to get.

## Alleen je voeding volstaat niet

Er bestaan heel weinig voedingsmiddelen die vitamine D bevatten. De meeste gekende categorie is de vette vis: sardines, makreel, haring en zalm. Verder vind je ook nog vitamine D in eieren, melk en melkproducten, en ook in eendenvet en levertraan. Daar wil je niet meteen je dagelijks dieet van maken, toch? Een tweede optie om vitamine D aan te maken, is de buitenlucht. De huid maakt op een natuurlijke manier vitamine D aan, als de

zon erop straalt. De impact van zonnestrallen is bij ons tussen oktober en maart jammer genoeg te zwak. De huid is dan niet in staat om vitamine D aan te maken. Verschillende studies wijzen erop dat ons tekort aan vitamine D heel wat groter is in de winter dan in de zomer. Zelfs tijdens een zonnovergoten zomer kunnen we dat tekort amper aanvullen. Dé tip om vitamine D te tanken: loop dagelijks minstens twee keer een kwartiertje in de zon, tussen 10 uur en 15 uur. Laat de zon op een zo groot mogelijk huidoppervlak schijnen. En gebruik daarbij geen zonnecrème, want dat zou 95 procent van de aanmaak afblokken. Let wel: we gebruiken het woord 'zou'. Want de meningen daarover zijn verdeeld.

Wat zeker is: er zijn veel Belgen met een vitamine D-tekort. Zeker Belgen met een zonne-allergie of met een donkere huid, maken minder vitamine D aan. Ook 50-plussers hebben vaak een tekort. Zij hebben geleerd om voorzichtig met de zomerzon om te gaan. Bovendien hebben ze vaak een gerimpelde huid, wat ook weer de aanmaak aan vitamine D bemoeilijkt.

## Hoeveel vitamine D heb je nodig?

De gemiddelde opname van vitamine D via voedsel schommelt in België rond de 100 tot 150 IE. Dat is gelijk aan 2 tot 3 microgram: veel te weinig. Om het gehalte aan vitamine D in ons lichaam op te krikken moeten we dagelijks aan 400 IE (10 microgram) tot zelfs 1000 IE (25 microgram) geraken. Dat hangt af van ieders gezondheid. Bij 50-plussers zou die behoefte zelfs stijgen tot 1500 à 2000 IE per dag. Zo bescherm je de gezondheid van je beenderen beter. In geval van osteoporose heb je zelfs dagelijks nog méér vitamine D nodig. Eén ding staat vast: een vitamine D-kuur van een paar maanden volstaat niet, zeker niet in België. Je moet het hele jaar door aan je behoefte aan vitamine D zien te voldoen.

### 3 goede voornemens om vitamine D te tanken



1. Kies voor vette vis en melkproducten. Waarom ook geen levertraan, als de smaak en de geur daarvan je niet afstoten? Want levertraan is het voedingsmiddel bij uitstek om preventief problemen met je beenderen aan te pakken.



2. Neem dagelijks twee keer een kwartiertje een bad van zonnestrallen. Doe dat tussen 10 en 15 uur, en laat de zon zo veel mogelijk huid bereiken. Alleen je hoofd en je handen, dat is te weinig. Ontbloot ook je voorarmen en je benen. Gebruik geen zonnecrème met een al te hoge beschermfactor.



3. Overweeg ook supplementen met vitamine D, al naargelang je gezondheidstoestand. Wil je weten hoeveel vitamine D je dagelijks nodig hebt? Laat dan je bloed analyseren door een labo van medische analyse.

### Wist je dat . . .

Vitamine D niet echt een vitamine is? We leggen het even uit: een vitamine is een stof die niet door de mens kan worden aangemaakt. Onder invloed van de ultravioletstralen van de zon zal ons lichaam vitamine D kunnen aanmaken. Dus geen vitamine D zonder zonnestrallen. Vitamine D is eigenlijk een vetoplosbaar hormoon dat multifunctioneel is en essentieel voor onze gezondheid. Een klein wonder!

# Een mooie, natuurlijke huid



Insectenbeten, zonnebrand, irritaties? Tijdens het zomerseizoen wordt onze huid op de proef gesteld! **De natuur kan helpen om kleine kwaaltjes te behandelen.**

**Matricaria chamomilla** - Kamille wordt al duizenden jaren gebruikt tegen allerlei huidaandoeningen. Kamille is inderdaad een uitzonderlijke ontstekingsremmende en huidherstellende stof die gebruikt kan worden in geval van roodheid, zonnebrand of allergische reacties. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft het therapeutisch gebruik ervan goedgekeurd voor de behandeling van huid- en slijmvliesontstekingen.

