

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Haren en nagels
in goede gezondheid | L van
Lupus



BEAUTY

Die baard
van de mannen

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook

**13 tips
terug aan het werk
zonder stress**

**SPECIAL
+50
JAAR**

Tijd voor een
check-up!

ARKOR[®]OYAL

PREMIUM KONINGINNENBRIJ

Schat van de korf

www.arkopharma.be



DYNA-NEWS	4-5
EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER	6
DOSSIERS	
13 tips om even te ontspannen tijdens je werk.....	8-10
Steek je hoofd niet meer in het zand op je 50 ^{ste}	16-18
DYNA-FICHE L van Lupus.....	21
DYNA-BEAUTY Focus op de gezichtshaartjes van de heren.....	24-25
DYNA-TIPS	
Belangrijke signalen van magnesiumtekort.....	11
Gezonde en glanzende haren en nagels.....	13
Verlicht je lever!.....	14
De immuniteit opkrikken.....	15
Recht uit de bijenkorf.....	19
De 3 pijlers voor een gezond leven.....	20
Zorg voor de gevoelige huid.....	22
Verkouden?.....	26
S.O.S. Krokodillenhuid!.....	27
Welk medicijn kies je bij pijn?.....	28
Maak je haar mooier!.....	32
DYNA-GAMES	31-32
DYNA-PROMOTIES	33
DYNA-WEDSTRIJD	34



Een topherfst!

Met een prettig gevoel én fris als een hoentje gaan we volop het schooljaar tegemoet. We geven je dertien tips om je terugkeer naar je werkplek te verwerken, terwijl je tegelijk de hobby's en de schooltijd van de kinderen in goede banen leidt. Drukke tijden? Daar weten we wel raad mee! Beter nog: we maken er net onze sterkte van. Want stress maakt ons nóg performanter (pagina's 8 tot 10), September, dat is blijven gaan. En oktober? Dan valt er van alles van de bomen... Jammer genoeg ook de haren van je hoofd. Wat senioren betreft: die gaan het best eens langs de dokter voor een medische check-up (pagina's 16 tot 18). Ook zoomt de rubriek Dyna-beauty in op het smoeeltje van de mannetjes... Want met een baard zien zij er tegenwoordig geweldig modieus uit. Tot slot breken we een lans voor «Movember», de ideale maand om mannen te sensibiliseren over hun gezondheid (pagina's 34 en 35). Dat wordt een topherfst!



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

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

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



ZET HET IN JE AGENDA
**20/10 → Wereld
 Osteoporose Day**

Eén vrouw op drie en één man op vijf boven de vijftig jaar zouden slachtoffer zijn van een breuk door osteoporose. De opvolging van die ziekte is eenvoudig en doeltreffend, maar osteoporose blijft doorgaans onder de radar: acht Belgen op de tien maken geen gebruik van een aangepast voorschrift, zelfs niet na een diagnose. Om te weten of je een risico loopt, spreek je best eens met je huisarts. Je kunt alvast beginnen op www.osteoporosenews.be.

Ter water & in de lucht

Sprays of flacons met zeewater, waarmee je neusholtes spoelt en reinigt, zijn ook handig voor volwassenen. Ze voorkomen – en verzachten – de intensiteit van typische winterkwalen. Ze verjagen virussen, ze verwijderen het teveel aan vocht en ze zorgen ervoor dat je geen bijkomende infecties krijgt.



DE VRAAG DIE ONS BEZIGHOUDT...

Wat is nu juist dat 'blauwe licht'?
En wat zijn de gevaren van dat licht?

Het blauwe licht komt van schermen (smartphone, tablet, computers,...), LED-lichten, spaarlampen,... Het kan je zicht vermoeien, maar ook het moment waarop je inslaapt vertragen door je biologische horloge in de war te brengen. Wat is een goede reflex? Filters aankopen die je aanbrengt op je brilglazen of op je scherm. Op sommige GSM's heb je ook een functie die de lichtintensiteit regelt naargelang het moment van de dag. Hou ook de Week van het Zien in de gaten, half oktober. Bij de opticien kan je tijdens die week op controle of kan je er terecht voor informatie. *Info: www.weekvanhetzien.be.*



60%

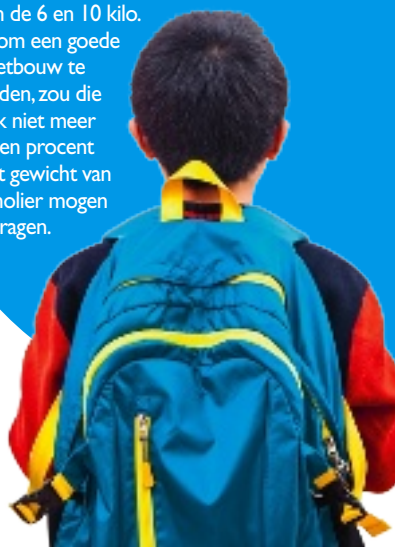
“Zestig procent van de Belgische kankerpatienten geneest van zijn ziekte.” Goed nieuws van professor Ahmad Awada, diensthoofd medische oncologie in het Brusselse Jules Bordet-Instituut. Minder goed nieuws: slechts weinig landgenoten kennen de nieuwste therapieën, zoals doelgerichte biologische therapie of immuuntherapie. “Die laatste therapie bestaat nu ongeveer twee jaar. Ze is een nieuwe methode waarmee je bepaalde – heel dodelijke – kankers kunt behandelen. Immuuntherapie helpt om het immuunsysteem te herstellen en aan te sterken, om zo de kanker aan te pakken. De kracht van de therapie is al bewezen bij zes soorten kanker: kanker aan melanomen, longen, blaas, Hodgkin-lymfomen, hoofd en nek, en ten slotte ook de nieren. Die kankers waren voordien moeilijk te behandelen.” Hoop... doet leven! (Bron: enquête in maart 2018 bij 1000 personen, op vraag van de MSD-laboratoria)



Berichtje voor de leerkrachten lagere school

Een kind van 8 jaar weegt ongeveer 25 kg, en draagt dagelijks een boekentas of rugzak tussen de 6 en 10 kilo.

Maar om een goede skeletbouw te behouden, zou die rugzak niet meer dan tien procent van het gewicht van de scholier mogen bedragen.



Hoe train ik nog beter in de fitnesszaal?

- Wissel elke keer van toestel: stepper, fiets, roeitoestel, loopband. Verander gerust ook tijdens een trainingssessie van toestel.

- Wissel dan ook zo snel mogelijk van toestel. Blijf onderweg niet hangen.

- Train aan het aangewezen hartritme. Stel daarvoor je toestel af op de hartritme functie, schaf jezelf een horloge aan dat de hartslag meet, of reken het zelf even uit: $220 - \text{je leeftijd} = \text{XX}$. Train aan 60 tot 70 procent van de uitkomst, om de verwijdering van vetten te bespoedigen én het hart- en vaatstelsel te versterken.

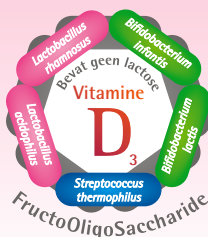
Probiotal® D

Immuunsysteem

Bevat vitamine D₃, dat bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem.



18 miljard bacteriën :



Probiotal is
KLINISCH BEWEZEN

3 families, 5 stammen





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...

Wat zijn bijwerkingen van geneesmiddelen?

Misselijkheid, hoofdpijn, jeuk, slaperigheid, diarree, wazig zien, vermoeidheid, huiduitslag... Bijwerkingen zijn schadelijke en onbedoelde klachten die kunnen optreden bij je medische behandeling. Die onbedoelde effecten kunnen ontstaan bij een normaal gebruik van een geneesmiddel, maar ze kunnen ook het gevolg zijn van medische fouten, een verkeerd gebruik, misbruik of overdoses. Sommige ongewenste effecten kunnen erg vervelend zijn en het genezingsproces doen vertragen. Andere kunnen een gevaar vormen voor de gezondheid. Het is daarom belangrijk om altijd goed de bijsluiter te lezen alvorens een geneesmiddel te gebruiken. Of vraag advies aan je apotheker of arts, zeker wanneer je de indruk hebt dat de bijwerkingen ernstig worden!

Een eindeloze lijst in de bijsluiter...

