

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Droge huid: onze tips
om je huidcomfort te herstellen

R van
Reflux



BEAUTY

Zeep is goed!

De krachten van supervoeding

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook

+ bonus kids

2 pagina's spelletjes

**SPECIAL
+50
JAAR**

**Bescherm
je perineum**

6 Dosissen PP 11,50€

30 Dosissen PP 29,95€

Ik bereid me voor op de winter

OscilloCoccinum



1 DOSIS PER WEEK

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

DYNA-NEWS	4-5
EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER	6
DOSSIERS	
Superfood... voor een supergezondheid!	8-10
Je perineum beschermen? Zo doe je dat	16-18
DYNA-FICHE R van Reflux	21
DYNA-BEAUTY Tijd om je in te zepen	24-25
DYNA-TIPS	
Goed slapen kan je leren!	11
De winter staat voor de deur...	11
Keelpijn op natuurlijke wijze genezen	13
Enkele tips voor een goede slaap	14
Het goud uit de bijenkorf	15
Magnesium, een onmisbaar mineraal	19
Auw, mijn huid trekt!	20
De immunologische effecten van vitamine D	22
Blaasontsteking, een aandoening van het vrouwelijk geslacht!	26
De droge huid	27
Hoe reageren bij een blessure?	28
DYNA-PROMOTIES	29
DYNA-WEDSTRIJD	30
DYNA-GAMES	33-35



Top zijn in de winter!

Het is wat frisjes in de winter. Met de kortste dagen van het hele jaar; je zou je van minder wat slap beginnen voelen. Het is donker. De lucht lijkt altijd even duister: wanneer je 's avonds thuiskomt en wanneer je 's morgens naar je werk vertrekt. Moet je daarom beginnen zwartkijken? Wat als je nu eens zou cocoonen om je beter te gaan voelen? Ook opletten dat je niet voortdurend dat doosje met zakdoeken moet leegplukken. Want ons organisme is verzwakt en dat is de ideale situatie om ziektes op te lopen. Welke? Verkoudheid, keelontsteking, bronchitis, griep, oorontsteking... Bottom line: beter voorkomen dan genezen. Bedek je hoofd goed als je naar buiten gaat, verlucht geregeld je huis, kook zo gezond mogelijk met voeding die boordevol voedingswaarde zit. Het zal je weerstand een boost geven. Superfood wint trouwens steeds meer terrein. Chia, yacon, goji-bessen: al van gehoord? In ons speciaal dossier (pagina's 8 tot 10) ontdek je hun superkrachten. Om met een goede gezondheid die winter door te komen.

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.



19



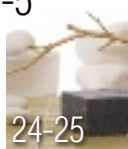
8-10



11



4-5



24-25



28



16-17

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

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



Even uitdoen voordat je je ogen sluit

Wanneer je je ooglenzen goed verdraagt – en dat is zo in de meerderheid van de gevallen, heb je de neiging om ze te vergeten uit te doen voor het slapengaan. Dat is een probleem als je gaat slapen, of het nu 's nachts is of voor een siesta. Volgens de Amerikaanse specialisten van het Centrum voor controle en ziektepreventie (CDC) vermenigvuldigt het je kans op een ooginfectie ... met 8! De laag traanvloeistof droogt uit tijdens je slaap, wat zich dan weer manifesteert in pikkende ogen, een zicht dat vertroebelt en het gevoel alsof je zand onder je oogleden hebt. Besef je pas wanneer je wakker wordt dat je je lenzen nog in hebt? Druppel dan kunststranen in je ogen wanneer je opstaat. Die vind je in de apotheek. Blijf je last hebben? Neem dan zachtjes – en met propere handen – de lenzen weg. Wacht dan een paar uren, tot de laag traanvloeistof zich weer helemaal herstelt.



**11
seconden**

De tijd die een patiënt krijgt om zijn klachten uit te leggen voor zijn arts hem onderbreekt. (Universiteit van Floride en de Mayo Clinic, Journal of General Internal Medicine)



Het onbekende woord dat gaat buizen: 'Nash'

'Non-alcoholic steatohepatitis' of 'Niet-alcoholische steatohepatitis': een ziekte die wordt uitgelokt door een teveel aan gesuikerde dranken en vetrijk voedsel. Die op hun beurt ongemerkte ontstekingen van de lever met zich meebrengen, wat dan verder degenerereert naar cirrose of kanker. Zowat vijf procent van de Belgen krijgt met Nash te maken, maar dat cijfer dreigt de komende jaren alleen maar te groeien. (Bron: UZ Sint-Lucas)



De trucs tegen vermoeidheid op de spoeddienst

Met wachtbeurten van 24 uur aan één stuk hebben spoedartsen amper de tijd om te geeuwen... Maar ze moeten efficiënt en geconcentreerd blijven. Hoe doen ze dat? Dat vroegen ze zich ook af aan de Universiteit van Luik. Zij analyseerden de methodes van de spoedartsen om wakker te blijven. Eerste strategie: spoedartsen leren hun rusttijden beter te beheren, door hun toekomstige taken beter in te plannen en tijd te voorzien voor siesta's. Tweede strategie: spoedartsen drinken vaak energiedrankjes, nemen geregeld een koude douche, houden levendige gesprekken onder elkaar; luisteren naar muziek en/of doen aan meditatie. Het doel van het onderzoek: die tips integreren in de lessen voor toekomstige spoedartsen en de artsen aanleren om hun eigen vermoeidheid te analyseren. (Bron: <http://dailyscience.be>)

Downloaden in geval van nood

Het is voortaan niet meer nodig om je kaakgewricht gesloten te houden tot je tandarts eindelijk eens een gaatje vindt in zijn agenda. Tooddoc, een gratis Belgische app, vindt voor jou een afspraak bij een andere tandarts wanneer de jouwe bezet is. En dat binnen de 48 uur. Meer info: www.tooddoc.com. Op Google Play en de AppStore.



Drie tips om thuis te sporten

- 1 Plan je activiteit op een specifiek moment: 's avonds wanneer de kinderen in bed liggen, in het weekend, 's morgens voor je gaat werken. Zeg niet tegen jezelf dat je gaat sporten 'wanneer je tijd hebt'. Want die tijd vind je toch bijna nooit!
- 2 Om te vermijden dat je inzakt als een pudding, kies je een oppeppende playlist en een paar accessoires: halters, elastieken, een grote bal, springkoorden, ... Heb je geen centen? Volle flessen water zijn het perfecte gewicht om armspieren te kweken.
- 3 Vraag voor de eerste sessies raad aan een coach of een kinesist. Die raad je misschien wel een activiteit aan, of verbetert je beginnersfouten. Geen zin om een professional te contacteren? Surf dan eens op websites van sportmerken (Decathlon, Nike, ...), of installeer de sportapp die je het beste ligt.



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...

Bescherm jezelf, laat je vaccineren!

Laat je vaccineren tegen griep! Griep is geen onschuldige infectie, het is een heel besmettelijke ziekte. Elk jaar sterven er patiënten aan complicaties door griep. Vaccineren is vandaag de enige manier om je ertegen te beschermen en besmetting onder de bevolking af te remmen.

Voor wie is vaccinatie tegen griep belangrijk?

- Volwassenen ouder dan 50 jaar
- Iedereen ouder dan zes maanden die lijdt aan een hart-, long-, lever-, nier- of spieraandoening of diabetes
- Zorgverleners en zorgverlenende personeel
- Patiënten met een verminderde weerstand
- Zwangere vrouwen (2e of 3e trimester van de zwangerschap)
- Alle personen opgenomen in een woonzorgcentrum of ziekenhuis
- Iedereen die samenwoont met een van de bovengenoemde risicopersonen of zorgt voor kinderen jonger dan zes maanden

Wanneer vaccineren?

Vanaf midden oktober, en dit elk jaar opnieuw, zelfs wanneer je het jaar voordien al griep hebt gehad! Risicopersonen die volgens de overheid daarvoor in aanmerking komen, hebben recht op een gedeeltelijke terugbetaling van het griepvaccin én kunnen rekenen op een extra tegemoetkoming van het ziekenfonds. Vraag raad aan je apotheker wanneer je tot één van de risicogroepen behoort of surf naar laatjevaccineren.be.