**Calendula officinalis**, onze goudsbloem, is een veelzijdig kruid en één van de meest gebruikte ter wereld. Door zijn helende en ontstekingsremmende werking, kan het wonderen doen bij de behandeling van verschillende huidaandoeningen zoals huiduitslag, insectenbeten, zonnebrand, huidinfecties. Bovendien wordt goudsbloem bijzonder goed verdragen door de gevoelige huid, dus ideaal voor de verzorging van baby's en jonge kinderen.

**Etherische lavendelolie** wordt gebruikt om insecten-

beten en jeuk te verlichten. Het is tevens een goed ontsmettingsmiddel voor uitwendig gebruik en door de ontstekingsremmende werking kan het ook lichte brandwonden en kleine wondjes behandelen.

**Pepermunt, of menthol**, de werkzame stof, verzacht onmiddellijk jeuk bij insectenbeten. Het frisse effect is ook zeer aangenaam bij oppervlakkige zonnebrand.

Ziezo, klaar om deze zomer uw huid te verzorgen! Zowel in binnen- als buitenland bieden planten u een 100% natuurlijke oplossing voor allerlei kleine kwaaltjes. Als u twijfelt, aarzel dan niet om uw apotheker om advies te vragen!



# A van Alopecia

Specialisten in kruiswoordraadsels kennen het woord. Het is de wetenschappelijke term voor 'haaruitval'. **En als er nog maar héél weinig haar overblijft op het hoofd, is het ook synoniem voor gedeeltelijke of gehele kaalheid.**

**Nuance!** Er is een groot verschil tussen normale haaruitval en alopecia. Op het einde van de levenscyclus valt een haar uit, om dan aan een tweede leven te beginnen. Dat is de natuurlijke levensloop van haargroei. Het Brusselse 'Le Centre du Cheveu' vult aan: "Wanneer de hoeveelheid aan uitgevallen haartjes het aantal groeiende haartjes inhaalt, dan spreek je van kaalheid of alopecia." Erfelijkheid speelt hier een grote rol in. Alopecia komt trouwens voor op elk deel van het lichaam waar haartjes of haren groeien.

**Hoe ontstaat het?** De zogenaamde androgenische alopecia komt het vaakst voor. Het fenomeen is gelinkt aan mannelijke geslachtshormonen, zoals testosteron. Om kort te gaan: vanaf dertig jaar valt het gehalte aan testosteron terug, traag maar onherroepelijk. En de haren vallen mee. Alopecia kan ook te wijten zijn aan een beschadigde hoofdhuid: litteken-alopecia. Als het haar uitvalt in vlekken, spreek je van alopecia areata.

**Wat zijn de eerste tekenen?** Alopecia is in het begin vaak moeilijk zichtbaar. Het gaat in kleine stapjes. Haaruitval begint ter hoogte van de slapen. 's Morgens vind je meestal ook haar op je hoofdkussen. Beetje bij beetje dunt de top van de schedel uit. De hoofdhuid wordt zachtjes aan zichtbaar. Is dat het geval? Vergeet je dan niet in te smeren als de zon schijnt.

**Wie heeft er last van?** Bijna de helft van de Westerse mannen heeft last van kaalheid op 50 jaar, tachtig procent vanaf 70 jaar. Maar alopecia kan ook voorkomen vanaf 20 jaar. Hoe vroeger het voorkomt, hoe meer haar er uitvalt. Bij vrouwen komt alopecia minder voor: Het kan wel optreden tijdens of na de zwangerschap of in de menopauze, wanneer de hormonenhuishouding overhoop wordt gehaald. Ook stressperiodes hebben hier invloed op.

**Wat doe je ertegen?** Geen enkele medische behandeling kan haaruitval voorkomen. Minoxidil en haarvitamines of specifieke medicatie op voorschrift van de dermatoloog kunnen wel de progressie van haaruitval tegengaan. Zorgt je kaalheid voor minder zelfvertrouwen, vind je je hardos een belangrijke troef om een partner te vinden? Probeer dan gerust de tricropigmentatie, een medisch-esthetische techniek die het uitzicht van haartjes en stoppels simuleert dankzij micropigmenten. Net zoals vrouwen dat doen om permanente maquillage te ensceneren.

## Wist je dat ...

alopecia van het Griekse 'alopez' komt, wat 'vos' betekent? Zie je het verband? Vossen verliezen hun haar elk jaar opnieuw. Maar een vos laat tegen de winter zijn vacht ook telkens weer aangroeien. Dat voordeel heb je als kale man niet...