In de bijsluiter van sommige geneesmiddelen is de rubriek over bijwerkingen wel erg lang. Geen paniek: dit betekent niet dat de vermelde neveneffecten zullen optreden! Het is heel goed mogelijk dat je geen last krijgt, maar uiteraard is het van belang om er wél alert op te zijn. Bovendien stelt zo'n overzicht van mogelijke nevenwerkingen je in staat om de nodige voorzorgsmaatregelen te treffen (bv. het besturen van een voertuig vermijden wanneer het geneesmiddel dat je net hebt ingenomen slaperigheid kan veroorzaken).

Het optreden van bijwerkingen

In het algemeen kan je stellen dat de meest voorkomende bijwerkingen van geneesmiddelen het gevolg zijn van de

geneesmiddelen zelf (samenstelling en eigenschappen), de bijzondere kenmerken van de patiënt (bv. ouderdom, roken, ziekte of allergie), of de wisselwerking tussen het geneesmiddel en andere gezondheidsproducten en/of andere producten (bv. alcohol, tabak, pompelmoessap).

Ernstige bijwerkingen

Men spreekt van ernstige bijwerkingen wanneer die leiden tot een ziekenhuisopname of verlenging ervan, levensgevaar, overlijden, blijvende of significante invaliditeit, arbeidsongeschiktheid, een aangeboren afwijking of misvorming. Ernstige neveneffecten komen gelukkig zelden voor; maar bepaalde signalen mogen niet zomaar genegeerd worden: het optreden van vochtophoping (oedeem) of huiduitslag, bloedingen, ongewone (spier)spasmen, beven, een versnelde hartslag... Neem bij twijfel altijd contact op met je arts of apotheker.

Enkele tips om bijwerkingen te voorkomen

- Lees voor gebruik aandachtig de bijsluiter.
- Respecteer de voorgeschreven hoeveelheden en de richtlijnen. Pas de dosering nooit zelf aan!
- Gebruik nooit geneesmiddelen van iemand anders. In jouw geval zijn ze misschien niet aangewezen of kunnen ze mogelijk wisselwerkingen veroorzaken met de geneesmiddelen die je al gebruikt. Bijkomend weet je arts of apotheker dan niet wat je precies slikt en bijgevolg kan hij de oorzaak van de bijwerkingen niet goed bepalen.

Bron: www.apotheek.be.

URIAGE

EAU THERMALE



Xémose

VERZORGINGSPRODUCTEN
TEGEN JEUK VOOR
DE ZEER DROGE HUID

NIEUW
PATENT* CHRONOXINE

Een langdurig
gekalmeerde huid

BABY'S - KINDEREN - VOLWASSENEN

13 tips om even te ontspannen tijdens je werk

Zo'n maandje geleden, schatten we. Toen was de enige bron van stress: de keuze tussen mojito of pina colada of wel of niet zonnen? Maar vandaag zijn we alweer aan het werk. Dossiers uitpluizen, vergaderingen voorbereiden, verslagen opstellen,... Hoog tijd om even snel wat goede gewoontes aan te kweken, voor je jezelf in een-twee-drie opbrandt.





1 Belg op 4

Een kwart van onze landgenoten laat weten dat ze dagelijks te kampen krijgen met stress. Vrouwen vormen de zwaarst getroffen groep: 34 procent vrouwen tegen 16 procent mannen. En één persoon op 10 veranderde al van job om van de stress bevrijd te zijn. De top vier van de belangrijkste oorzaken van spanning: tijdstekort, geldproblemen, onzekerheid over de job en perfectionisme. Ongeveer 44 procent van de Belgen maakt er zich zo veel zorgen over dat ze het ook vertellen aan hun huisarts of psycholoog.

“Die cijfers baren zorgen”, analyseert Elke Van Hoof, professor medische en gezondheidspsychologie aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB). “Stress is het tweede meest voorkomende probleem op het werk.” En 31 procent van de mensen met stress, erkent dat ze wel eens tegen een burn-out aan zouden kunnen lopen: “Dat cijfer toont aan dat ze geen vertrouwen hebben in hun talent om negatieve stress te bekampen.” De enquête wijst ook aan dat iedereen zo zijn eigen manier heeft om stress weg te werken: seks, tv-kijken, wandelen, muziek, sport, lezen, een bad nemen,...

(Enquête eind 2017 bij 1000 Belgen op vraag van Omnivit, een merk van voedingssupplementen)

1. Verwacht het onverwachte

Een overzichtelijke, gestructureerde planning is de eerste stap in een succesvol time management. Zo krijg je alle to-do's op tijd afgewerkt. Maar een té lange todo-list, daarvan zakt de moed je dan weer in de schoenen. Hoe zorg je ervoor dat je met volle goesting tóch vooruit geraakt? Wissel je taken af. Nu eens een opdracht waarvan je meteen het resultaat ziet (je mailbox legen, een mail schrijven, een factuur maken, ...), dan weer een werk van langere adem. Een livig dossier, we zeggen maar wat. Stel ook een planning op met duidelijke deadlines: wat moet je wanneer hebben afgewerkt? En vergeet zeker niet om af en toe in een blanco balkje te voorzien. Vergaderingen lopen uit, files kán je niet inplannen, fijne lunchgesprekken met een collega wil je niet abrupt beëindigen, ...

2. Hou de mailbox dicht

Laat je mailbox niet voortdurend open staan. Kijk gewoon eens om de twee tot drie uur, en doe dat dan meteen grondig. Stuur mails, beantwoord vragen en organiseer je mailmappen.

3. Ontdek je persoonlijke trekjes die je nodeloos tijd kosten

Voortdurend je GSM in de gaten houden, je facebook checken – ook al is het maar ‘heel eventjes’ –, geregeld een praatje slaan met collega's, de lokroep van de snoepauto-maat niet kunnen weerstaan. Het brengt allemaal je planning en je concentratie in gevaar.

4. Filter storende geluiden met oordopjes

Een tiental jaar geleden – en eigenlijk nu ook nog – zweerden bedrijfsarchitecten bij de open workspace. Ideaal voor de communicatie, maar nefast voor de

concentratie. Dat permanente achtergrondgeluid eist zijn tol: verlies van efficiëntie, vermoeide zintuigen, tot zelfs fysieke uitputting. Wat mag de stilte voor jou kosten? In de supermarkt vind je goede oordopjes aan vijf euro. Zij filteren het geluid, zonder je van de omgeving af te sluiten.

5. Durf ‘nee’ zeggen

Een van de uitdagingen op de werkvloer is ‘nee’ zeggen. Je voelt je al snel schuldig aan luiheid. Maar wat is het alternatief? Met een ‘ja’ beland je al snel in gevoelens van frustratie en agressie. Denk dus twee keer na voor je ‘ja’ zegt, dan rolt die ‘nee’ al heel wat gemakkelijker uit je mond. Oefen alvast, zodat je volgende sleutelzinnen – beleefd maar duidelijk – als antwoord klaar hebt «Dat hoort niet tot mijn takenpakket, en ik ben er trouwens ook niet de geschikte persoon voor. Sorry!»

6. Neem afstand

Is je overste vandaag de kruising tussen een pitbull en een brombeer? Er is geen enkele aanwijzing dat jij daarvan de oorzaak bent. Misschien is hij of zij wel met het verkeerde been uit bed gestapt. Zelfs al gooien ze je een hele waslijst concrete verwijten naar het hoofd, probeer niet meteen in een verdedigende kramp te schieten. Ga niet in op foute en destructieve commentaar. ▶

Online

Tips om de negatieve gevolgen van stress te vermijden: www.voeljegoedophetwerk.be

► Vraag gewoon eerst rustig om een persoonlijk gesprek. Want aan elk verhaal zijn minstens twee kanten.

7. Gaan met die banaan

Als je langdurig onder stress komt te staan, geraken je reserves aan magnesium op. Daarvan word je angstig en zenuwachtig. Van magnesiumtekort krijg je zelfs spierpijn. Zorg ervoor dat je die reserve weer aanvult: volkorenbrood, granen, zwarte chocolade, bananen, noten (amandelen, hazelnoten), peulvruchten,... Of je gaat naar de apotheker voor goed gedoseerde voedingssupplementen.

8. Werk de druk weg

Heb je al ooit van palmeren gehoord? Daarmee vind je meteen de rust van de dalai lama achter je bureau, zonder dat je zelfs recht hoeft te staan. Plaats een handpalm op elk oog en sluit je vingers zodat je in de totale duisternis terecht komt. Doe dat een paar minuten na elkaar, en zolang je denkt dat je het nodig hebt.