Bron: www.apotheek.be/nieuws/bescherm-jezelf-laat-je-vaccineren

Laat je vaccineren tegen pneumokokken!

- Pneumokokken kosten jaarlijks wereldwijd het leven aan 1.600.000 mensen.
- Tweederde van alle besmettingen komt voor bij personen ouder dan 50 jaar.
- Je kans op overlijden bij pneumokokkeninfecties is 1 op 5 als je ouder bent dan 50.

Wat zijn pneumokokken?

De pneumokok is een bacterie die in veel gevallen verantwoordelijk is voor een longontsteking, ook pneumonie genoemd, en kan bijzonder agressief zijn.

Wie kan een longontsteking krijgen?

Iedereen kan een longontsteking krijgen, maar een aantal factoren verhogen het risico:

- Leeftijd boven de 65 jaar
- 50 jaar of ouder en lijden aan hart-, long-, lever- of nieraandoeningen
- Aandoeningen die het afweersysteem verzwakken
- Roken

Wanneer vaccineren?

Vaccinatie tegen pneumokokken kan op elk moment van het jaar gebeuren. Het is aanbevolen om het gemakkelijksheidshalve samen met het griepvaccin toe te dienen. Een pneumokokkenvaccinatie hoeft wel niet ieder jaar te gebeuren. De meeste ziekenfondsen voorzien, via de aanvullende verzekering, in een gedeeltelijke terugbetaling van het vaccin. Vraag raad aan je apotheker wanneer je tot één van de risicogroepen behoort of surf naar laatjevaccineren.be.

Stressmomenten? Blijf MetaRelax.



zenuwen

spanning

drukte

 **Metagenics**

Genetic Potential Through Nutrition

MetaRelax® bevat folaat.



MetaSleep®

Voor een goede nachtrust.



Superfood... voor een supergezondheid!

We noemen ze 'supervoeding' of 'superfood' omdat deze voeding een hoge concentratie aan voedingsmiddelen bevat. **Deze voedingsmiddelen bieden heel wat voordelen: ze boosten ons immuunstelsel, verhogen ons welzijn en verjagen de vermoeidheid.**

Het goede nieuws van vandaag? Je moet de biowinkels niet meer afschuimen of surfen naar de vreemdste websites. Je kunt voortaan gewoon je caddy volladen met superfoods. Je vindt ze in alle vormen: vers, gedroogd, in sapjes, poeders en voedingssupplementen. Over het al-

gemeen zijn ze redelijk kostelijk, maar je vindt superfoods in elke prijsklasse. Ze hebben dan wel vaak een exotische naam, maar ze komen lang niet allemaal van de andere kant van de wereld. De kale-kool en de yacon groeien gewoon in België en kosten amper een paar sneden brood.



Pas op: boerenbedrog

De superfoods die écht alle voordelen bieden waarmee ze aan de man worden gebracht, zijn zeldzaam. De meerderheid van hun gemarketeerde eigenschappen wordt nooit formeel bewezen. Geen enkele superfood garandeert je een superlang leven. Ze zijn geen waterdicht middel tegen kanker en ze doen je niet afvallen terwijl je à volonte ribbetjes blijft eten. Kortom, ze genezen geen enkele ziekte die in geneeskundige encyclopediën voorkomt. Ze zijn gewoon gezonde voeding, net als alle fruit en groenten. Het zijn geen poedertjes met magische krachten. Hou je van superfoods, en raad je ze graag aan je vrienden aan? Dat is begrijpelijk. Want ze blijven een leuke manier om eens iets anders te eten. Om de zon op je bord te toveren.

Chia: graantjes die vullen (Spreek uit: "kia")

Chia-graantjes komen van een Mexicaanse plant, zijn rijk aan omega 3 en bevatten goede vetten voor de hersenen en het hart. De eigenschap die hen onderscheidt van andere granen? Ze vormen een dikke gel als je ze onderdompelt in vloeistof. Zo krijg je snel een gevoel van verzadiging en voorkom je constipatie. Hun nadeel: ze zijn volledig smaakloos. Daarom vind je ze vaak in een smoothie of in sapjes.

HOE EET JE ZE HET BEST? Giet een soeplepel chia in platte kaas, vruchtencompote, een warme of koude drank. Laat twintig minuten staan en versier met seizoensvruchten. En dan: genieten maar van je ontbijt of je vieruurtje.

Voeg een zuurtje toe in je dessert met de goji-bes

Net als acerola of açai-bessen, zijn de goji-bessen rijk aan antioxidanten, vitamines (B1, B2, B6, C, E) en mineralen (zink, ijzer, koper, selenium). Maar ze kosten je ook heel wat centen en in China worden ze weinig ecologisch geteeld. Daarom vervang je ze best door rode vruchten van bij ons: bosbessen, veenbessen, kruisbessen, frambozen, ... Die zijn even voedzaam, zeker als je ze in het juiste seizoen plukt.

HOE EET JE ZE HET BEST? Meng ze als gedroogde vrucht in je yoghurt, slaatjes of ontbijtmuesli. Of smul er gewoon van als pittig tussendoortje. Ze zijn ook verkrijgbaar als sap, met een zure smaak.

Maca, de wortel voor sportievelingen

Deze wortel geeft een boost aan libido en sportieve prestaties. Met een torenhoog gehalte aan eiwitten, vitamines en calcium verjaagt de maca je fysieke vermoeidheid. Je vindt de maca in poedervorm bij de apotheek. De wortel heeft een lekkere hazelnootsmaak.

HOE EET JE ZE HET BEST? Los een koffielepel op in een milkshake, een kop warme chocolademelk, een vruchtencompote of een smoothie. Wel stevig roeren! Je kunt het poeder ook verwerken in koekjes – american cookies of zandkoekjes – of pannenkoeken.

▶ Yacon: nog niet zo dom

Deze knol is familie van de aardpeer. Hij wordt geteeld in België. Het is een veelzijdige knol: je kunt hem net als knolselder rauw eten (geschild, geraspt of in kleine stukjes gesneden), of je kunt de yacon warm bereiden, in de soep of op de grill. Hij heeft een subtiele fruitsmaak, die in de buurt komt van de topinamboer of van een gewone peer; waarmee hij zich trouwens wonderwel laat combineren.



HOE EET JE ZE HET BEST? In een gratin, voor een maaltijd waarvan je opkikkert en die de winterkou uit je lijf verjaagt. Snij de yacon in stukjes en braad hem in de pan, met zout, peper, look en verse room. Laat twintig minuten tot een half uur pruttelen in de oven, of dien hem op bij vis, vlees of gevogelte.

Spiruline: groene bron van energie

Op het eerste gezicht ziet spiruline er weinig appetijtelijk uit: poedertjes - of schilfertjes - met een donkergroene kleur; die moeilijk op te lossen zijn en smaken naar vis. Toch zijn ze een aanrader, want deze micro-alg bevat enorm veel vitamines en ijzer; zelfs als je ze in kleine hoeveelheden consumeert. Deze algen leveren energie en bevorderen de concentratie. Het ideale recept om nog iets te maken van een miezerige dag. Kies voor bio-spiruline, want algen hebben de neiging om zware metalen op te nemen. En kies ook voor spiruline die zo dicht mogelijk bij België geteeld wordt, zoals bijvoorbeeld Bretagne. Meng met fruitsap, vinaigrette of soep.

HOE EET JE ZE HET BEST? Kruid er een slaatje mee, of geef het als side-dish bij witte vis. Maak een saus met één of twee soeplepels spiruline, twee soeplepels olijfolie, het sap van een halve citroen en een teentje look.

De freekeh, da's chic!

Deze harde graansoort wordt geoogst nog voor ze rijp is. Ze is rijk aan vezels en voedzaamheid. Ze wordt gebrand en dan gedroogd, wat haar een hazelnootsmaakje geeft. Je kookt de freekeh als quinoa of rijst, met kokend water of met stoom. In vijftien minuten zijn de granen gaar. Dien warm of lauwwarm op, in een taboulé, als side-dish,...