# Is je buik uit balans?

Je darmflora bevat miljarden bacteriën. **Samen zorgen ze voor je vertering en je immuunsysteem en beschermen ze je tegen de opname van schadelijke stoffen.**

Goede en slechte bacteriën leven er samen. Wanneer dit evenwicht wordt verstoord en de slechte bacteriën de overhand krijgen, worden je darmen onrustig. Mogelijke oorzaken van onrustige darmen zijn :

- Stress
- Onevenwichtige voeding
- Medicatie zoals antibiotica
- Een bacterie of een virus
- Oudere leeftijd

## Tips voor rustige darmen:

### EET VOLDOENDE VEZELS

Vezels vormen een uitstekende voeding voor de gezonde bacteriën in de dikke darm en bevorderen de goede transit. Je vindt ze o.a. in fruit, groenten, volkorenproducten, peulvruchten, zaden en noten. Zorg voor variatie!

### DRINK WATER

Drink minstens 2 liter water per dag. Vocht en vezels zijn

namelijk dikke vrienden: het vocht blaast de vezels op, zodat ze je hele darmstelsel schoon houden.

### EET MINDER SUIKER.

Slechte bacteriën en schimmels zijn dol op geraffineerde suiker: Kies dus voor trage suikers uit groenten, fruit en havermout, en vermijd snelle suikers uit frisdrank, koekjes en snoep.

### BEWEEG

Zorg elke dag voor minstens een half uurtje beweging. Dit hoeft geen topsport te zijn: neem wat vaker de trap of parkeer je auto wat verder. Vermijd ook om te lang na elkaar te zitten. Neem regelmatig een 'beweegpauze' als je een zittend beroep uitoefent.

### STOP MET ROKEN EN BEPERK ALCOHOL

Beperk je alcoholgebruik en stop met roken. Roken en alcohol verhinderen dat de darmen gezonde voedingsstoffen opnemen en afvalstoffen afvoeren.

## Antibiotica

Neem enkel antibiotica in als het echt niet anders kan. Ondersteun je darmen tijdens en na de kuur met een voedingssupplement dat je darmflora ondersteunt met melkzuurbacteriën en andere werkzame stoffen.

# Je cholesterolgehalte doen zakken

Wat is cholesterol? Hier zijn alvast enkele tips om je cholesterol te verlagen! **Vooreerst: eet anders en beweeg!**

## Eet meer vezels en mineralen

Alle fruit en groenten: vers, diepgevroren, gestoomd, uit de oven, volkorenbrood, granen, rijst, gedroogde groenten (linzen, sperziebonen, tuinbonen...).

## Meer omega 3-vetzuren

Vette vis (haring, makreel, sardine, zalm,...), koolzaadolie, notenolie, olijfolie, plantaardige margarines en noten en amandelen.

## Minder verzadigde vetten

Boter; verse room: geef de voorkeur aan... plantaardige oliën.

Vet vlees, fijne vleeswaren, slachtafval: geef de voorkeur aan... vetarm vlees (kalfsvlees, gevogelte) of vis, minstens twee keer per week. Vis en zeevruchten zijn de bondgenoten van een evenwichtige voeding. De lipiden die je in zeevruchten aantreft, zijn overwegend poly-onverzadigde vetzuren. Zij genieten de voorkeur in onze voeding. Kaas met meer dan 40% vet... geef de voorkeur aan... yoghurt en plattekaas.

Broodjes, koekjes en gebak: geef de voorkeur aan... volkorenbrood / fruit, sorbet.

Zout: geef de voorkeur aan ... kruiden en specerijen.

Alcohol: drink meer water.

## Leef gezond, draag zorg voor je lichaam

Beweeg: matige en regelmatige fysieke inspanningen versterken hart en bloedvaten.

Houd je gewicht op peil: weeg je één keer per week.

Stop met roken! Tabak is een belangrijke cardiovasculaire risicofactor.



## Eucerin®

GEPATENTEERD  
THIAMIDOL\*



**DONKERE VLEKKEN? HYPERPIGMENTATIE?**  
**1<sup>ste</sup> ZICHTBARE RESULTATEN NA 2 WEKEN\***

In het kapsalon is het een makkie: je gaat zitten in een comfortabele stoel, je laat weten wat je wilt en de kapper doet de rest. En thuis?