9. Geniet meer van je pauzes

Heb je eindelijk een paar minuten tijd voor jezelf? Blijf dan niet hangen rond de koffiemachine. Bewegen is de boodschap! Loop de trap af, haal een frisse neus bij het raam, of loop naar buiten voor een korte wandeling. Je hersenen hebben nood aan lucht. En jij toch ook!

10. Volg je bioritme

Je bent zo'n 2,5 uur na je maaltijd intellectueel en fysiek op het hoogtepunt van je kunnen. Dat is een puur lichamelijke realiteit. Dus ben je op je best op twee momenten van de dag: rond 10 uur, en rond 15 uur. Programmeer tijdens die momenten de taken die het meeste concentratie vergen: studeren, memoriseren, nadenken,... Tussen 13 uur en 15 uur begin je de namiddag met de handrem op. Het maakt trouwens niet uit of je nu een heel menu afgewerkt hebt, of gewoon een appel at als lunch. Tokkel wat op je computer, klasseer je mappen, beantwoord wat minder belangrijke mails. Enfin, allemaal dingen waarbij je je intellectueel weinig inspant.

11. Geeuw eens goed door

Geeuwen is een ademhalingsreflex. Je kunt het doen op commando: begin met een geeuw na te bootsen, en de rest volgt vanzelf. Het ontspant je bijna onmiddellijk en het kost je geen cent. Het enige risico: de besmettelijkheid. Binnen de kortste keren zit iedereen op kantoor te geeuwen.

12. Adem... met al je longen

In gespannen toestand adem je oppervlakkig. En daar heeft je lichaam weinig aan. Wat is dan een goede ademhaling? Je



Waarvoor is stress nu nodig?

In stress zet je lichaam zich op scherp en produceert het adrenaline. Met dat hormoon maak je je klaar om alert te reageren. Je daadkracht verhoogt, je zenuwen stomen zich klaar en je spieren spannen zich op. Een overlevingsstrategie die we erfd van onze voorouders. Stress verhoogde je overlevingskansen wanneer je het pad kruiste van een vijand of een wild dier. Je bereidde je voor: vluchten of vechten.

Vandaag is het leven lichtjes veranderd. Wegspringen voor een woest aanstormende baas, of irritante collega's bij de keel grijpen: het zou vreemd overkomen. Je moet dus andere manieren vinden om je problemen aan te pakken. Want wanneer deze toestand lang blijft duren, lopen je batterijen helemaal leeg. Dan ontwikkel je verschillende kwalen: slapeloosheid, een libido dat verdwijnt als sneeuw voor de zon, ruggijn door gespannen spieren of maagpijn door een verhoogde afscheiding van zuren, hardnekkige hoofdpijnen, geheugenverlies, huiduitslag,... Blijven die ongemakken duren of komen ze geregeld terug? Dan moet je je dringend vragen stellen bij je leven. En raadpleeg je het beste een medisch professional.

zit rustig en ontspannen, je ademt diep in en je laat je onderbuik zwellen. Laat dan zachtjes los, alsof je op een stootje blaast. Tot alle lucht weg is. Een bewuste, volledige ademhaling verzacht de spanning in spieren en zenuwen.

13. Denk ook eens aan granules

Michèle Boiron is een homeopathische apothekeres. Ze legt uit: "In eerste instantie kan je homeopathie overwegen bij angsten of bij ontweningsverschijnselen op medicijnen. Geraak je verlamd door de stress? Gelsemium. Voor de hyperactieven is er dan weer: argentum nitricum.

En voor de overgevoeligen die instant wisselen tussen lachen en huilen: ignatia.

Belangrijke signalen van magnesiumtekort

Magnesium is een mineraal dat allerlei belangrijke functies vervult in het menselijk lichaam. **Zo speelt het een rol in het energiemetabolisme en de spierfunctie en dus ook in het goed functioneren van het hart.**

We hebben dagelijks minstens 300 à 450mg magnesium nodig. Magnesium bevindt zich in onze voeding (noten, vis en schaaldieren, bananen, donkere bladgroenten, ...), maar toch hebben we hiervan vaak een tekort. Hieronder vind je de belangrijkste signalen van een magnesiumtekort:

1) SPIERKRAMPEN overdag en 's nachts komen vaak voor en zijn zeer pijnlijk, vooral als je er 's nachts wakker van wordt. Met magnesiumsupplementen pak je de krampen aan. Deze zijn vaak ook nuttig in geval van intensieve sportbeoefening en gebruik van bepaalde geneesmiddelen (sommige geneesmiddelen voor hart en maag) die spierkrampen veroorzaken. Ook zwangere vrouwen hebben

heel vaak een tekort aan magnesium en hebben hierdoor last van spierkrampen tijdens de nacht.

2) STRESS, ANGST, SLAAPPROBLEMEN Magnesium speelt een belangrijke rol bij het terugdringen van stress doordat het stressreceptoren blokkeert die ons depressief of angstig kunnen maken. Volgens onderzoek slapen mensen die een magnesiumsupplement slikken veel beter en met minder onderbrekingen. Bovendien zou het een positieve invloed hebben op de bloeddruk en de hartslag.

3) UITGEPUT, GEEN ENERGIE Magnesium is een bron van energie omdat het een positieve invloed uitoefent op het energiemetabolisme. Hierdoor verdwijnt je vermoeidheid en word je terug fit.

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

Foto: Paul Bradbury - Peopleimages / Getty Images, sngibov / iStock - Forté Pharma RC 985 03640 - Monaco



FORTÉ RUB

Jour/Dag & Nuit/Nacht



Adem met fortérub !

Waar heeft een kalmerende werking op de luchtwegen en vergemakkelijkt de ademaling.
De slijmvlies verhelpt het ademhalingscomfort en verlicht de keel.

Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker. In het kader van een gezond en evenwichtig voedingspatroon en een gezonde levenswijze.



EEN PIJNSTILLER DIE SNEL WERKT!

WORDT AL OPGENOMEN VANAF 5 MINUTEN

SPIDIFEN



Spidifen (Ibuprofen als L-argininezout) is een geneesmiddel. Spidifen 200 mg niet toedienen aan kinderen onder de 12 jaar. Geen gebruik langer dan 3 dagen zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Niet gebruiken in geval van zwangerschap, maag- of darmzweer, bij nieren- of leverstoornis, bij hartfalen of bij allergie aan ibuprofen of andere NSAIDs. Zambon n.v.

Gezonde en glanzende haren en nagels

Futloos haar: niet meteen iets waar je een warm gevoel van krijgt. **Neer, jij houdt het liever speels en gezond, zacht maar met veel kracht.**

Doorheen de jaren kun je echter last krijgen van dof, verzwakt haar of van gespleten en broze nagels. Voedingssupplementen en verzorgende producten kunnen dit verhelpen en de schoonheid van je haar herstellen en/of in stand houden.

Een aantal actieve bestanddelen prikkelen de vitaliteit van je haar en nagels. Zo bevordert een biotineboost (vitamine B8) zowel de celgroei als de productie en het metabolisme van vetzuren en aminozuren. Vitamine B6 draagt bij aan de normale synthese van cysteine (cystine), dat een essentieel bestanddeel is van de keratine van het haar. Zink draagt bij tot het behoud van gezonde haren en nagels en helpt om de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress. Spirulina is ook een weldaad voor de haren en nagels. Dit is een micro-alg die laag in calorieën is, maar wel een schat aan voedingsstoffen en aminozuren bevat. Spirulina stimuleert ook de opname van ijzer, wat essentieel is voor gezond haar.

Indien u diabetes, een hoge bloeddruk heeft of een caloriearm dieet volgt, is het aanbevolen raad te vragen aan uw arts of apotheker naar het meest geschikte voedingssupplement voor uw haar:

Extra tips voor gezond haar:

- Borstel voor het slapengaan of wassen. Zo verwijder je stof dat zich in de loop van de dag opstapelt en het haar dof maakt.
- Droog je haar al deppend af en vermijd een al te warme bries van de haardroger.
- Laat je gespleten punten knippen. Een korte kappersbeurt af en toe is onontbeerlijk.

Extra tips voor gezonde nagels:

- Gebruik een peeling voor vingers en nagelriemen. Je kunt een specifieke handpeeling gebruiken, maar een standaard gezichtspeeling werkt even goed.
- Hydrateer voldoende. Gebruik een dikke laag hand- en nagelcrème of een nagelmasker voor een optimale verzorging, die je nagels zachter en soepeler maken dan ooit tevoren.