HOE EET JE ZE HET BEST? Dien de graantjes op in een vegetarisch gerecht. Besprenkel de freekeh met olijfolie, combineer met kikkererwten en gegrild stukje courgette, serveer met gedroogde tomaten en bladpeterselie.

Miso: wat een soep!

Miso is een Japans gerecht: een vergiste deeg gemaakt met soja, rijst en gerst, zeezout en een champignon. Het is geen



goed idee om de deeg met een lepeltje te eten. Daarvoor is miso veel te zout en te sterk van smaak. Maar verwerkt in bouillon of vinaigrette voegt miso een originele toets toe aan gerechten. Aziaten dichten het deeg zelfs medische eigenschappen toe omdat ze rijk aan eiwitten en aminozuren zijn. Wetenschappers van bij ons zijn wat meer terughoudend. Je zou er al heel veel van moeten eten om je darmen te verwennen.

HOE EET JE ZE HET BEST? Leg een halve koffielepel miso in je soepbord. Voeg een halve geraspte courgette toe, samen met een lente-ui die je in stukjes snijdt. Voeg warm water toe, laat een paar minuten trekken, en klaar is kees. Je kunt er ook supersnelle bouillons mee maken. Of verrassende recepten, door de miso te verwerken in risotto, in gekookte spinazie, in een ovensgerecht met aubergines.

Kale: een topkool

Deze koolvariant is een ster geworden dankzij Gwyneth Paltrow en Jennifer Aniston. Je hoeft niet op een kale – ook wel boerenkool – meer of minder te kijken, want ze wordt geteeld in België, is goedkoop, bevat weinig calorieën, veel vitamines en anti-oxidanten die kanker tegengaan. Haar smaak is zachter dan andere kolen. Je verwerkt ze in puree, of smult ervan

in de vorm van chips. Ook rauw niet te versmaden.

HOE EET JE ZE HET BEST? Het lekkerste zijn de jonge scheuten. Hun smaak is minder uitgesproken, dat is handig voor kinderen. Of dien de kale op als Amerikaanse coleslaw, met geraspte wortelen, rozijnen, walnoten en een lichte mayonaise.



Goed slapen kan je leren!

Ongeveer 30% van de Belgische bevolking heeft last van slaapstoornissen. Slapen kan je nochtans leren. **Heb de juiste reflex!**

Het is van essentieel belang om het gebruik van uw bed opnieuw te koppelen aan de slaap of intieme momenten. Blijf enkel in bed gedurende de tijd die nodig is om te slapen. Als u ontwaakt, sta dan op en doe iets ontspannends en probeer het later opnieuw.

Te vermijden

- Stimulerende activiteiten (intensieve sport, intellectuele activiteit) voor het slapen gaan.
- Overvloedige maaltijden, cafeïne, nicotine en alcohol voor het slapen gaan.
- Te fel licht op je schermen.

Natuurlijk slaappillen

De plant valeriana heeft kalmerende eigenschappen die de stress helpen te kalmeren. Volgens bepaalde studies vermindert hij ook de inslaaptijd en verbetert hij de kwaliteit van de slaap.

De passiebloem is zeer nuttig wanneer de slapeloosheid wordt geassocieerd met stress en angst. Ook andere planten



kunnen een betere slaap geven: citroenmelisse, meidoorn, linde en ballote.

Afspraak bij de dokter

Indien de slaapstoornissen blijven duren, is hulp van uw arts van essentieel belang om te voorkomen dat ze chronisch worden en andere problemen veroorzaken.

De winter staat voor de deur...

Wanneer de herfst zijn intrede doet, is niets meer zoals voorheen. De temperatuur zakt en het wordt vochtiger buiten. Het resultaat? Uw organisme verzwakt. Maar de infecties daarentegen worden steeds virulenter. Het is dus belangrijk om je lichaam snel te helpen zich te verdedigen, zonder af te wachten.

Enkele goede gewoontes

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

* Dedicated studie "Imago van homeopathie in België", uitgevoerd in juni 2013 op een representatief staal van 1091 personen van 18 jaar en meer.



Homeopathie, een goede reflex om jezelf op een andere manier te verzorgen

Homeopathie kan uw lichaam helpen om de grillen van de herfst en winter te trotseren onder goede omstandigheden. Griepoestanden behandelen met scilloccinum® laat toe je te verzorgen zonder risico op slaperigheid. Op de dag van de vandaag heeft 50% van de belgen* vertrouwen in homeopathie om winteraandoeningen te behandelen.

D-Pearls - De zonnevitamine

U neemt toch ook vitamine D ?

8 op 10 mensen hebben een tekort !



- Natuurlijk vitamine D3 opgelost in plantaardige olie
- 1 mini-parel of 5 druppels per dag
- Gemakkelijk door te slikken of om op te kauwen

**D-Pearls
- De nieuwe vitamine D
standaard**

GRATIS doosje?

Neem deel aan de wedstrijd op www.pharmanord.be/quiz-d4
en maak kans op een gratis doosje. Aanbieding geldig tot 12/2018.



Pharma Nord

Innoverend voor de gezondheid
Beschikbaar bij uw apotheker
www.pharmanord.be

De mooie zomerse dagen lopen op hun einde en maken plaats voor grotere temperatuurverschillen **die keelpijn en onaangename verkoudheden veroorzaken.**



Keelpijn op natuurlijke wijze genezen

Afhankelijk van de locatie, heeft de keelpijn verschillende namen: faryngitis, laryngitis of tonsillitis. Maar hoe kunt u de klachten op een natuurlijke manier verhelpen? Planten bieden, door hun verschillende bestanddelen, meerdere eigenschappen om de keelpijn te verzachten.

Weegbree

Deze kleine plant, met de benaming *Plantago lanceolata*, komt veel voor in onze tuinen en op het platteland. Hij bevat behulpzame actieve bestanddelen tegen keelpijn.

De Europese autoriteiten erkennen de verzachtende en verlichtende eigenschappen van deze plant om orale irritaties te behandelen. De werkzaamheid van weegbree wordt toegeschreven aan het gehalte aan plantenslijmstoffen. Deze slijmstof verzacht en kalmeert de luchtwegen met zijn verzachtende en kalmerende eigenschappen.

Maar dat is niet alles! Weegbree is ook ontstekingsremmend, antiviraal, antibacterieel en vermindert daarom de infectie. Bovendien heeft hij ook immunostimulerende eigenschappen en kan hij daarmee het hoesten verminderen. Al deze eigenschappen maken van deze plant



de juiste keuze bij het zoeken naar een oplossing voor keelpijn.

De uitstekende werkzaamheid tegen keelpijn wordt bewezen door talrijke wetenschappelijke studies.

Pelargonium

Een andere bekende plant in onze tuinen, *pelargonium sidoides*, komt oorspronkelijk uit Zuid-Afrika.

Hij heeft antibacteriële eigenschappen die de aanhechting van bacteriën aan de ademhalings-slijmvliezen remmen. Bovendien helpt de pelargonium bacteriën te evacueren omdat hij hun uitstoting uit de luchtwegen vergemakkelijkt.

Pelargonium heeft ook een antiviraal effect omdat hij de afweermechanismen van het lichaam activeert, wat de duur van de symptomen vermindert.

Talrijke wetenschappelijke publicaties tonen deze verschillende eigenschappen aan.

Pelargonium en weegbree kunnen in verschillende vormen voorkomen: zuigpistilles, siroop, kruidenthee. Elk van deze vormen heeft een andere dosering en komt zo tegemoet aan ieders voorkeuren.



Enkele tips voor *een goede slaap*

Eens in bed geraak je maar niet in slaap en schaapjes tellen helpt ook al niet? **We geven je enkele tips om je reis in de armen van Morpheus wat te bespoedigen.**

Starten met goede gewoonten!