**Hiervoor ontwikkelen fabrikanten gebruiksvriendelijke producten met natuurlijk resultaat. Ontdek snel het geheim.**



# Een haarkleuring... thuis

## **1STE STAP** Kies je kleur

De moeilijkste en meest delicate stap van allemaal. Waar jij een heldere kastanje kleur meent te zien, beschouwt de specialist dat misschien eerder als een donkerblonde tint. Maakt niets uit, denk je? Toch wel. Want dan is het verwachte resultaat... niet te zien. Blond op kastanjebruin haar aanbrengen bijvoorbeeld kan leiden tot een hoop frustratie. Probeer je ros op blond dan kan je er in het ergste geval uitzien als een wortelhoofd.

Wil je je natuurlijke haarkleur weer terug? Bekijk je haren bij daglicht en zo dicht mogelijk bij de haarwortels. Let daarbij ook op het aantal grijze haren. Aan jou de keuze om ze – helemaal of gedeeltelijk – weg te werken.

## **2DE STAP** Gebruik je kleurkaart

Lukt het je niet om de gewenste kleur te benoemen? Dan bieden de heel betrouwbare kleurkaarten, die de meeste merken bieden, een oplossing. Zij tonen het resultaat van een specifieke kleuring op je originele

haarkleur. Nu moet jij alleen nog de juiste kleur kiezen. Twijfel je? Kies dan voor de lichtste variant. Let op: haren die al gekleurd zijn of mèches hebben, geven niet altijd hetzelfde resultaat als vermeld op de verpakking. Neem ook de tijd om de aanwijzingen op de verpakking door te nemen. Sommige producten camoufleren maar gedeeltelijk je grijze haren, andere zorgen voor glans in het haar; het resultaat kan tijdelijk of permanent zijn, ... Wil je een radicale verandering van kleur, genre platinablond? Ga je voor een totaal andere look? Ga dan best langs bij je kapper. Hij is tenslotte de échte professional.

## **3DE STAP** Volg de gebruiksaanwijzing

Voor je aan de kleuring begint, neem je steeds de gebruiksaanwijzing heel goed door. Dit is een must, want als je essentiële info mist, loop je kans dat je hele kleuring in de soep draait. Een slechte kleuring kan je niet zomaar terugdraaien. Bezint dus eer je begint.



Fabrikanten adviseren ook steeds een allergiewaarschuwingstest te doen. Doe dit zeker: Een paar centimeters huid achter je oor is het ideale testvlak. Volgt er geen allergische reactie dan kan het kleuren starten.

Leg vervolgens het noodzakelijke materiaal klaar: een kam, spelden om de mèches bij elkaar te houden, een kwast, een timer, een spiegel waarin je de achterkant van je hoofd kan bekijken, en tenslotte fijne handschoenen in plastic. Kijk zeker eens in de verpakking want soms levert de fabrikant die handschoenen gewoon bij de kleuring. Ook niet vergeten: een grote handdoek die je schouders beschermt tegen spatten en vlekken. Smeer ook vaseline – of eender welke vette crème – op je voorhoofd, slapen, oren en nek. Zo zorg je ervoor dat de kleuring alleen je haar van kleur doet veranderen.

#### 4DE STAP Wees geduldig

Breng het product mèche per mèche aan. Laat je daarbij helpen. Want zelf geraak je niet bij alle delen van je kapsel. Respecteer strikt de inwerktijd. Die begint wanneer je de laatste kleurdruuppel hebt verwerkt. Spoel dan grondig en vermijd kleuringsresten op je huid. Respecteer best de richtlijnen van de fabrikant. Zij willen dat je hun product de volgende keer ook nog koopt. Dus kan je ervan uitgaan dat hun aanbevelingen steek houden.

#### 5DE STAP Zorg voor specifieke verzorging

Spoel eerst goed uit. Was dan je haar met een shampoo die specifiek bedoeld is om te gebruiken na een kleuring. Wat kan je nog doen? Een voedende balsem aanbrengen, of een masker dat het resultaat extra kleur geeft. Vergeet zeker niet je hoofdhuid te hydrateren. Want een kleuring heeft de neiging om die uit te laten drogen.

### Wat doe ik met mijn grijze haren?

Daarin ben je vrij. Steeds meer vrouwen aanvaarden die grijze haren. Ze zien het als een stijlvol teken des tijds. Ze hebben ook geen zin meer in al het gedoe dat gepaard gaat met kleuringen. En toch: ook die peper- en zoutharen vragen aandacht. Dankzij grijze kleuringen verbeter je bijvoorbeeld het matte effect van grijs wordende mèches. Ander voorbeeld: je kunt ook shampoos gebruiken die ontgelen. Wil je – ondanks die grijze haren – een jongere look? Overweeg dan om je haar kort te laten knippen. Heel stijlvol. En bovendien trek je zo je aandacht naar je – mooie – gezicht.