Verlicht je lever!



De lever is ook de energiecentrale van ons lichaam en regelt samen met de gal het cholesterolmetabolisme. **Een overbelaste lever is een van de hoofdoorzaken van obesitas, beschavingsziekte n° 1.**

Door stress, luchtvervuiling, vette voeding, sport, ziekte, feesten, etc. stapelen de afvalstoffen zich in ons lichaam op tot een heuse afvalberg. De lever is het belangrijkste orgaan dat zorgt voor de ontgifting van de toxische stoffen die dagelijks binnenkomen.

ZWARTE RADIJS OF RAMMENAS

smaakt scherper dan de rode radijsjes, bevordert de ontgiftende werking van de lever en helpt galstenen te voorkomen.

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



ARTISJOK De actieve stoffen van de zwarte radijs en de artisjok verminderen een opgeblazen gevoel na zware maaltijden of feestjes. Het cafeeolylzuur cynarine, dat men vooral aantreft in de bladeren van de artisjok, stimuleert de galsecretie, helpt de vertering, vermindert het suikergehalte en doet de cholesterol

dalen. Artijok gaat in tegenstelling tot statines de productie van cholesterol niet blokkeren. Cholesterol is immers nodig voor de aanmaak van vitamine D, co-enzym Q10, celstructuren en geslachtshormonen.

Artijok is rijk aan flavonoïden die de lever beschermen (antioxidantwerking). De vezels bevorderen de darmtransit en inuline, pectine en vitamine B9 bevorderen een goede darmflora. Artijok kan helpen bij hoofdpijn veroorzaakt door vette voeding en om obesitas onder controle te houden. De cafeoylkinazuren van artijok stimuleren de adinopectinereceptoren, vergroten het verzadigingsgevoel en verbeteren de vetverbranding. Artijok is een must bij afslankkuren.



MARIADISTEL behoort tot de familie van de melkdistel en bevat het krachtige leverbeschermende 'silymarin': een mengeling van de flavonoïden silydianin, silybin en silychristin.

De purperen distel ondersteunt de leverfunctie en zuivert het organisme. Mariadistel wordt gebruikt bij de preventie en de behandeling van hepatitis, cirrose en leverinsufficiëntie. De lever functioneert op zijn best met mariadistel, zodat personen met een drugsverleden, of die te veel alcohol hebben gedronken of een zwaar feestje hebben gehad, de volgende dag weer fit en monter kunnen opstaan.

De immuniteit opkrikken

De darm regelt de spijsvertering, maar is ook het eerste orgaan in de immunitaire bescherming van de mens. Hij wordt bevolkt door 100 000 miljard bacteriën die de 'darmflora' worden genoemd.

De bacteriën van de darmflora hebben een grote diversiteit aan functies, zoals de ontwikkeling van bepaalde vitamines. Vastklampend aan de wand van onze darmen, voorkomen ze dat pathogene bacteriën zich in de darm kunnen vasthechten. Sommige bacteriën werken ook als een natuurlijk antibioticum door bactericide stoffen af te scheiden die de gevaarlijke bacteriestammen kunnen doden. Alleen een goede balans zorgt voor optimale functies van de darmflora. Als deze beschadigd is, kan ook de werking van het immuunsysteem worden verzwakt.

Een klein duwtje nodig?

Probiotica zijn «levende micro-organismen die, wanneer ze in voldoende hoeveelheid worden ingenomen, gunstige effecten voor de gastheer hebben die verder gaan dan de effecten van

traditionele voeding.» Lactobacillen (zoals Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus acidophilus of Lactobacillus brevis) en bifidobacteriën (zoals Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium lactis of Bifidobacterium breve) zijn goede voorbeelden hiervan. Probiotica zijn bondgenoten voor ons afweersysteem door hun heilzame werking op de darmflora. Een probiotische kuur met verschillende stammen die ons immuunsysteem voor de winter kunnen moduleren, kan u dus beschermen tegen infecties in de winter door de duur en ernst van de symptomen van een verkoudheid of griep te verminderen. Vraag raad aan uw apotheker.



omniVIT

HAIR PRO

1 vrouw op 2 heeft klachten over haarproblemen.⁽¹⁾
Uw advies is uiterst belangrijk!

NUTRI-RADIANCE



TRIPLE ACTION

KRACHT & VITALITEIT



GLANS



VOLUME

ACTIVEERT DE PRODUCTIE

NUTRI-REPAIR



GROEI



STERKTE



GEZOND

TRIPLE ACTION

VAN NATUURLIJKE KERATINE*

Geef volume aan uw haar



NEW



2/dag



Stimuleer de groei van uw haar



2/dag

*Zijk-decort bij de intensiebehandeling van normaal haare en normale kapsels en draagt bij tot een normale eiwit synthese, zoals keratine. Wite 2015, Ipsos 2017.
 (1) Bron: OMNIVI-enquête via internet van 115 Belgische vrouwen, juni 2011.
 N = 115 respondenten die de behandeling volgden (voorheen OmniVit Haar).
 (2) Ipsos 2017

**SPECIAL
+50
JAAR**

Ben je in goede conditie? Een moeilijke vraag, toch? Wel, je kunt er maar beter een antwoord op hebben! Op je 50ste kan je die typische ouderdoms-ziektes nog wel even de wacht aanzeggen. **Maar toch: een medische check-up verlengt je leven niet alleen... Het kan je leven ook gewoon rédden.**



CHECK-UP

Steek je hoofd niet meer in het zand **op je 50ste**

Ben je de 50 voorbij? Kruis dan dit woord aan, mét stip: pre-ven-tie. Doe geregeld aan sport (om bijvoorbeeld verlies aan spiermassa – ook wel sarcopenie – af te remmen), eet gezond (minder suikers, zouten en slechte vetten), vermijd sigaretten, nutteloze medicijnen, stress, en een te veel aan alcohol. En dan is het nog niet genoeg. Want met goede leefgewoontes ben je nog altijd niet honderd procent veilig. Soms moét je gewoon even langs de dokter passeren... Ook al gaat alles goed.

Een check-up is altijd nodig. Hoe ga je anders je cholesterol controleren? Hoe weet je anders hoe het met je aders is gesteld? Hoe spoor je anders borst- of darmkanker op? Of nog: hoe meet je je mentale gezondheid? Een preventieve check-up heeft zo zijn belang, als je je algemene gezondheidsniveau wilt nagaan of als je een typische ouderdomskwaal zo snel mogelijk wilt opsporen. Laat die check-up uitvoeren door een huisarts of een specialist.



Check-up **van het hart**

Een cardiologische update, is dat nu écht nodig? De cijfers van de Belgische Cardiologische Liga spreken voor zich. «Hart- en hersenaandoeningen blijven dé Belgische gezondheidsplaag. Ze zijn samen verantwoordelijk voor één derde van de overlijdens». Nog niet overtuigd? «De lijst met risico's op hart- en vaatziekten is lang. Het probleem: tegen sommige gevaren sta je machteloos. Familiale en genetische afwijkingen, ouderdom, de komst van de menopauze, of gewoon al het gegeven dat je een man bent... Daar heb je zelf geen invloed op.»

Wat kan je huisarts dan wél doen? Heel wat. Polsslag, bloeddruk en hartslag meten, of de vetbalans in het bloed nakijken en de verhouding nagaan tussen goede en slechte cholesterol. Ga ook eens langs bij een car-



dioloog voor een inspanningstest. Samen brengen hart- en huisarts je risico op de meest voorkomende hartkwalen in kaart. Chronisch hartfalen, verzwakkingen van de kransslagader, hartritmestoornissen en hartklepfalen.

Screening van **het risico op osteoporose**

Osteoporose is een aandoening die je niet voelt. Wie heeft er ooit al eens pijn gehad aan zijn botten? Niemand. Net daarom is osteoporose moeilijk op te sporen. Nochtans heeft één op de drie Belgische vrouwen in de menopauze er last van, net als één op de vijf Belgische mannen boven de 50. Alleen al in België tellen we



jaarlijks 80.000 breuken. Om nog te zwijgen van de complicaties, trauma's en de gevolgen van operaties. Want ook daar boezemen de cijfers angst in: «Elke twintig seconden loopt er iemand ter wereld een dijbeenbreuk op. Dat betekent 1.600.000 breuken per jaar.» (Wereld Osteoporose Dag). Ook na de menopauze blijft de osteoporose trouwens een risico. En wie ooit een breuk opliep, zal ongetwijfeld nog iets breken.