- ✓ Vermijd stimulerende producten in de late namiddag: thee, koffie, cola.
- ✓ Vermijd sport na 20 uur of een te sterke psychische stimulatie laat op de avond: televisie, internet, videospelletjes, ...
- ✓ Vermijd te rijke maaltijden en alcohol 's avonds.
- ✓ Ga op een vast uur slapen en sta op een vast uur op voor een goed slaapritme.
- ✓ Let op tekenen van vermoeidheid (geeuwen, minder aandachtig zijn...).

Werking van melatonine bij het inslapen

Ons levensritme is gespreid over een dag van 24 uren, waarop we ofwel slapen ofwel wakker zijn. De overgang van waken naar slapen, op het moment dat we inslapen, is het resultaat van twee processen die elkaar aanvullen: de accumulatie van vermoeidheid in de loop van de dag en de interne biologische klok of het 24-uurritme: dit heeft heel de dag een invloed op de productie van hormonen, de schommelingen van de lichaamstemperatuur,...

De slaap wordt dus getriggerd omdat we moe zijn en omdat onze biologische klok informatie doorstuurt die het inslapen bevordert. Informatie die

de interne biologische klok doorstuurt is onder andere de afscheiding van een hormoon: melatonine. Die is het belangrijkste signaal. De productie van dit 'slaaphormoon' door de hersenen wordt getriggerd door een element in onze omgeving: licht.

De afscheiding van melatonine wordt namelijk gestopt bij aanwezigheid van licht en wordt gestimuleerd wanneer het donker wordt. Zo wordt het inslapen gestimuleerd. De synthese van melatonine bereikt een piek tussen 2 en 4 uur 's nachts en neemt daarna af tijdens

de tweede helft van de nacht om het lichaam voor te bereiden op het ontwaken.

De inname van een supplement van melatonine draagt bij tot het inkorten van de inslaaptijd en het temperen van de effecten van een jetlag (voorbeeld: een reis waarbij meerdere tijdzones worden doorkruist).





Het goud uit de bijenkorf

De wereld van de planten, de bijen en de mensen zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden. **De bijen bestuiven 80% van alle planten op aarde. Er is geen leven mogelijk zonder de zuurstof van bomen en planten.**

De bijen produceren honing, pollen, propolis en koninginnegelei, belangrijke voedingssupplementen voor de mens.

Wat is Propolis?

De bijen verzamelen het hars uit de knoppen van bomen in de omgeving. Door te kauwen vermengen ze deze bij met hun speeksel. Ze voegen was en pollen toe tot ze een donkerbruine, kleverige massa verkrijgen die ze in hun klieren naar de korf brengen. Propolis wordt gebruikt om gaten en scheuren in de korf te dichtten. De bijen strijken er de raten (bedjes) van de pasgeboren bijtjes mee in om deze kiemvrij te maken. Schimmels in de buurt van de korf bedekken ze met propolis en ze kapselen er gedode indringers

mee in om rotting tegen te gaan. Propolis bestaat grotendeels uit hars, was, etherische oliën en pollen.

De eigenschappen van propolis

Door de grote verscheidenheid aan werkzame stoffen kan propolis, zowel in- als uitwendig, gebruikt worden ter verzachting van de keel, de luchtwegen en vele soorten huidproblemen. Het is een uitzonderlijk krachtig antioxidant, ondersteunt onmiddellijk het immuunsysteem en beschermt het lichaam tegen invasie van een groot aantal lichaamsvreemde organismen. Propolis is een uitstekend hulpmiddel bij huid- en brandwonden en ondersteunt het herstellend vermogen van de weefsels. Propolis zonder alcohol veroorzaakt geen irritatie van de slijmvliezen en kan ook gebruikt worden op wonden. Propolis kan in elk gezin gebruikt worden als eerste hulp bij kleine ongevallen.



Eucerin®



EXPERT VOOR DE
DROGE TOT ZEER DROGE HUID



SPECIAL
+50
JAAR

Je perineum beschermen?

Zo doe je dat

Eén vrouw op drie lijdt aan incontinentie van de urinewegen. De reden: een zwak perineum. Wat is dat ook alweer? Het perineum heeft vele namen: de spieren van Kegel, ook wel de spieren van seksplezier. **Motivatie genoeg dus om die spieren te verstevigen.**

Waar ligt het perineum juist? Een eenvoudige trucje om te voelen waar die spieren liggen: doe alsof je moet plassen, maar hou je in. De spieren die je dan voelt samentrekken, doen de vagina openen en sluiten. Niet alleen de vagina, trouwens: ook de anus en de urineleider vormen het perineum. Het perineum is hypergevoelig voor hevige hormonale veranderingen, bijvoorbeeld bij zwangerschap of menopauze. Heel wat vrouwen klagen over incontinentie van de urinewegen. Ze doen het – letterlijk – in de broek bij een fysieke of sportieve inspanning, wanneer ze hevig moeten niezen of hoesten, of zelfs wanneer ze eens hartelijk lachen. Dan kunnen ze

hun urinewegen gewoonweg niet onder controle houden. Die incontinentie is uiteraard verschrikkelijk vervelend. Erger nog: het tekort aan elasticiteit in de zone rond het perineum kan ervoor zorgen dat er organen indalen. In medische termen heet dat een prolaps.

Het perineum speelt ook een belangrijke rol bij de seksualiteit: hoe meer spanning op de spieren van het perineum, des te gevoeliger de seks. Hoezo? Het perineum houdt de vagina strak. Als het verzwakt is, voelt de vrouw de penis veel minder tijdens de penetratie. Dan heeft ze ook minder genot. Dat gaat in dat geval trouwens ook op voor de mannen. Ook

zij voelen minder als de spanning van het vrouwelijke perineum verzwakt.

Wat doe je om de spierspanning van het perineum **op je 50ste optimaal te houden?**

● Een goede levenshygiëne.

Sommige voedingsmiddelen irriteren de blaas. Heb je incontinentieproblemen? Drink dan koffie en wijn met mate en vermijd té gekruide gerechten. Besef: het is nooit te laat om je levenshygiëne aan te passen.

● Versterk het perineum met de oefeningen van Kegel.

● Pas op met je buikspieren. Zij oefenen gewicht uit op het perineum verergeren het probleem.

Heb je een ernstige aandoening aan de spieren van het perineum? Maak dan een afspraak bij de uroloog. Die schrijft je dan eventueel enkele sessies voor bij een kinesist.



Wist je dat ...

Heren, deze boodschap is voor jullie: oefeningen doen op je bekkenbodemspieren verhogen de kwaliteit van je erectie en vermijden problemen met incontinentie. Een goed verstaander ...

Hoe bereid je de Kegel-oefeningen voor?

Arnold Kegel was een Amerikaanse gynaecoloog die zich in 1948 specialiseerde in de bekkenbodem. Hij vond de perineometer uit, een instrument om de kracht van de spieren van het perineum te meten. En hij bedacht de oefeningen die zijn naam dragen.

Eén: je moet leren je te concentreren op je perineumspieren. Want je moet die spieren leren samentrekken. Alléén die spieren, zonder je bil- of buikspieren. Probeer de stroom aan urine te stoppen tijdens het plassen, ontspan dan je spieren en plas. Ziezo, heb je het perineum gevoeld? Pas op, dit is geen oefening, het dient gewoon om het perineum te lokaliseren. Elke dag je urine op die manier ophouden zou het perineum zelfs kunnen verzwakken. Twee: leeg altijd je blaas voor je begint met de oefeningen van Kegel. Drie: stel jezelf erop in om de spieren van het perineum dagelijks te oefenen. Beter nog: doe ze verschillende keren per dag. Volhouden loont!

HOE PAK JE DE KEGEL-OEFENINGEN AAN?

Je houding doet er weinig toe. Wél belangrijk: ontspan de buik- en bilsieren. Trek je bekkenbodemspieren vijf seconden samen. Ontspan ze dan tien seconden lang. Herhaal die oefening tien keer. En doe de hele oefening drie keer per dag. Na enkele weken schakel je over naar contracties van je bekkenbodemspieren die tien seconden duren. Niet langer dan tien seconden.



Sport: stoppen of doorgaan?

Let op met sport: sommige sporten zorgen voor een verhoogde druk op het perineum.