### Herzie je kleurgroepen

- Een kortstondige kleuring (kleurgroep 1) zorgt voor een meer levendige en meer glanzende natuurlijke haarkleur. Na 1 tot 8 wasbeurten met shampoo verdwijnt het effect ervan.
- Met de ene teint op de andere (kleurgroep 2) heb je meer pigmentering. Daarmee bereik je meer witte haartjes. Kleurgroep 2 zorgt voor meer glans en blijft ongeveer twee maanden goed. En vooral: je hebt geen last van een uitgroei.
- De semi-permanente kleuring bevat peroxide, maar geen of weinig ammoniak. Deze kleuring blijft langer dan twee maanden. Een minpuntje: meer uitgroei.
- Met de permanente kleuring (kleurgroep 3) kies je voor een lichter of donkerder resultaat. Je kunt gaan van blond naar bruin en omgekeerd. Je kunt alle grijze haartjes wegwerken. De keerzijde van de medaille? Steeds een uitgroei en om de zes weken is een nieuwe kleuring noodzakelijk.



### Mislukt. Wat nu?

De meeste grote merken hebben een klantendienst. Je kunt hen bellen, of met hen chatten. Speciaal opgeleide consulenten geven je raad om die misser weer recht te trekken. Is het resultaat écht rampzalig? Maak dan snel een afspraak bij de kapper. Hij is de specialist in een heel uitgebreid gamma aan kleurschakeringen. Hij combineert meesterschap én ervaring. Allemaal troeven die hem toelaten om jouw wildste wensen waar te maken.

# Soepele spieren en gewrichten behouden!

Het goede weer is er! Het moment waarop we opnieuw gaan wandelen, joggen, fietsen... Maar kunnen uw gewrichten, spieren en pezen dit wel aan?



Doordat ze meer belast worden kan pijn vlug de kop opsteken. Grijp niet te snel naar de traditionele pijnstillers en ontstekingsremmers maar denk eerst aan natuurlijke oplossingen...

**Kurkuma, de bondgenoot van uw gewrichten**  
De ontstekingsremmende werking en het beperken van kraakbeenveroudering is wetenschappelijk erkend. Curcumine, het actieve bestanddeel van kurkuma, heeft een bewezen en doeltreffend effect op het herstel van de spieren. Bovendien heeft curcumine, in tegenstelling tot een reeks niet-steroïde ontstekingsremmende middelen, geen nadelige effecten op hart en nieren. Het

veroorzaakt ook geen levertoxiciteit, wat bij een hoge dosis paracetamol wel kan voorkomen. Geef de voorkeur aan kwaliteitsvolle producten die door het lichaam goed worden opgenomen en zo een optimale werking van curcumine garanderen.

**Sneller effect door Boswellia Serrata!**  
Boswellia Serrata is na Kurkuma de tweede meest wetenschappelijk bestudeerde plant voor het behandelen van gewrichtsproblemen. Hij zorgt voor een snellere werking op de acute ontstekingen en vult zo de werking van kurkuma perfect aan. Zoekt u het meest geschikte product met kurkuma en boswellia, vraag dan raad aan uw apotheker!

## ARTECHOL DRAAGT BIJ TOT HET BEHOUD VAN EEN GOED CHOLESTEROLGEHALTE



Makkelijk te gebruiken  
**1x**  
per dag



**Op basis van rode gist rijst**

Kan het hele jaar door zonder onderbreking gebruikt worden.

Meer informatie kan u terugvinden op de website [www.astel-medica.com](http://www.astel-medica.com)

# Verbeter je kracht en zelfstandigheid!

Bij ongewenst gewichtsverlies, gebrek aan eetlust en algemene verzwakking is het belangrijk om actie te ondernemen.

**Een dagelijkse evenwichtige voedingsinname is essentieel voor onze levenskwaliteit, op alle leeftijden.**

Een evenwichtige voeding moet gevarieerd en aangepast zijn aan de dagelijkse behoeften. Onze voeding is essentieel en heeft een invloed op uw gezondheid en dus ook uw levenskwaliteit. In bepaalde situaties kan de eiwit- & energie-inname uit dagelijkse voeding onvoldoende zijn. Bij ziekte, medische behandelingen, na een operatie, maar ook bij psychische problemen en bij veroudering kan ongewenst gewichtsverlies en ondervoeding optreden.