Daarom is een botdensitometrie levensbelangrijk, voor vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar: Ze kan letterlijk levens redden. Met een botdensitometrie meet je de dichtheid van de botten. Is die te zwak? Dan loop je risico op breuken, en start je best met een preventieve behandeling.





Kankercheck-up

Een onderzoek brengt bepaalde soorten kanker – of bepaalde onregelmatigheden die voorafgaan aan kanker – aan het licht. Zo ontdek je verschillende kankers nog lang vóór de eerste symptomen opduiken: baarmoederhalskanker, borstkanker, dikkedarmkanker, huid- en prostaat kanker. Bij genetische screening gaan artsen



op zoek naar genetische mutaties bij personen van wie familieleden eerder al kanker kregen. De Stichting tegen Kanker raadt drie screenings aan. Van 50 tot 69 jaar tweejaarlijks een mammografie om borstkanker op te sporen. Een uitstrijkje elke drie jaar tot 65 jaar - na eerst twee normale uitstrijkjes met één jaar ertussen - om baarmoederhalskanker te onderzoeken. Een systematische screening op zoek naar occult bloed in de stoelgang, vanaf vijftig jaar tot 74 jaar. Daarmee spoor je dikkedarm- en endeldarmkanker op.



Beter voorkomen dan genezen!

• **EEN OOGTEST**
Vanaf 45 jaar verliest je oog lens beetje bij beetje haar soepelheid. Het gevolg: dichtbij zie je minder duidelijk.



• **EEN HOORTEST**
Hoe ouder je wordt, hoe moeilijker je hoort. De wetenschappelijke term voor dat progressief gehoorverlies: presbycusis.



• **EEN GEHEUGENTEST**
De ziekte van Alzheimer komt weinig voor bij vijftigers. Heb je toch je twijfels? Vraag je huisarts om de CODEX-test af te nemen. Drie minuten lang moet je daarbij eenvoudige woordjes herhalen en memoriseren.



• **EEN BEZOEK AAN DE DERMATOLOOG**
Vooral om de evolutie van je schoonheidsvlekken te onderzoeken.



• **EEN BEZOEK AAN DE HUISARTS**
om te checken of je geen inentingen gemist hebt.

Recht uit *de bijenkorf*



De producten uit de bijenkorf worden sinds de Oudheid door de beschavingen gebruikt, **maar hun eigenschappen zijn slechts sinds enkele tientallen jaren erkend.**

Koninginnebrij

Dit is een substantie die wordt uitgescheiden door de werksterbijen om uitsluitend één onder hen te voeden die dan koningin zal worden. Deze fantastische voeding geeft de koningin een 40 maal langere levensduur en een ongelooflijke productiviteit. De extreem snelle groei van de bijenkoningin en haar uitzonderlijke lange levensduur hebben al snel de nieuwsgierigheid opgeweekt van iedereen die haar heeft geobserveerd.

Koninginnebrij dient ook als voeding voor de larven van de kolonie maar enkel de bijen die koningin worden, krijgen gedurende hun hele leven koninginnebrij. Deze substantie kreeg door haar gebruik de naam van 'Koninginnebrij' of 'bijenmelk'.

Koninginnebrij bevat een grote hoeveelheid water, maar ook suikers, eiwitten, vetten, mineralen en vitamines, evenals een groot aantal substanties zoals de vetzuren 10-HDA (10-hydroxydecaanzuur) en 10-H2DA (10-hydroxy-2-deceenzuur).

Bij middel van een gehaltebepaling van de stof 10-HDA kan de kwaliteit van koninginnebrij beoordeeld en vergeleken worden.

Propolis

Het gebruik van deze substantie dateert van 2 300 jaar geleden en het belangrijkste voordeel van deze stof is de rijkdom aan flavonoiden (een familie van de polyfenolen). Deze harsachtige substantie wordt door

de werksterbijen uit verschillende planten of uit de schors van beschadigde bomen verzameld als er nog maar weinig nectar en stuifmeel voorhanden is om honing te produceren. Ze wordt gebruikt om de binnenwanden van de bijenkorf te plamuren en te beveiligen, de structuur ervan te versterken en de openingen van de bijenkorf te sluiten. Propolis beschermt het 'huis' van de bijen ook tegen externe agressies.

De antibacteriële activiteit van propolis zorgt ook voor het behoud van de hygiëne van de bijenkorf. Propolis is dus gekend als 'natuurlijk schild' van de bijenkorf.

Honing

Hij wordt in het lucht-spijsverteringsstelsel van de bijen geproduceerd uit de nectar van de bloemen, die ze opzuigen, omzetten, combineren met eigen stoffen en opstapelen in de honingraten van de bijenkorf.

Honing dient om de bijen te voeden en wordt ook in de bijenkorf opgeslagen om als voeding te dienen tijdens het ongunstige seizoen.

Honing is ook een complexe substantie die samengesteld is uit meer dan 180 elementen. Bovendien bestaat er een grote variëteit aan kleinere bestanddelen, met inbegrip van fenolozuren en flavonoiden, de enzymen glucose-oxidase en katalase, ascorbinezuur, carotenoiden, organische zuren, aminozuren, eiwitten en α -tocopherol en meer dan 30 minerale elementen (calcium, natrium, magnesium, kalium, koper, mangaan, chloor, ...).

Om een pot van 500 g honing te produceren, moeten de bijen meer dan 17 000 reizen maken en 8 700 000 bloemen bezoeken.



Voeding, lichaamsbeweging en controle

De 3 pijlers voor een gezond leven



Stress, snelle en onevenwichtige maaltijden, alsook een gebrek aan lichaamsbeweging **kunnen ervoor zorgen dat onze gezondheid fel achteruit gaat zonder dat wij er ons eigenlijk van bewust zijn.**

Gelukkig zijn er vandaag heel wat mensen die wel hun gezondheid in eigen handen nemen omdat zij beseffen dat een gezonde levensstijl van essentieel belang is.

Naast een evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging, is de regelmatige controle van onze vitale parameters een extra hulpmiddel voor een gezonder leven.

Op de website van de Belgische Cardiologische Liga* staat o.a. het volgende te lezen: "In België zijn er bij de 15-plussers ongeveer 1.200.000 van wie de bloeddruk meer bedraagt dan 140/90 mm Hg en waarschijnlijk nog eens zoveel in dezelfde situatie maar zonder het te weten."

Hypertensie is dus geen zeldzaam fenomeen en de persoon die lijdt aan hypertensie is zich hiervan niet altijd bewust.

Bloeddrukcontroles met een bloeddrukmeter thuis, identificeren en voorkomen de gezondheidsrisico's in een vroeg stadium en ondersteunen actief de behandeling bij de arts. Thuis regelmatig je bloeddruk controleren is dan ook van vitaal belang bij de behandeling van arteriële hypertensie en de preventie van cardiovasculaire risico's.

Ook de controle van het lichaamsgewicht en van de vet- en spiermassa heeft een impact op je gezondheid. Je kunt die impact precies meten, met zeer innovatieve en nauwkeurige apparaten.

Want ook voor overgewicht waarschuwt de Cardiovasculaire Liga ons: "Zwaarlijvigheid is een van de meest verspreide risico's in industrielanden. In België zit momenteel één volwassene op twee en één kind of adolescent op vijf opgezaald met een lichaamsgewicht dat een bedreiging vormt voor zijn hart. En alle gegevens wijzen in dezelfde richting: de toestand verergert nog."

Interesse? Vraag advies aan je apotheker. Om de drie pijlers voor een gezond leven niet uit het oog te verliezen, werden aangepaste en performante meetinstrumenten ontwikkeld. Voor zij die het wenselijk is, is het eveneens mogelijk om op een informatieplatform al deze afzonderlijke meetgegevens aan elkaar te koppelen, voor een completer overzicht van de status van uw vitale parameters.

Je bent geïnteresseerd of je twijfelt over de juiste keuze van je apparaat? Vraag advies aan je apotheker.