TE VERMIJDEN: joggen, aerobic, trampolinespringen, basket, volleybal. Alle sporten waarbij je moet springen en lopen vormen een risico voor het perineum.

AANRADERS: zwemmen, wandelen (vooral nordic walking), fietsen of pilates. Kortom, alle sporten waarin je werkt aan houding, ademhaling en ontspanning, zonder daarbij het perineum onder druk te zetten.

BLAASONTSTEKING?

SNEL, FEMANNOSE[®]N!



FEMANNOSE[®]N

NIEUW

FEMANNOSE[®]N:

- Doeltreffende **behandeling** en **preventie** van blaasontsteking en urineweginfecties
- **Uitstekende tolerantie**
- **Lokt geen resistentie uit**

FEMANNOSE[®]N.

Doeltreffend en zonder voorschrift.

Fruitsmaak
zonder suiker



Magnesium is onmisbaar voor het goed functioneren van je lichaam. Het is noodzakelijk om voldoende en op regelmatige basis magnesium in te nemen, **want ons lichaam kan het zelf niet aanmaken en een magnesiumtekort kan vervelende gevolgen hebben.**



Magnesium, een onmisbaar mineraal

Het zorgt vooral voor het vrijmaken van energie en het verminderen van vermoeidheid en voor het goed functioneren van het zenuwstelsel en de spieren. Magnesium is ook betrokken bij het vormen van sterke botten en tanden.

Magnesium komt in het menselijk lichaam voornamelijk voor onder de vorm van magnesiumzouten. Het lichaam van een volwassene bevat ongeveer 25g magnesium, waarvan meer dan de helft zich in het gebeente bevindt en een vierde in de skeletspieren. De rest verdeelt zich over het zenuwstelsel en andere organen.

Magnesium zit in groenten (spinazie, bloemkool, peulvruchten,...), graanproducten (tarwe, haver, rogge, mais,...), noten en pitten, peterselie, zaden, gedroogde vruchten, sojaproducten en vis.

Hoeveel magnesium heb ik nodig?

Hoeveel magnesium je nodig hebt varieert volgens geslacht, gewicht, leeftijd of omstandigheden (zoals zwangerschap, stressvolle periodes, sporten).

Magnesiumtekorten komen meer voor dan je denkt. Hoewel magnesium in veel voedingsmiddelen zit, wordt de aanbevolen hoeveelheid Mg vaak niet gehaald.

Dit werd ook aangetoond in een Franse studie waar de magnesium-inname gemeten werd over een periode van één jaar bij een 5000-tal vrijwilligers. Uit deze studie* bleek dat 77% van de vrouwen en 72% van de mannen minder magnesium innemen dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid.

Vooral gestresseerde personen, sporters, zwangere vrouwen, adolescenten, ouderen of alcoholgebruikers kunnen magnesiumtekorten vertonen.

(*) Galan P et al. Dietary magnesium intake in a French adult population. *Magnes Res* 1997;10(4):321-8.



Auw, mijn huid trekt!

Een droge huid? Die kan vele oorzaken hebben: genen, ouderdom, intolerantie, aanleg voor allergieën of atopische dermatitis. **Is je huid hypergevoelig, trekt ze, voelt ze warm aan of jeukt ze? Dan is het belangrijk om je huidcomfort weer te herstellen. We vertellen je hoe je dat doet.**

Een droge huid kan haar functie van grenspost niet meer naar behoren uitvoeren. Ze is gevoeliger voor invloeden van buitenaf: allergenen en detergents, of stoffen die irriteren, vervuilen, verkleuren. Je huid lijdt onder die aanvallen en reageert door enzymen, vitamines en histamines af te scheiden. Maar dat doet ze veel te fel. Net daarom veroorzaakt de huid zelf een stortvloed aan ontstekingen: jeuk, een stekend gevoel, een vervelende warmte, ontstekingen, transpiratie, tot zelfs korsten. En dan moeten we het nog hebben over de menopauze. Want tijdens die levensfase verliest de huid zijn vermogen om lipiden te produceren. Ook daarom droogt de huid snel uit.

Om te vermijden dat ze geïrriteerd raakt, hebben we enkele tips. Sluit de airconditioning af, zo blijft de huid soepeler. Vlucht voor stof en vermijd de zon, de koude en luchtverontreiniging. Volg ook de volgende tips om weer controle te winnen over je huid. Je kunt deze tips gemakkelijk toepassen in je dagelijks leven.

1. PAS OP MET BLAUW LICHT

Blauw licht komt van de zon, maar vooral van computerschermen, smartphones, tablets en tv. Het zou er verantwoordelijk voor zijn dat de grenswachtersfunctie van de huid verandert. Wat kan je eraan doen? Bevrijd je één avond op twee van je verslaving aan schermen. En twee:

loop eens langs de apotheek, want daar vind je producten die de schadelijke gevolgen van lichtstralen indammen. Dus ook die van blauw licht.

2. REINIG GEREGELD JE HUID

Ken je de term 'pollu-aging'? Piepkleine stofjes die in de lucht zweven blokkeren de poriën van de huid en schaden het vernieuwingsproces van cellen. Wat doe je tegen die 'pollu-aging'? Goed je huid reinigen om pollutie en onzuiverheden weg te werken, met producten die geen agressieve bestanddelen bevatten. Dus geen parfums, bewaarmiddelen, alcohol of parabenen.

3. HERSTEL JE HUIDCOMFORT

Hoog tijd om je huid te voeden met hypoallergene producten. Ze voorkomen irritatie en zorgen ervoor dat je huid minder warm wordt en minder gaat trekken. Het scheidt een slok op een borrel als je je huidcomfort gaat herstellen.

4. PAS JE MAKE-UP AAN

Kies voor make-up met hypoallergene elementen. In de apotheek vind je verschillende merken die een reeks aan producten ontwikkelden die je helpen te leven met een droge, geïrriteerde of intolerante huid.

R van Reflux



Een zure smaak, wat pijnlijk, in de borst of in de keel, net na het eten: iedereen heeft het al eens gevoeld.

Maar liefst veertig procent van de Belgen verklaart dat ze elke maand minstens één keer zo'n vervelend moment beleven.

Niet dat het probleem zo onoverkomelijk is, maar toch... Gastro-oesofagale reflux – kortweg GOR, het overkomt je wekelijks minstens één keer: de zure inhoud van je maag baant zich dan weer een weg naar boven.

Hoe komt dat?

Wanneer alles goed gaat, laat de onderste sluitspier van de slokdarm voedsel door, om dan meteen weer samen te trekken. Zo vermijdt de spier dat je een reflux hebt. Maar soms gebeurt het dat die sluitklep niet degelijk functioneert. Het gevolg: voedsel en verteringssappen kruipen naar boven in de slokdarm. Een slecht gelegen maag die zich deels in de hiatus oesophageus bevindt, noemen we een hiatale hernia. Dat kan een GOR veroorzaken, of erger maken.

De symptomen?

Die zijn gemakkelijk te herkennen: een brandend gevoel achter het borstbeen of ter hoogte van de maag, na een maaltijd en/of zure oprispingen. Als je er twijfels over hebt, spreek er dan met je arts over: Die kan een GOR-diagnose stellen zonder bijkomend onderzoek. Maar als hij moet onderzoeken in hoeverre je slokdarm beschadigd is door de reflux, heeft hij een gastroscopie en een oesofageale pH-meting nodig. Dan moet hij een sonde in de slokdarm inbrengen om 24 uur lang de pH – of de zuurtegraad – te meten.

Wat doe je best om GOR te vermijden?

Heb je af en toe last van GOR? Vermijd dan vetrijke maaltijden, te veel alcohol of dranken met veel prik, kruiden, koffie en chocolade. Ga pas slapen drie uur na de laatste maaltijd en verhoog daarbij je hoofdeinde. Eet langzaam. Kortom, verzorg je eethygiëne – of liever nog, je leefhygiëne. Zo voorkom je heel wat problemen.

De meest drastische middelen tegen GOR

Heb je echt veel last op het einde van je maaltijd? Neem dan een behandeling met medicijnen, meer bepaald medicijnen die zuurte en oprispingen tegengaan. Blijkt dat nog niet doeltreffend? Dan is er nog altijd anti-refluxchirurgie – Nissen-funduplicatie, voor ingewijden. Daarmee zou je er definitief van verlost moeten zijn.