## Wat zijn de gevolgen?

Tekorten aan energie, eiwitten en ook aan vitamines & sporenelementen kunnen leiden tot spierafname waardoor het lichaam verzwakt. Het lichaam wordt kwetsbaar; we krijgen te maken met meer functionele beperkingen en het valrisico wordt groter. De getroffenene voelen zich zwak, moe en futloos waardoor we kunnen spreken van een achteruitgang in de algemene levenskwaliteit. Bovendien neemt de vatbaarheid voor infecties (vb. griep, COVID-19) toe door een vermindering van het afweersysteem bij verzwakking.

## Ondervoeding en de behandeling

Het is mogelijk om er iets aan te doen: wanneer je ongewenst gewichtsverlies vaststelt bij jezelf of een naaste is het belangrijk om tijdig in te grijpen en ondervoeding te voorkomen. Praat erover met je arts, apotheker of diëtist. Evenwichtige voeding stelt je in staat om van het leven te blijven genieten en onafhankelijk te blijven functioneren. Besteed extra aan-



dacht aan de dagelijkse inname van voldoende eiwitten. Eiwitten dragen bij tot het onderhoud en de groei van de spiermassa. Daarnaast mag een dagelijkse lichamelijke beweging niet vergeten worden, bv. een wandeling.

## Boordevol energie

Medische voeding is doeltreffend bij het voorkomen en behandelen van ondervoeding. Deze specifieke voeding voorziet het lichaam niet alleen van energie, maar ook van essentiële voedingsstoffen: eiwitten, vitamines en mineralen. Alle formules zijn wetenschappelijk uitgebalanceerd, compact en heel eenvoudig in gebruik, om je te helpen de dagelijkse voedingstekorten aan te vullen. Er is een ruime keuze aan aroma's, volumes en texturen, naar ieders smaak. Bovendien kan je deze medische voeding verwerken in allerlei heerlijke recepten.

### Advies

**Bij ondervoeding is een goede voedingsondersteuning essentieel. Praat erover met uw apotheker, arts of diëtist! Zij kunnen u informatie geven over het gebruik van deze medische voeding onder medisch toezicht.**  
[www.fresubin.be](http://www.fresubin.be)

# WEDSTRIJD

VAN 1 TOT 30 SEPTEMBER 2020

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 2020.**

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



**VRAAG 1 :**

WAAR OF NIET WAAR : EIEREN ZIJN EEN GOEDE BRON VAN VITAMINE D

**VRAAG 2 :**

WAAR OF NIET WAAR : KLEURT U UW HAAR ZELF, KIES DAN STEEDS VOOR  
DE DONKERSTE TINT.

**VRAAG 3 :**

WAAR OF NIET WAAR : GEFERMENTEERDE LEVENSMIDDELEN ZIJN  
SCHADELIJK VOOR UW DARMFLOORA.

**SCHIFTINGSVRAAG :**

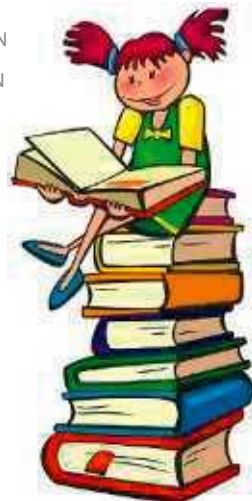
HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN

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  
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 !

September 2020

# Enkele eenvoudige tips *om de winter door te komen!*

Zou je deze winter graag griep en verkoudheid voorkomen? **Dan is het nu het moment om je immuunsysteem te versterken!**

## Neem goede gewoontes aan

**VENTILEER UW HUIS.** Onvoldoende verluchten bevordert de verspreiding van microben.

**WAS REGELMATIG UW HANDEN.** Ze kunnen dragers zijn van virussen.

**EET VOLDOENDE FRUIT EN GROENTEN.** Hun vitamines versterken je immuunsysteem. Veel vitamines (voornamelijk vitamine C en D), selenium en zink versterken je afweersysteem en neem je best gedurende de hele winter: Eet voldoende en gevarieerd en vul aan met voedings-supplementen indien nodig.

**BEWEEG!** Matige lichaamsbeweging, bijvoorbeeld 30 tot 60 minuten wandelen per dag, is gunstig en stimuleert het immuunsysteem. Het vermindert het risico op luchtweg-infecties met ongeveer 40%. Overdrijf echter niet want intens en langdurig sporten kan het tegengestelde effect hebben!