* <https://liguecardioliga.be/nl/prevention/cardiovasculaire-risicofactoren/>

L van Lupus

Lupus is een auto-immuunziekte. Het is een aandoening die het immuunsysteem ontregelt. **Dat immuunsysteem gaat door de ziekte in overdrive en begint de cellen van het eigen organisme aan te vallen.**

Zowat alles kan het slachtoffer worden van lupus: gewrichten, cellen, longen, huid, nieren, hart, zenuwstelsel. Dat houdt ook meteen in dat alle lupussen verschillend zijn. De meest frequente vorm is de lupus erythematosus disseminatus, in de medische wereld afgekort tot LED.

Wie zijn de patiënten?

Vooral vrouwen, met negen vrouwen voor één man. Ook jongeren tussen 15 en 45 jaar zijn een risicogroep.

Wat zijn de risicofactoren?

Dat zijn er veel. Er zijn de genen (voor een klein stuk), de hormonen (zwangerschap en bevalling zouden een opstoot van lupus kunnen meebrengen), bepaalde medicatie (dan spreken we van 'drug induced lupus'), stress (een factor die te nuanceren valt, omdat stress de ziekte kan verergeren maar ze niet lijkt te veroorzaken) en roken. Die factoren liggen aan de basis van lupus, maar dat doen ze nooit alleen.

Wat zijn de symptomen?

Lupus kan verschillende delen van het lichaam treffen. Dus manifesteert ze zich ook op verschillende manieren. Pijn en ontstekingen zijn typisch voor gewrichtslupus, terwijl een zware hoest en ademhalingsmoeilijkheden het teken kunnen zijn van lupus aan de longen. Hartverlamming en pijn in de borststreek komen dan weer voor bij lupus aan het hart. En LED? Die toont zich met rode vlekken in de vorm van vleermuisvleugels rond de neus en de wangen, of door huiduitslag op handen en decolleté.

Hoe behandel je lupus?

Lupus is niet besmettelijk. Er bestaat ook geen vaccin tegen. De overdrive waarin het immuunsysteem terecht komt kan wel afgestopt worden met een corticotherapie en met afweeronderdrukkende behandelingen. Dankzij ontstekingsremmers en pijnstillers kan de pijn worden ingedamd, in functie van de ernst van de lupus.

Wist je dat...

...lupus «wolvenmasker» betekent? Want als LED-variant zorgt lupus voor een ontsteking van de gezichtshuid. Die huiduitslag doet het gezicht er uitzien als een wolvenmasker tijdens carnaval.

De zorg voor een gevoelige huid

De huid kan om vele redenen en op iedere fase in het leven, van de babytijd tot op oudere leeftijd, gevoelig worden. Dit doet zich voor als de beschermende barrièrefunctie van de huid wordt verzwakt, **waardoor de huid vatbaar wordt voor externe irriterende stoffen, zoals bacteriën, chemische stoffen, allergenen of andere stoffen.**

Wat is een gevoelige huid en waaraan is deze herkenbaar?

De huid heeft een natuurlijke beschermende barrière die bacteriën en andere schadelijke stoffen belet het lichaam binnen te dringen en tegelijkertijd vochtverlies beperkt en uitdroging voorkomt. Dit proces houdt de huid gezond en gehydrateerd, waardoor deze zijn elasticiteit en stevigheid behoudt.

Externe factoren zoals klimaat en interne factoren zoals stress kunnen dit proces echter ondermijnen, waardoor de huid ruw en droog aanvoelt.

De tekenen van een gevoelige huid : roodheid of uitslag, schilfers, zwellingen of ruwheid en de sensorische tekenen zoals jeuk, gespannenheid, branderigheid of prikken.



Wat kunt u doen tegen een gevoelige huid?

Kleine veranderingen in de gewoonten bij het baden, zoals minder heet water gebruiken, niet zo lang douchen of in bad zitten, douche-olie gebruiken en de huid droogdeppen, kunnen helpen bij het herstel van de beschermende barrière van de huid.

Stressbeheersing kan de huid ook minder kwetsbaar maken. Bewezen methoden zijn regelmatig bewegen en ontspanningsoefeningen doen.

Een geschikt reinigingsproduct of geschikte (douche)zeep kiezen, helpt ook altijd. Veel reinigingsproducten/zepen zijn zo effectief, dat zij niet alleen het vuil van uw huid verwijderen, maar ook de hydro-lipidenlaag die deze beschermt. Bij een gevoelige en droge huid is het belangrijk een reinigingsproduct voor het lichaam te kiezen dat de barrièrefunctie versterkt en tegen vochtverlies beschermt.

Veroval®



HARTMANN



VOEDING

CONTROLE

ACTIVITEIT

De 3 sleutelfactoren
voor een gezond leven

www.veroval.be



Focus op de gezichtshaartjes van de heren

Een baard laten staan heeft zo zijn voordelen: het is hip, je wint er vijf minuten bedtijd mee en vrouwen vallen erop. **Op voorwaarde dat je hem af en toe verzorgt.**

5 goede redenen om het haar op je kin te laten groeien

1. Een baard beschermt tegen UV-stralen. Je huid verouderd er dus minder snel door.
2. De haartjes houden stof en allergenen tegen. Die dringen dan minder door naar de neus. En dat vermindert dan weer je kans op allergieën.
3. Je huid heeft minder te lijden onder de scherpste van het scheermes. Dus wordt ze zachter en heeft ze minder last van ingroeivende haartjes. Met een baard camoufleer je ook de onzuiverheden van je opperhuid: littekens door puistjes, meeëters,...
4. Laat je je baard staan? Dan slaap je 's morgens minstens vijf minuten langer. Als je dat optelt, kom je per week gemakkelijk aan een half uur meer tijd in bed. Het resultaat? Een frissere tint van je huid, meer concentratie en een maximale efficiëntie.
5. Op de rode loper is de man-met-baard de norm geworden. De baard staat voor sexy glamour. Denk aan Leonardo Di Caprio, David Beckham, Pieter Embrechts,...

Een prachtexemplaar van drie dagen

Voor een baard van drie tot vijf dagen te scheren, is een scheertondeuse ideaal. Met een uitschuifstuk regel je de lengte van je baard. Trim het in de gewenste vorm en scheer in de tegenovergestelde richting van je haargroei. Om de huid te behandelen, bestaan er gels die irritatie voorkomen, de opperhuid hydrateren en de haartjes soepel en zacht maken.

Een behandeling tegen 'pikken'

Om te vermijden dat je er na een tijdje uitziet als een ongeschoren hippie, trim je je baard best regelmatig bij. Niet met een schaar maar met een tondeuse en het liefst bij de kapper: Sommige specialisten zweren zelfs bij stylerende gels, kleuringen en zelfs brushen. Misschien wat overdreven, vind je? Weet wel: er is één wetmatigheid. Hoe korter je haar, hoe minder soepel... en hoe meer de haartjes 'pikken'.

Te dunnetjes?

Wanneer hun baard volgens hen niet vol genoeg is, gaan sommige die-hards met plezier op de operatietafel liggen. Voor 2000 tot 8000 dollar plukken gespecialiseerde chirurgen wat haar van de schedel, en brengen het over naar de wangen. Dat gebeurt vooral in de Verenigde Staten. Wat dacht je?

Een baard in november

Je baard laten staan om de geneeskunde te steunen, zegt het je wat? Sinds een paar jaar sensibiliseert de stichting Movember mannen om hun gezondheid ernstig te nemen. Hoe kunnen die mannen dat tonen? Hun baard of snor in november een hele maand laten staan. Al bijna vier miljoen mannen deden er al wereldwijd aan mee... Info: <http://be.movember.com>.



Vragen met een baard:

HOE WAS JE JE BAARD?

Gebruik geregeld een reinigende gel voor de huid of gebruik speciale zeep of shampoo. Wat kies je? Daarvoor kijk je naar de lengte van je haartjes. Met een wasbeurt maak je je baard mooier en reinig je stof, vervuiling of zelfs de etenstresten die zich in je baard verschuilen. Droog hem dan zachtjes af. Let op: kam nooit je baard als hij nat is. De haartjes zijn broos en misschien breek je ze dan af.

HOE ONDERHOUD JE JE BAARD?

Kam je baard elke dag om hem te ontwarren. Laat plastic accessoires links liggen. Zij creëren statische elektriciteit en doen de haartjes alle kanten uitschieten. Gebruik dagelijks – er mag ook wat meer tijd tussenzitten – een speciale olie die de haartjes verzacht en voedt. Je vermijdt er jeuk mee en je roept zo de tegendraadse haren terug tot de orde.