Wist je dat...

Reflux bij mannen drie keer meer voorkomt dan bij vrouwen? En dat overgewicht een bijkomende factor is voor GOR? Dus heren: hou dat vijftigersbuikje in de gaten.

De immunologische effecten *van vitamine D*

Ook na een lange zonnige zomer **is extra vitamine D nog altijd nodig.**

Dat de zon de laatste weken haar best heeft gedaan, staat buiten kijf. Maar dat betekent nog niet dat we een reservevoorraad vitamine D hebben aangelegd voor de hele winter. Veel mensen bleven met die warmte binnen of gebruikten beschermende zonnecrème. Om vitamine D aan te maken is er rechtstreeks contact nodig van zonnestralen op de huid. Na 6 à 8 weken is je opgenomen vitamine D ook al voor de helft weg, dus een aanvulling vanaf eind september is noodzakelijk.

Vitamine D is een in vet oplosbare vitamine die het lichaam zelf aanmaakt wanneer de huid wordt blootgesteld aan voldoende zonnestralen. Het zonlicht vormt ongeveer 80% van de aanmaak door ons lichaam, de resterende 20% moeten wij uit de voeding halen. Vitamine D vindt men in geringe mate terug in vette vis, eieren, vlees en zuivelproducten. Enerzijds dekt onze voeding niet onze dagelijkse behoefte en anderzijds is de zon in België in de winter nog steeds te vaak afwezig.

Een betere weerstand

Voldoende vitamine D zorgt voor een betere weerstand en heeft een krachtig effect op het immuunsysteem. Vitamine D is nodig voor de aanmaak van vele eiwitten waaronder enzymen en is daarom belangrijk voor de immunologische afweer. Dat laatste heeft te maken met het proces waarin vitamine D door het lichaam wordt aangemaakt. Tijdens dat proces worden T-cellen geactiveerd. Hoe meer T-cellen ons lichaam heeft, hoe meer bescherming tegen lichaamsvreemde stoffen.

Sterke botten en spieren

Voldoende vitamine D zorgt eveneens voor het behoud van gezonde spieren en botten. Ze worden sterker, waardoor de kans op blessures of vallen vermindert. Je



hebt vitamine D ook nodig om calcium, die je via de voeding binnenkrijgt, in je lichaam op te nemen. Calcium zorgt voor sterkte tanden en botten én vergroot de botdichtheid.

Risicogroepen voor een tekort

Er zijn een aantal risicogroepen die ten allen tijde een verhoogde dagelijks inname nodig hebben, bijvoorbeeld zwangere vrouwen, mensen met een getinte huidskleur, mensen die vaak bedekkende kledij dragen of jonge kinderen. Ook wanneer je, zoals veganisten of vegetariërs, geen dierlijke producten eet, krijg je niet genoeg vitamine D binnen. Daarnaast hebben mensen met obesitas hoe dan ook een verminderd vermogen van de huid om vitamine D op te nemen. Een aanvulling is dus vaak aanbevolen. Vitamine D3 in koud geperste olijfolie heeft een goede biologische beschikbaarheid en gegarandeerde werkzaamheid.

BEHEERS DE PIJN



Blijf pijn de baas.

Nexcare™ ColdHot gelcompressen bieden koude of warmte om spierpijn en zwelling te verminderen.

Met de thermo-indicator kunt u tijdens de warmtebehandeling zelf de juiste temperatuur kiezen voor uw lichaamsdelen en huid.

Vallen, stoten en uitglijden: met Nexcare™ bent u zo weer op de been.



3M
Nexcare™
ColdHot



comfort



Tijd om je in te zepen

In de wereld van verzorgingsproducten vind je niets eenvoudigers dan zeep.

Het is nu net die eenvoud die van dit stokoud product een trendy verzorgingsgadjet maakt.

In de middeleeuwen was elke zeep zwart. Want zeep werd gemaakt met water; vermengde assen en talg, afkomstig van gesmolten schapevet. Gelukkig ruiken we ondertussen allemaal een heel stuk beter. De meeste zeepmakers gebruiken vandaag plantaardige oliën. Maar wist je dat er in zeep ook nog altijd vetten zitten? Vandaag gebruiken we vooral palm- en kokosolie. Dat zijn de enige oliën die stollen bij een gewone temperatuur. Na hun oogst worden ze gewassen en daarna geurloos en helder gemaakt. Pas dan werken de zeepmakers ze in korrels of schilfers: die laatste worden ook wel 'zeepnoedels' genoemd. Volgens krijgt de zeep een geur en additieven, zoals glycerine, zoete amandel, klei, melk, karitéboter... De volgende stap in het proces: het product wordt samengeplet zodat het parfum zich beter kan inwerken. Na verwijdering van vochtigheid en lucht krijg je een homogene zeep, die de tand des tijds weerstaat.

Mythes **met een reukje aan**

- **ZEEP IS AGRESSIEF VOOR DE HUID.** Juist en fout. Alles hangt af van de samenstelling van de zeep en van je type huid. Alleen gevoelige huidtypes zoals mensen met een zeer droge huid of personen met een huidallergie, hebben nood aan hetzij een overvette zeep, hetzij een zeepvrije wastablet.
- **HET IS GOEDKOOP.** Juist. En bovendien heb je maar weinig zeep nodig om je dagelijks te wassen. Een ander voordeel: de reinigende werking van zeep is veel krachtiger dan bij douchegel. Als je zeep dagelijks gebruikt, kom je twee maanden toe. Met vloeibare zeep doe je amper een maand.
- **HET IS GOED VOOR DE NATUUR.** Juist. Zeep zonder kunstmatige geur- en kleurstoffen of andere additieven is zelfs 100 procent afbreekbaar.

• **HET IS HYGIËNISCH.** Juist en fout. Als je zeep lange tijd in water laat liggen, beginnen bacteriën zich er te vermenigvuldigen en maken ze van de zeep een bacteriebom. Spoel de zeep na gebruik, en bewaar ze op een droge plek.

• **ZE ZIJN ALLEMAAL HETZELFDE.** Fout. Naast de traditionele zeep, die je verkrijgt na saponificatie (zie het hoofdstuk 'snelcursus zeep'), heb je ook de overvette zeep. De dermatologische tablet, ook wel de 'zeepvrije wastablet', bevat meer voedende bestanddelen. Minpunt: ze is opgebouwd uit synthetische detergents. Wat bestaat er nog? Vloeibare zeep, die meer water bevat. Zij verschilt van douchegel, omdat er in die laatste soort minder zeep en meer additieven zitten.

Snelcursus **zeep**

Zeep is altijd het resultaat van saponificatie (een chemische reactie) van vetzuren met een minerale basis (natriumcarbonaat of kaliumcarbonaat). Daarmee verkrijg je een pasta waaraan je verschillende ingrediënten toevoegt. Om de reinigende functie te begrijpen, moeten we even terug naar de lessen chemie. De oppervlakte-actieve stoffen van de zeep vormen een emulsie, samen met water en vetten. Die emulsie werkt het vuil los van de huid. Goed nieuws voor ons zelfbeeld: die donkere strepen aan de badrand zijn geen sporen van vuil. Het zijn de actieve bestanddelen van de zeep die in contact met water een bezinksel produceren.

Mijn huid trekt samen. Is zeep dan wel iets voor mij?

Alle soorten zeep veroorzaken die reactie. Ze tasten de natuurlijke, waterige vetlaag aan die op onze huid ligt. De warmte en de hoeveelheid kalk in het water verergeren bovendien die reactie. Om te vermijden dat onze opperhuid op de sahara gaat lijken, kies je best zeep die met plantaardige olie is verrijkt. Vermijd ook toegevoegde parfums, bewaarmiddelen en kleurstoffen. Eindig met een hydraterende crème. Maak je geen zorgen, tenzij je last hebt van huidirritatie: een gezonde huid herstelt zijn hydrolipidelaag binnen het halfuur. Wel opletten: beperk het gebruik van zeep en kies voor je gezicht beter een zachter reinigingsmiddel.