## Draag een masker: een spontane reflex

Wanneer een persoon, die besmet is met een respiratoir virus, hoest, stoot die miljoenen besmettelijke druppeltjes uit. Dit is reeds voldoende om de lucht van een niet geventileerde ruimte te besmetten. De overdracht van virussen door druppeltjes in de lucht, toont aan dat het dragen van een chirurgisch masker

## Herken griepsymptomen

- U hebt koorts rond 38° C.
  - U hebt koude rillingen zonder het echt koud te hebben en je voelt je onwel.
  - U hebt lichte pijn en spierpijn ook al heeft u geen fysieke inspanning geleverd.
  - U hebt hoofdpijn, licht of hevig en langdurig.
  - U bent buitengewoon moe.
- Dit zijn de signalen die uw lichaam uitstuurt. Herken ze! Hoe sneller je reageert, hoe beter je je lichaam helpt om zich te verdedigen.

masker te rechtvaardigen is om te voorkomen dat de ziekte wordt verspreid.

## Jezelf helpen met homeopathie

Homeopathie kent momenteel een sterke groei. Dit sluit aan bij de actuele tendens van het zoeken naar meer ecologische en natuurlijke oplossingen, bij heel wat mensen.

Uw arts of apotheker kan u heel wat homeopathische oplossingen op maat aanbieden om uw immuunsysteem te versterken. Weet dat stress of vermoeidheid je immuunsysteem kan verzwakken.





**EXPERT HAARUITVAL**

90 tabletten –  
programma van  
3 maanden –  
een maand gratis

Een complete en  
unieke formule om  
de haaruitval af te  
remmen en de  
haargroei te  
bevorderen.



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

**34,90 €**  
in plaats van  
49,90 €

1. Kill&N kit anti-luizen en -neten  
bevat 1 KIL&N mousse 100ml,  
1 KIL&N shampoo 50 ml,  
1 Douchekapje, 1 Luizenkam
2. Kill&N mousse anti-luizen  
100 ml is 100% doeltreffend  
tegen luizen en neten omwille van  
zijn formule met dubbele werking.  
Voldoende voor het behandelen  
van luizen en neten bij  
4 kinderen/personen met  
kort haar of 2 kinderen/personen  
met lang haar.



**13,45 €**  
in plaats van  
19,20 €

Kill&N behandelingskit



**9,45 €**  
in plaats van  
13,50 €

Kil&N mousse  
100ml

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

THERABEL

ProLardii bevat een unieke samenstelling van 14 miljard levende micro-organismen per capsule en andere actieve bestanddelen die samen bijdragen aan het intestinale comfort.



ProLardii 20 gastro-resistente capsules

12,95 €

in plaats van 18,50 €

27,65 €

in plaats van 39,49 €



ProLardii Big Pack 60 gastro-resistente capsules

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

OKTOBER PROMOTIE

Flexofytol<sup>®</sup> PLUS

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

BEPERKT AANBOD

182 + 14 tabletten GRATIS

Hoog opneembare  
**KURKUMA**  
+  
**BOSWELLIA SERRATA**  
+ vitamine D

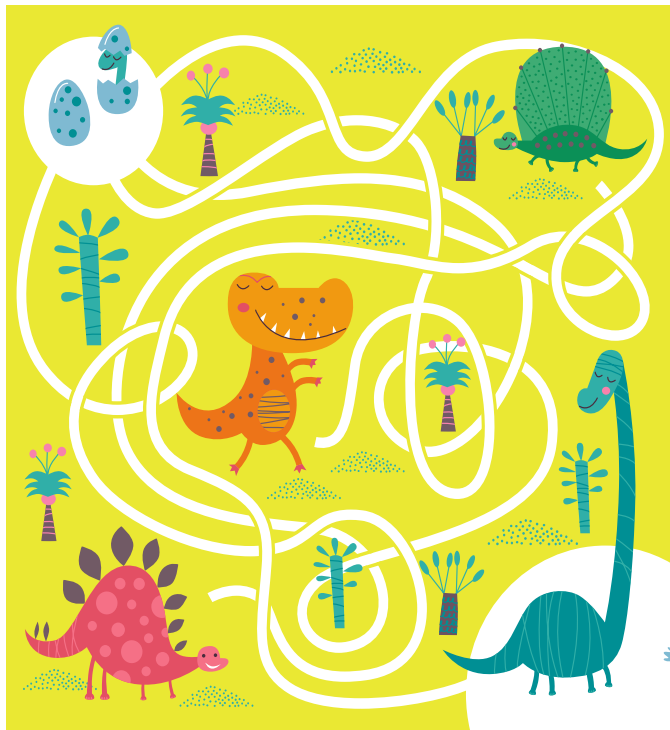


Tilman<sup>®</sup>

www.flexofytol.be

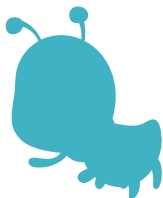
# Labyrint

Help de dinosaurus met de lange nek de weg te vinden om zijn baby in zijn armen te nemen.