MOET JE JE BAARD BIJTRIMMEN?

Doe dat toch zeker één tot twee keer per week. Je behoudt de gewenste lengte, je verfijnt het volume en werkt onregelmatigheden weg. Wil je het zelf doen? Gebruik dan de tondeuse. Die is betrouwbaarder dan een schaar. Om een echte knapperd te worden, werk je je baardlijn af tot in de puntjes.

HOE STIMULEER JE HAARDGROEI?

Peel en hydrateer geregeld je gezicht om de huid gezond te houden, zonder ingegroeide haartjes. Je kunt eventueel ook voedingssupplementen gebruiken.

SPECIALE COSMETICA: INTERESSANT OF PURE MARKETING?

Het is altijd beter om producten te gebruiken die speciaal ontworpen zijn voor de specifieke textuur van baardhaartjes. Het doel van zeepjes en gels: het gelaat schoonmaken en hydrateren en jeuk voorkomen. Baardolie is ook een aanrader: op basis van natuurlijke en essentiële oliën – en bovendien lichtjes geparfumeerd. Ze maakt de baard zachter én sterker tegelijk en dus ook gemakkelijker om te kammen. Sommige baardoliën stimuleren zelfs de haargroei. Je brengt ze dagelijks aan na het douchen, in één beweging van het uiteinde naar de wortels toe. Balsem en was zijn vollere producten: zij uniformiseren het geheel en doen weerspannige haren weer in het gareel lopen.

Verkouden?

Een loopneus, keelpijn, vermoeidheid of koorts... **Verkoudheden zijn natuurlijk niet erg, maar kunnen wel heel vervelend zijn. Laten we dus enkele voorzorgen nemen.**

Ons afweersysteem is voortdurend in de weer om ons tegen infecties te beschermen. Elementen zoals een onevenwichtige voeding, te weinig slaap, te weinig bewegen, kunnen dat verzwakken. Dus:

- 1. Zorg voor een evenwichtig eetpatroon.** Eet vooral fruit en groenten rijk aan vitamine C om infecties af te remmen.
- 2. Beweeg voldoende:** wandelen, fietsen, zwemmen, zaalsporten.
- 3. Slaap voldoende, want als je moe bent,** is je lichaam verzwakt en vermindert ook de weerstand.
- 4. Verwijd nauw contact met besmette personen.** Als iemand niest zonder zijn hand voor de mond te houden,

kunnen de microben meters ver wegvliegen.

5. Was je handen regelmatig: zij raken heel wat voorwerpen aan en nemen alle microben op die zich erop bevinden.

Toch verkouden ?

Er is jammer genoeg geen wondermiddel tegen verkoudheid. Antibiotica bijvoorbeeld kunnen niets uitrichten tegen virussen. In de natuur vind je gelukkig wel middelen om de lastigste symptomen te verlichten: tijm, eucalyptus, echinacea en vlier zijn planten die vaak ingezet worden bij een verkoudheid.



SPIERKRAMPEN?¹ BIOCURE MAGNESIUM!

Maximale opname & langdurige werking



PATENTED

¹ Magnesium draagt bij tot de normale werking van de spieren en tot een normale eiwitsynthese.



S.O.S. *krokodillenhuid!*

Heb je een huid die je kunt afpellen na de eerste felle zon? Of vertoont ze kloofjes na de eerste winterkou? Vervelend... maar je hebt ook geluk. **Er bestaan eenvoudige oplossingen om je huid fluweelzacht te houden.**

Je hoeft helemaal geen dermatoloog te zijn om een droge huid te herkennen: wat ruwer, weinig soepel, wat harder, ... Je hebt er ook gewoon last van: de huid trekt, ze steekt, ze is rood en verbrandt gemakkelijk. Zonder een gepaste behandeling schilfert ze af. Je ziet scheurtjes en kloven en de huid reageert overgevoelig op externe aanvallen. Al zeker wanneer er nog een belasting bijkomt: koude, wind, te veel wasmiddel, te krachtige zeep, bepaalde medicijnen, veroudering, ... En waar er zeep is, is er ook water: Ja, zelfs water is verantwoordelijk voor krokodillenschubben.

Voorkomen, vóór alles!

De crèmes die vandaag bestemd zijn voor een droge huid, hebben geen enkele link meer met hun traditionele voorgangers. Die waren dik en vet. Voortaan bevatten

de crèmes bestanddelen die zorgen voor een voortdurende hydratatie. Ze 'vangen' watermoleculen en houden ze vast. Bovendien gaan die moleculen minder verdampen. De crèmes regelen ook het verlies aan water, dankzij hun complexe lipiden. Dat alles samen maakt dus een uitzonderlijke crème. Om nog te zwijgen over hun lichte en comfortabele textuur. Da's eens wat anders dan de crème van oma, waarmee je eruitziet als de binnenkant van een boterham met margarine. ...

Tips die wonderen verrichten

- Gebruik niet te veel cosmetica. Kies voor producten zonder parfum en bewaarmiddelen. Kijk ook eens op de verpakking en zoek naar labels als 'hypoallergeen', 'dermatologisch getest', 'wordt verkocht bij de apotheker' ...
- Vermijd alles wat agressief is: zeep, je zwarte puntjes uitknipen, de zonnebank, ... Vermijd ook alles wat je – langer dan twee tot drie minuten – roodheid geeft en pas op met peelings en met crèmes op basis van het zuur van vruchten.
- Pas op met de waterkraan. In bepaalde regio's bevat het water veel kalk. Dat droogt de huid nog meer uit. Wil je je verfrissen of je huid reinigen? Gebruik dan bloemwater of een verstuiver. Droog je huid af met zachte handdoeken of papieren zakdoekjes. Of gebruik micellair water; verrijkt met hydraterende en verzachtende actieve bestanddelen. De samenstelling van micellair water is doorgaans eenvoudig: geen parabenen, alcohol of kleurstoffen. In zeldzame gevallen veroorzaakt micellair water een ongewenste reactie.
- Zet voedsel op het menu dat rijk is aan essentiële vetzuren: vette vis, plantaardige oliën, oliehoudende gewassen, ... Laat pittige kruiden links liggen: peper, paprika, pilipili, gember, curry, ... Rook geen sigaretten en vermijd alcohol.





Welk medicijn kies je bij pijn?

Pijnstillers vind je in vele vormen. Wat zijn nu juist de verschillen?

Hoe hou je ze uit elkaar? En waarvoor gebruik je ze?

Eerst wat gezond boerenverstand gebruiken: wacht niet tot je « te veel pijn» voelt voor je een pijnstiller neemt. Een beetje pijn is bijna nooit een voorbode van géén pijn.

Dan even de woordenschat ontleden. De 'antalgica' en de 'analgetica' hebben dezelfde bedoeling: de pijn stillen. De antalgische pijnstillers verzachten de pijn, terwijl de analgetische pijnstillers de pijn wegnemen. Een belangrijk verschil in nuance.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) klasseert pijnstillers in drie categorieën, al naargelang de kracht van hun werking. De eerste categorie betreft medicijnen tegen lichte of gematigde pijn. Deze pijnstillers werken zonder morfine. In deze categorie vind je medicijnen terug op basis van acetylsalicylzuur, bekend onder de naam aspirine. In deze categorie vind je ook medicijnen op basis van paracetamol en ibuprofeen. Om kort te gaan: aspirine verzacht de pijn, bestrijdt ontstekingen en doet de koorts dalen. Paracetamol heeft een pijnstillende werking, maar

heeft geen enkele invloed op de ontsteking. Ibuprofeen bestrijdt pijn en ontstekingen, en heeft minder bijwerkingen dan aspirine.

De 'zachte' morfinomimetica vormen de tweede categorie. Zij verlichten de pijn waarvoor de eerste categorie medicijnen geen hulp kon bieden. Omdat deze medicijnen de stof codeïne bevatten, zijn ze alleen verkrijgbaar op voorschrift.

De derde en laatste categorie medicijnen bevat dan weer analgetische stoffen.

Belangrijk: meng nooit verschillende pijnstillers van categorie 1 door elkaar. Een voorbeeld? Een medicijn dat ibuprofeen bevat gebruik je nooit samen met een aspirine. Alchemie is een dode discipline: het heeft geen zin om haar weer in het leven te roepen. Waag je ook niet aan avonturen: neem daarom nooit pijnstillers bij een zwangerschap of een maagzweer. Blijft de pijn duren, ook al gebruik je pijnstillers van type 1? Rep je dan gerust naar de huisdokter.