Mini **maar stevig**

Zeep heeft vele functies. Je kunt ze gebruiken als shampoo, als scheerschuim, als wasproduct en – wat



alleppozeep betreft – als middel tegen motten. Traditionele zeep bevat natriumcarbonaat, water en meer dan 70 procent plantaardige olie. En niets anders. Als je geen zin hebt om het etiket op de verpakking te ontcijferen, kijk dan gewoon naar de kleur: zeep zonder kleurstoffen is beige (van palm- of kokosolie) of groen (olijfolie). Waarom is zeep nu weer helemaal in? Zeep beantwoordt aan onze behoeften van vandaag: terug naar de bron, terug naar het geluk van eenvoudige verzorgingsproducten en basiscosmetica die de natuur respecteren.



In de meeste gevallen is een blaasontsteking goedaardig, maar deze infectie blijft toch erg lastig.

Blaasontsteking, een aandoening van het vrouwelijk geslacht!

Elk jaar raadplegen duizenden vrouwen hun arts voor infecties van de urinewegen. De verschijnselen? Een dringend plasgevoel geassocieerd met pijn, branderig gevoel en tintelingen. De bacteriën *Escherichia coli* zijn de verantwoordelijken, zij hechten zich aan de urinewegen waar zij een ontsteking veroorzaken en leiden zo tot pijnlijke symptomen. Volg onze tips op om de risico's te beperken!

1.DRINK VEEL WATER Het is belangrijk om voldoende water te drinken gedurende de dag (1,5 tot 2 liter per dag) voor een verdunning van het urinevocht. Pas op voor witte wijnen en champagnes: ze bevatten vaak sulfieten en zijn irriterend voor de blaas.

2.HOU U VOORAL NIET IN OM TE GAAN Plassen! Idealiter zou u om de 3 uur moeten plassen.

3.DRAAG KATOENEN EN NIET TE STRAKKE KLEDING! Vermijd strakke kleding en ondergoed omdat die het weken bevorderen. Blijf niet de hele dag in een nat badpak (vaak lycra) zitten op het strand of aan het zwembad.

4.BESTRIJD DE CONSTIPATIE Eet evenwichtig. Neem voldoende groene groenten, fruit en vezels op.

5.GA NAAR HET TOILET NA HETVRIJEN Als uw blaasontstekings episodes optreden na de geslachts-gemeenschap, maak er een systematische gewoonte van om achteraf te plassen. U jaagt dan de bacteriën weg die aanwezig zouden kunnen zijn in de urinebuis.

6.EEN INTIEME EN ZACHTE HYGIËNE De persoonlijke hygiëne moet regelmatig gebeuren (één keer per dag) met een neutrale pH-zeep of een zeep specifiek voor de persoonlijke hygiëne.

7.GEEN ANTIBIOTICA ZONDER MEDISCH ADVIES Antibiotica worden op voorschrift afgeleverd. Neem geen antibiotica in die in de apotheekkast zijn blijven liggen. D-mannose is een natuurlijke oplossing voor de behandeling van blaasontsteking, te beginnen bij de eerste symptomen. Vraag raad aan uw apotheker.

8.BETER VOORKOMEN DAN... Indien u, zoals talrijke vrouwen, last heeft van terugkerende blaasontsteking, dan kan D-mannose u helpen om deze pijnlijke episodes te vermijden.

9.AFSpraak BIJ DE ARTS Als u koorts heeft, ernstige pijn in de rug of onderbuik, terugkerende blaasontsteking (> 4 x / jaar) of als u zwanger bent, wacht niet langer en maak een afspraak bij uw arts.

De droge huid

De huid is één van onze belangrijkste organen, omdat deze ons beschermt en ons tastzin geeft. **Als de huid echter droog wordt, kan deze ruw en trekkerig aanvoelen en zelfs gaan schilferen.**

Wat zijn de oorzaken?

Inzicht in welke factoren de droge huid beïnvloeden, helpt

bij het voorkomen en behandelen van de droge huid. Een persoon kan door één of meer factoren worden getroffen.

De externe factoren zijn ruwe weersomstandigheden (hete, koude en droge lucht), seizoensveranderingen en ultraviolet (UV) licht. Vaak wassen of lang, heet baden of douchen doet de lipiden verwijderen die de huidbarrière vormen en van bepaalde medicijnen en medische behandelingen (zoals bestralen, dialyse of chemotherapie) is bekend dat zij als bijwerking hebben dat ze een droge huid veroorzaken.

De interne factoren zijn aandoeningen zoals atopische dermatitis, psoriasis, diabetes en ichthyosis, hormonale veranderingen, zoals zwangerschap of menopauze. Naar-

mate mensen ouder worden, neemt het vermogen van de huid om transpiratie en lipiden te produceren af.

Een tekort aan voedingsstoffen, onverzadigde vetzuren en vitamines kan ook nefast zijn.

Wat kunt u doen tegen een gevoelige huid?

Bij het reinigen van een droge huid is het van vitaal belang dat het reinigingsproduct effectief is en toch mild genoeg zodat het niet de eigen huidlipiden wegwast. Het beste is een product verrijkt met natuurlijke vochtvasthoudende factoren, zoals ureum en lactaat, dat het vocht in de bovenste huidlagen vasthoudt. Gluco-glycerol is een molecuul dat het huideigen vocht netwerk stimuleert en hierbij de werking van de aquaporinen in de diepere lagen van de opperhuid ondersteunt om zo de natuurlijke opwaartse vochtstroom naar de bovenste huidlagen te herstellen, zodat langdurige hydratatie wordt verzekerd. Ceramide-3 helpt de lipidenbarrière te herstellen en zo het vochtverlies te verminderen.



SLAAPPROBLEMEN ?



SEDIPLUS[®] Sleep
FORTE

> NATUURLIJKE KWALITATIEVE NACHTRUST
> IN GEVAL VAN EEN ONRUSTIGE SLAAP
1 TABLET 'S AVONDS

Hoe reageren bij een blessure?

Hoe sneller je een blessure behandelt, hoe sneller het herstel. **Het RICE-principe is een eerstehulpmethode in 4 stappen die na een acute blessure wordt toegepast: Rest, Ice, Compression, Elevation.**

1. **Rest:** rust en vermijd elke beweging.
2. **Ice:** behandel de gekwetste zone met koudetherapie.
3. **Compression:** oefen een lichte druk uit op de blessure: dit voorkomt vochtophoping en vermindert de spanning in de weefsels.
4. **Elevation:** zorg dat de gekwetste zone hoger ligt dan het hart.

VERSTUIKING Zorg dat het gewricht niet meer kan bewegen en behandel meteen met koude. Raadpleeg nadien een arts.

VERREKKING Aanbevolen behandeling: rust, geen massage, een koudekompres aanbrengen en eventueel fysiotherapie toepassen. Herstel na 4 tot 7 dagen.

SPIERVERREKKING Een spierverrekking is een alarmsignaal waar je niet omheen kan als je een echte scheuring wilt vermijden. Gedurende 3 dagen (72 uur) na de blessure is de behandeling van een (spier)verrekking gebaseerd op het RICE-principe (zie hierboven).

SCHEUR Een koudebehandeling is aangewezen. Vermijd elke manipulatie tot je een sportdokter geraadpleegd hebt. Warmtebehandeling, massage en stretching zijn formeel verboden.

'TENNISSELLEBOOG' EN TENDINITIS Om de pijn te verzachten en de ontsteking te verminderen, kan je een drukverband aanleggen en een koudebehandeling toepassen. Voor de behandeling volstaan kinesitherapie en ontstekingsremmende pijnstillers.

STOTEN EN BUILEN In geval van duizeligheid, braken, bewusteloosheid of hoofdpijn onmiddellijk de hulpdiensten verwittigen. Meestal kan je zwellingen en blauwe plekken beperken door zo snel mogelijk een koudekompres aan te brengen op de gekwetste zone.

SPIERSPASMES EN SPIERPIJN Met enkele eenvoudige tips kan je de hevigheid en de duur van spierspasmes en spierpijn verminderen: altijd stretchen voor het sporten, water drinken voor tijdens en na de inspanning (gedurende 24 uur). Warmte bevordert het herstel (warm bad, warmtebehandeling,...).

LUMBAGO EN PIJNLIJKE SCHOUDERS De medische behandeling of kinesitherapie hangt af van wat de pijn veroorzaakt. Een plaatselijke warmtebehandeling kan de pijn door spierspasmes wel verzachten.

STIJVE NEK EN SPIERSTIJFHEID Rust en een plaatselijke warmtebehandeling zijn de beste remedie. De nek niet te veel bewegen. Je arts schrijft indien nodig pijnstillers en ontstekingsremmers voor. Heb je naast een stijve nek ook last van andere symptomen zoals koorts, misselijkheid of hoofdpijn? Raadpleeg dan altijd een arts.



MELATONINE

Imedia

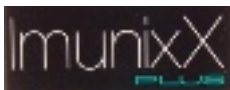
EEN GOEDE SLAAP,
EEN GOEDE GEZONDHEID



MELATONINE *Imedia*

**Niet
verslavend**

Melatonine vermindert de inslaaptijd en de gevolgen van een jetlag.



14 TABLETTEN

Hoog gedoseerd voedings-supplement voor de ondersteuning van gezonde luchtwegen en een gezonde, natuurlijke weerstand.

Natuurlijk, krachtig, en snel effectief bij winterongemakken...



€
11,55

in plaats van
16,50 €

42 TABLETTEN



€
27,95

in plaats van
39,90 €

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



De Dynaphar-lipstick:

- verzacht, hydrateert en beschermt.
- actieve bestanddelen: karité, candelillawas, carnaubawas.
- voordelen: weinig uitgesproken geur, geschikt voor het hele gezin, goed hittebestendig.
- UV-filter.



€
3,60

PROMOPRIJS

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

- WEDSTRIJD DYNAPHAR -

Laten we de winter vieren !

Hoe neemt u deel aan de wedstrijd ?

1. Surf naar onze Facebook pagina !
2. Vind onze pagina leuk
3. Beantwoord deze vragen voor 14 december 2018

Vraag 1:

Waar of niet waar: zeep is een economisch product?

Vraag 2:

Waar of niet waar: de huid is een van de belangrijkste organen?

Vraag 3:

Waar of niet waar: mannen hebben 5 x vaker last van maagzuur dan vrouwen?


Schiftingsvraag:

Hoeveel mensen zullen deelnemen aan deze wedstrijd?



3 bongobons te winnen!

* Ontdek onze geschenken op de Facebookpagina van Dynaphar

 /Dynaphar

BEWEEK UW MAGAZINE OM DE ANTWOORDEN OP DEZE VRAGEN TE VINDEN.
DE WINNAARS WORDEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE GEBRACHT.
IN GEVAL VAN EEN EX AEUO WORDT GEKEKEN NAAR DE DATUM VAN ONTVANGST
VAN DE ANTWOORDEN. IS ER GEEN JUIST ANTWOORD, DAN WORDT REKENING GEHOUDEN
MET HET ANTWOORD DAT HET DICHTST IN DE REURT KOMT.



VEEL GELUK IEDEREEN!



Dynaphar

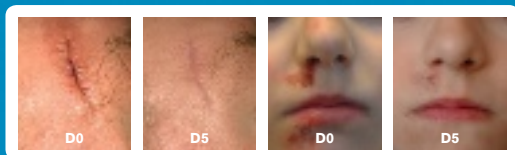
URIAGE

EAU THERMALE

BARIÉDERM CICA-CRÈME

met Cu-Zn en GF-REPAIR

NIEUW



- ISOLEERT & BESCHERMT
- ZUIVERT & KALMEERT
- HERSTELT

HERSTELLEND WERKING: **97%***

VERBETERT HET ESTHETISCH
ASPECT VAN LITTEKENS



URIAGE.COM

URIAGE, HET THERMAAL WATER UIT DE ALPEN

* Deze verzorging is getest bij 29 personen met opvakkige huidletsels. 2x/dag gedurende 21 dagen. Evaluatie door de dermatoloog.

Het foutenspel

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

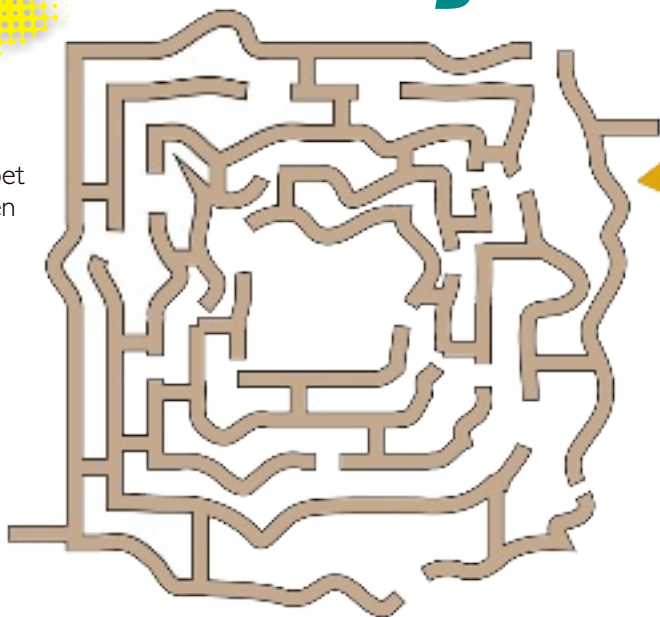


Lekker rekenen!

Zorg dat de som klopt. Hoeveel dennenbomen moeten er nog bij?

Labyrint

Welke weg moet de muis afleggen om de kaas op te smullen? Goed kijken!



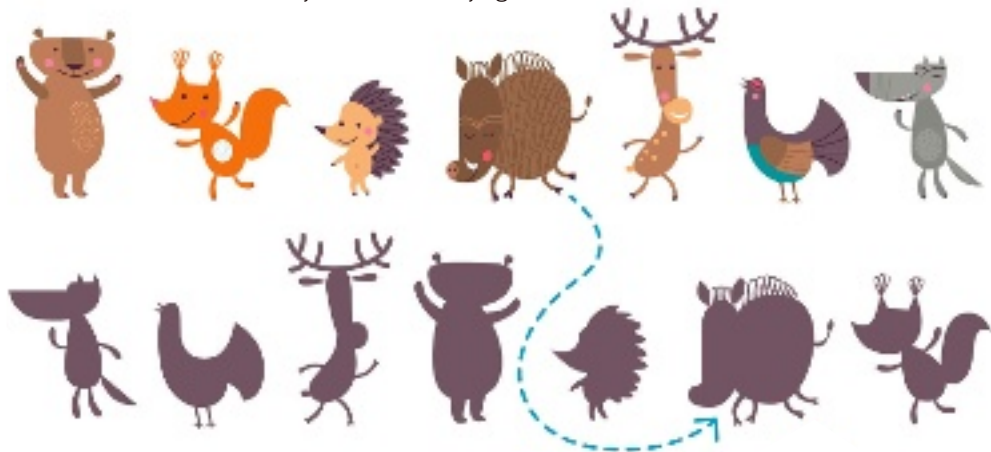
Punt per punt

Verbind de cijfers van 1 tot 35... en ontdek wie zich erachter verstoppt heeft. Kleur de tekening daarna, dat maakt ze nog mooier!



Schaduwspel

Verbind elk dier met zijn schaduw... Kijk goed rond!



ALS DE LUCHTWEGEN
HET LASTIG HEBBEN...



CNK:2458370

Soria
PROPOLIS
siroop



SoriaBel
www.soriabel.be

NEW

OM DE KEEL TE VERZACHTEN



Plantigom[®]

gommetjes op basis van weegbree en pelargonium

Dankzij de combinatie van deze twee planten
biedt Plantigom[®] een optimale en volledige oplossing
om de keel snel te verzachten.



Tilman[®]

Gezond dankzij planten

www.tilman.be/winter