# Schaduwspel

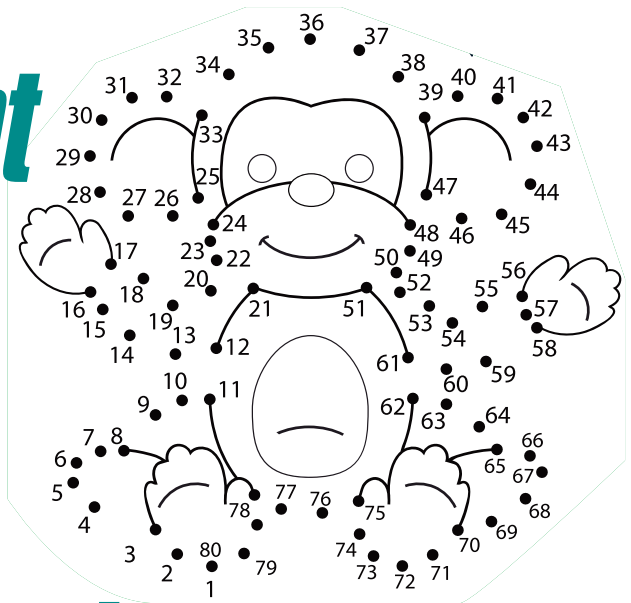
Verbind de dieren hieronder met hun schaduw. Trek je ogen wijd open!





# Punt per punt

Verbind de cijfers van  
1 tot 80... en ontdek wat zich  
achter deze cijfers bevindt!  
Kleur de tekening daarna,  
dan is ze nog mooier!



# Het foutenspel

Vind de 12 verschillen tussen deze twee tekeningen... Veel plezier!



Maak de rekensommen hieronder. Goed nadenken!

# Rekenen

$$\text{Cactus} + \text{Maraca} \times \text{Cactus} = 18$$

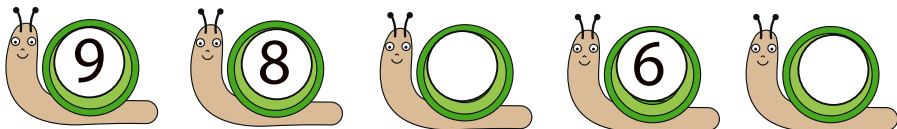
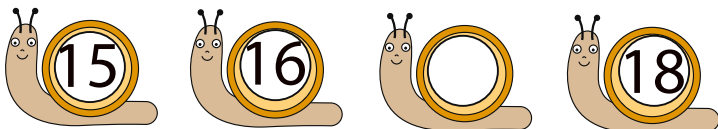
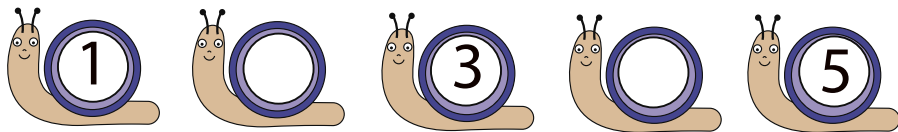
$$\text{Sombrero} + \text{Sombrero} + \text{Cactus} = 33$$

$$\text{Maraca} + \text{Maracas} = 38$$

$$\text{Cactus} \times \text{Maracas} \times \text{Sombrero} = ?$$

# Cijferspel

Vul de cijfers in op de slakkenhuisjes...



# ProLardii®

GR Caps

Draagt bij tot intestinaal comfort



De GR Caps technologie beschermt de levende organismen tijdens de passage in de maag

## Unieke en complete formule:

- ✓ **4 stammen van levende lactobacillen**  
(*L. rhamnosus* GG, *L. casei* DN114-001, *L. acidophilus* LA3, *B. lactis* B94)
- ✓ **Saccharomyces boulardii**, gist
- ✓ **Actilight®**, een fructo-oligosaccharide
- ✓ **Droog extract van Inula helenium\***, een plant die bijdraagt aan het intestinaal comfort

Bevat 14 miljard levende micro-organismen per capsule

# OP REIS MET EEN LICHTE MAAG !

ZONDER SLAPERIGHEID

## Antimetil®



GEEN NEGatieve  
EFFECTEN

VANAF 6 JAAR



- Hoog gedoseerd gemberextract
- Verkrijgbaar in tabletten en gometjes



  
**Tilman®**

Gezond dankzij planten

[www.antimetil.be](http://www.antimetil.be)