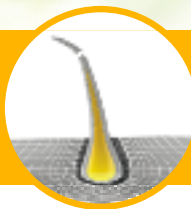


Ecophane Biorga

Voor sterke en glanzende haren en nagels

- Natuurlijke bestanddelen
- Doeltreffendheid bewezen

bevat:
Biotine
+
Spiruline



Geen irritatie
van de hoofdhuid
bij **100%**
van de
gebruikers*



VERSTERKENDE
SHAMPOO



ULTRAZACHT
SHAMPOO



VOEDINGSSUPPLEMENT

profiteer van
deze aanbieding:
34 €
voor een
behandeling van
3 maanden


Ecophane
BIORGA

Expertise in verzwakte haren

Momentum

Have fun together!

SPECIALE AANBIEDING!
15 maanden ipv 12
Vul de code Dynaphar
in, bij uw online
inschrijving op
www.clubmomentum.be



Momentum, biedt ongeveer **150 activiteiten** per jaar aan, zowel culturele, sportieve, buitengewone als toeristische uitstappen. **U kiest en wij regelen alles voor u!**



De activiteiten vinden meestal plaats **tijdens de week en gedurende de dag.**

Dit alles aan voordelige **prijzen.**



Momentum is **ontdekken, reizen, leren, zich uitleven, ontmoeten** en vooral **genieten van elk moment!**

Contact : 0477/18 00 68

www.clubmomentum.be


















Schaduwspel

Welke schaduw past bij de tekening van het kleine meisje en haar ballonnen?



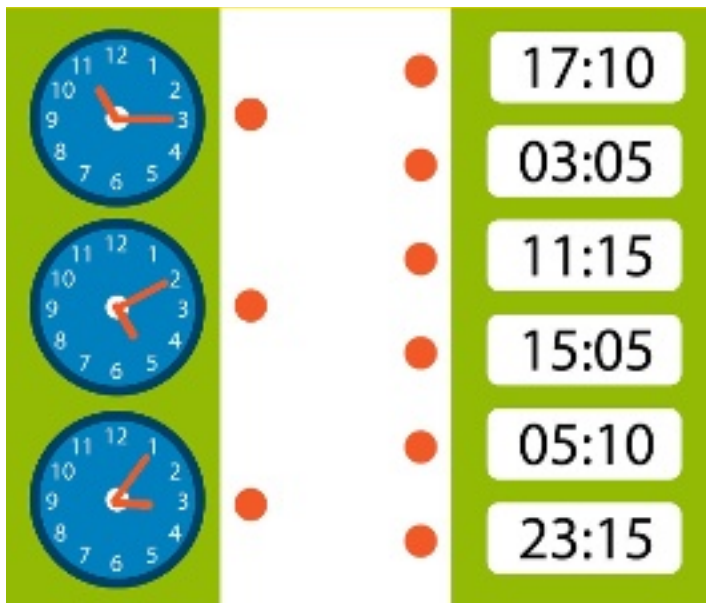
Lekker rekenen!

Bekijk goed de eerste sommen en los dan de 2 andere op... Denk goed na!

	+		+		=	18
	+		+		=	14
	+		+		=	8
	+		+		=	
	+		-		=	

Hoe laat is het?

Hoe laat is het op elke klok? Trek een lijn van elke klok naar het juiste uur.



Dyna-Tips

Maak je haren mooier!

Eén vrouw op twee klaagt over haaruitval. **De psychologische en sociale impact is aanzienlijk maar de apotheker kan met accuraat advies soelaas bieden.**

Het groeipatroon in de haarcyclus is niet voor alle haren hetzelfde. Verschillende omgevingsfactoren kunnen de gewone cyclus verstoren en diffuse haaruitval veroorzaken.

Doelgerichte voedingssupplementen

"Mijn haar heeft weinig volume! Het is dof, dun en breekt snel af." Stress, onaangepaste en veelvuldige haarbehandelingen, de leeftijd en de seizoenswisselingen zijn de grote boosdoeners die de kwaliteit van de haarvezels aantasten. Natuurlijke stoffen met een 5-alfareductase-effect, zoals pompoenzaadolie, zijn natuurlijke dihydrotestosteronremmers die de verkleining van de haarfollikel beperken en dus haaruitval voorkomen. Sommige aminozuren zoals arginine

zijn noodzakelijk voor de aanmaak van trichohyaline (haareiwit). Dat nutriënt heeft een vaatverwijzend effect en bevordert de peribulbaire microcirculatie zodat het haar beter wordt gevoed.

Mijn haar valt uit!

Een bevalling, vermoeidheid, bepaalde ziekten, de seizoenswisselingen en periodes van hevige stress zijn de belangrijkste factoren die haarverlies verklaren. Als het haarverlies aanhoudt na 3 maanden behandeling of bij ernstig haarverlies, moet de patiënt doorverwezen worden naar een arts om een pathologie uit te sluiten.



BOIRON



6 DOSISSEN

€
8,05

in plaats van
11,50 €

30 DOSISSEN

€
20,95

in plaats van
29,95 €



Oscilloccinum verkort de duur van de griepsymptomen. Behandeling van griepoestanden, rillingen, spierpijn, koorts, hoofdpijn.

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

SEPTEMBERPROMOTIE

SoriaBel
www.soriabel.be

Cyrasil ondersteunt de zuivering van het organisme. Na overvloed aan hapjes, sausjes, dessertjes en te veel alcohol, terug in evenwicht met Cyrasil.



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

€
16,65

in plaats van
23,75 €

OKTOBERPROMOTIES

Astel Medica
Created by Life

Pro-Biotical D herstelt de darmflora en draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem. Bevat geen lactose en geen gluten.

90 CAPSULES

€
32,60

in plaats van
46,53 €



20 CAPSULES

€
11,45

in plaats van
16,36 €



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

- WEDSTRIJD DYNAPHAR -

Laten we de herfst vieren!

Probeer schitterende **geschenken*** te winnen bij de Dynaphar-apothekers!

Hoe neemt u deel aan de wedstrijd ?

1. Afspraak op Facebook
2. Vind onze pagina leuk
3. Beantwoord deze vragen voor 12 oktober 2018

Vraag 1:

Waar of niet waar? Probiotica geven uw immuunsysteem een boost.

Vraag 2:

Waar of niet waar? De huid vormt een natuurlijke beschermende barrière.

Vraag 3:

Waar of niet waar? Magnesium is geen energiebron.

Schiftingsvraag:

Hoeveel mensen zullen aan deze wedstrijd deelnemen?

* Ontdek onze geschenken op de Facebookpagina van Dynaphar [f /Dynaphar](https://www.facebook.com/Dynaphar)

RAADPLEEG UW MAGAZINE OM DE ANTWOORDEN OP DEZE VRAGEN TE VINDEN.
DE WINNAARS WORDEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE GEBRACHT.
IN GEVAL VAN EEN EX AEQUO WORDT REKENING GEHOUDEN
MET DE DATUM WAAROP DE ANTWOORDEN BINNENKWAMEN.
WORDT ER GEEN JUIST ANTWOORD GEGEVEN, DAN WORDT GEKEKEN NAAR HET
ANTWOORD DAT HET DICHTST IN DE BUURT KOMT.



VEEL GELUK IEDEREEN!



Na het feesten ...

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



CYRASIL

De hoge concentratie aan actieve stoffen en enzymen
van de verse plant zorgen voor een zeer
efficiënte werking en ontgifting.

Met fosfatidylcholine voor een **verhoogde opname!**

**Zwarte radijs en artisjok
ondersteunen de galfunctie
en helpen het lichaam
te zuiveren**

**Mariadistel beschermt
de leverfunctie
en herstelt
de weefsels**



CNK: 2629798



zwarte radijs



artisjok



mariadistel

Eucerin®



DE HUID KRIJGT MEER WEERSTAND EN
IS MINDER GEVOELIG
VOOR INVLOEDEN VAN BUITENAF

Herstelt de natuurlijke weerstand van de huid.

- Met **5% Dexpanthenol** dat bekend is om zijn herstellende eigenschappen
- Herstelt de **natuurlijke huidbarrière**
- Hydrateert de huid voor een **fluweelzacht gevoel**

KLINISCH BEWEZEN, GESCHIKT VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN