

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

*Je slaap
herwinnen*

Gezondheidsfiche
A van Alopecia



BEAUTY

Het deo-debat

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook



*Een vleugje detox
om de lente
te vieren*

**SPECIAL
+50
JAAR**

*Het hart
in het vizier*

WEES PARAAT OM DE WINTERKWALEN AF TE WEREN!

DEFENSUP[↑] siroop

MET EEN HOGE CONCENTRATIE β -GLUCANEN UIT BIERGIST

OPTIMALE WEERSTAND!

- ⬡ **propolis**
geconcentreerd vloeibaar propolisextract
- ⬡ **echinacea**
ondersteunt de natuurlijke weerstand
- ⬡ **vlier**
ondersteunt de luchtwegen en een goede weerstand
- ⬡ **vitamine C & zink**
dragen bij tot een normale functie van het immuunsysteem
- ⬡ **biërgist met hoge concentratie β -1,3/1,6-glucaan**


zonder suiker



150 ml (cnk: 1038934)


SoriaBél

www.soriabel.be



DYNA-NEWS	4-5
EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER	6
DOSSIERS	
Zonder gifstoffen de lente in	10-12
Het hart in het vizier	20-21
DYNA-FICHE A van Alopecia	19
DYNA-BEAUTY Discussies over deodorant	24-25
DYNA-TIPS	
Gewrichts- en spierpijn? Denk aan kurkuma!	7
Moe, weinig energie?	9
Onmisbaar magnesium	14
Voor mooiere nagels tijdens de zomer, behandel ze nu!	15
Planten om te helpen vermageren	23
Versterk uw weerstand voor de winter	26
Hoe vinden we ooit de slaap terug?	27
Toekomstige mama's, dit gaat u aan!	28
DYNA-PROMOTIES	31-33
DYNA-WEDSTRIJD	29



Lenteschoonmaak

We vrouwen stilaan de winter uit. Nog een beetje geduld, dan begint alles weer op te leven. Daar komen de lente en de zon. Het moment waarop je energie weer begint te stromen. Tijd ook om je lichaam te bevrijden van zijn voedseloverschotten. Te ingewikkeld, denk je? Helemaal niet. Gebruik onze tips. Ze doen geen pijn en zetten je niet onder dwang. Een detox, dat lukt ook met stevige wandelingen in de open lucht en fysieke inspanningen die helemaal niet intensief hoeven te zijn. En waarom niet dagelijks een beetje mediteren (van pagina's 10 tot 12)? Pas ze het hele jaar toe. Zo hou je je beenderen en aders in vorm. Wist je trouwens dat hart- en vaatziekten de eerste doodsoorzaak vormen bij Belgische vrouwen? En dat tachtig procent van die overlijdens zouden vermeden of vertraagd kunnen worden? Gewoon door op tijd met preventie te beginnen, door te bewegen en op een meer evenwichtige manier te eten (pagina's 20 en 21).



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

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

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

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



Baby's hebben baat bij NIDCAP

NIDCAP, ofwel Neonatal Individualized Developmental Care and Assessment Program. Het is een breed uitgesponnen titel voor een geweldig idee, bedacht door de Amerikaanse psychologe Heidelise Als. Zij stelt voor om elke premature baby een individuele behandeling te geven. Pas het bedje, de zorgen en de omgeving aan naargelang het gedrag van de baby. Daarmee kort je de periode in het ziekenhuis in. Je verbetert er zijn gedrag mee, plus zijn fysieke én neurologische ontwikkeling. Het versterkt bovendien de band met de ouders. In België is het Brusselse UMC Sint-Pieter het enige NIDCAP-vormingscentrum. www.stpierre-bru.be/nl/ - www.nidcap.org



Lees voor hen

De bibliotheek van de Brailleliga, op maat van blinden en slechtzienden, verzamelt ongeveer 29.000 aangepaste boeken. Dat kunnen allerlei soorten boeken zijn: voelboeken, audioboeken, brailleboeken of boeken met grote lettertekens. Om zijn catalogus te stofferen zoekt de Brailleliga vrijwilligers om audioboeken op te nemen. Wil je meedoen aan die fijne actie? Laat het weten. Je hoeft er zelfs je huis niet voor te verlaten, want je kunt gewoon inlezen via de tablet.

www.braille.be/nl/steun-ons/vrijwilliger-woorden/hoe-kan-je-ons-helpen

4841
 Zoveel apotheken zijn er in België, op een bevolking van elf miljoen. Dat maakt ongeveer één apotheek per 2500 inwoners. Daarmee staan we aan de top in Europa. Bron: www.apb.be.

De app waarmee je het hoofd koel houdt

→ app.migrainebuddy.com – gratis versie

Migraine is een pest voor alle leeftijden. Zelfs kinderen hebben soms zware hoofdpijn. Maar het is vooral tussen de 30 en de 50 dat je er het meeste last van hebt. Wat veroorzaakt migraine? Wij Belgen steken de schuld vaak op stress, tekort óf teveel aan slaap en fel licht. Ook in de top van de hitlijst: kijken op schermen, dorst en honger, alcohol en indringende geurtjes. In totaal is er een lijst van 400 elementen die mogelijks hoofdpijn veroorzaken. Nu bestaat er een app om die triggers te herkennen en eventueel te vermijden. Ten eerste door ze te noteren. Vervolgens ga je met dat rapport naar de huisarts. Die stelt dan een persoonlijke behandeling voor je op. Cijfers en info: <http://weekvandemigraine.be>



Morgen is vandaag al

Digitale apparaten zitten vandaag verweven in ons dagelijks leven. De sporthorloge is een nieuw fenomeen dat niet meer valt weg te denken. In de toekomst worden ze nog straffer: met zo'n horloge kan je binnenkort gezondheidsproblemen voorkomen en opsporen. We geven drie voorbeelden:

→ In de Verenigde Staten hebben wetenschappers een t-shirt ontworpen dat hartritmevoornissen tijdens een inspanning opspoor. Het t-shirt zendt dan een alarmsignaal uit.

→ Het intelligente oorkussen analyseert je slaapcyclus. Het slaat ook alarm bij slaapapneu.

→ De slimme pillendoos bestaat al. Die houdt bij of je je pilletjes volgens voorschrift en op het juiste moment inneemt. De prijs ligt nu nog redelijk hoog, rond de 300 euro.



HET FABELTJE

Koortsbazen steken de kop op... bij koorts

Niet altijd. Koortsbazen krijg je ook bij stress, als je vermoeid bent of wanneer je op het randje staat van een verkoudheid. Kortom, wanneer je immuniteit aan het wankelen gaat. De verantwoordelijke is het "Herpes simplex"-virus. Dat woord komt van het Grieks. 'Herpes' betekent slang. De ziekte nestelt zich in je lichaam alsof het een slang is. Af en toe steekt ze de neus weer aan het venster. Lipherpes is gemakkelijk te herkennen: een boeketje aan pijnlijke blaasjes verschijnt rondom de mond. In die blaasjes zit een vloeistof. En daarin schuilt het virus. Heb je er geregeld last van? Wees dan op je hoede voor de voorbetekenen: lippen die pikken, een brandwondje of jeuk rond de lippen. Het is ook in die voorafgaande periode dat de blaasjes besmettelijk zijn. Wat zijn de triggers voor koortsblaasjes? Zonlicht, ook in de winter; Koorts, verkoudheid, menstruatie, ... Smeer van bij de eerste tekenen een antivirale crème op je lippen, of gebruik een all-in-one pleister. Dat is een behandeling die tegelijkertijd de pijn vermindert en littekens voorkomt. De pleister bedekt het wondje, waardoor ook het gevaar voor besmetting verdwijnt. Koortsblaasjes voorkomen? Het spijt ons. Daarvoor bestaan er geen middeljes.



Micellair reinigingswater: de hype

Laat je niet tegenhouden door hun lichte, doorschijnende kleur. Of door hun lage prijs. Micellair water werkt écht om je huid te reinigen en in de diepte te ontschinken. Allemaal dankzij de micel, een oppervlakte-actieve stof die de donkerste make-up wegwerkt, samen met onzuiverheden en talg. Je vindt ze bij de apotheek ook in de vorm van gel, of als melk.

Elke huid is er mee gebaat, ook de meest gevoelige. Hoe gebruik je die micellaire middeljes? Sproei ze over een wattenschijfje en laat dat een paar minuutjes op je gezicht liggen.



STRIKVRAG

Wat is de legale leeftijd om tabak te kopen?

18 jaar, sinds november 2019. Voor die datum was België het enige land in de Europese Unie waar je nog vanaf zestien jaar sigaretten kon kopen. De Stichting tegen Kanker is uiteraard blij met deze nieuwe regel. Want adolescenten zijn extra gevoelig voor nicotineverslaving. Het Verenigd Koninkrijk denkt er zelfs aan om de minimumleeftijd op te trekken naar 21 jaar, zoals nu al het geval is in sommige staten van de VS.





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 is een medisch hulpmiddel?

Een medisch hulpmiddel is een hulpmiddel. Het verricht zijn medische werking met mechanische middelen. Veel verschillende producten voldoen aan deze definitie. Voorbeelden: een verband om een wond te bedekken, een prothese die een beschadigd gewricht vangt, een scanner die een "foto" van het lichaam neemt om de arts in staat te stellen een diagnose te stellen, een externe defibrillator die een elektrische schok stuurt om een hartritme te herstellen, ...

Hoe worden deze medische hulpmiddelen geclassificeerd?

In Europa worden de medische hulpmiddelen geclassificeerd volgens hun gevaarlijkheid, variërend van het laagste niveau (klasse I) naar het hoogste niveau (klasse III).

We vinden dus:

- Klasse I (voorbeelden: kompressen, rolstoelen, compressiebanden, herbruikbare scalpels);
- Klasse IIa (voorbeelden: contactlenzen, nietjes van de huid, kronen, hulpmiddelen, gehoorapparaten, apparaten voor het bewaren van weefsels of cellen (lange termijn, echoscanners);
- Klasse IIb (voorbeelden: hemodialyzers, infusiepompen, condooms, interne hechtingen);
- Klasse III (voorbeelden: borstimplantaten, actieve coronaire stents, heupprothesen).

Wat onderscheidt het medisch hulpmiddel van een medicijn?

Het medisch hulpmiddel verschilt in zijn functie van een medicijn. Het werkingsmechanisme van een medisch hulpmiddel is fysiek (bijvoorbeeld: mechanische actie, vervanging of ondersteuning van een orgaan). Het medicijn heeft:

- ofwel een farmacologische werking: dat wil zeggen een interactie tussen de werkzame stof van het geneesmiddel en een cellulaire component van het menselijk lichaam. Deze farmacologische werking bepaalt de therapeutische eigenschappen van het medicijn,
- ofwel immunologisch, dwz een afweerreactie van het organisme in aanwezigheid van een pathogeen middel zoals bacteriën of virussen,
- een metabolische werking: dat wil zeggen de transformatie van een stof in het organisme.

Het is niet altijd gemakkelijk om snel te zeggen of een product een medisch hulpmiddel of een medicijn is, zelfs niet voor professionals. We zeggen dus dat het product zich "in de grijze zone" bevindt. In dit geval kan een gezamenlijke commissie bestaande uit leden van verschillende openbare diensten bepalen of het product een medisch hulpmiddel, medicatie of een ander middel is.

Source : https://www.afmps.be/fr/public_information/dispositifs_medicaux/qu_est-ce_qu_un_dispositif_medical_

Gewrichts- en spierpijn?

Denk aan kurkuma!



Verschiijnen de eerste tekenen van artrose? Heeft u moeite om in beweging te komen en worden uw dagelijkse activiteiten moeilijker en pijnlijker? **Dan is het tijd om in te grijpen en kurkuma kan u helpen.**

Wat is artrose?

Artrose is een chronische aandoening die zich uit als aanhoudende gewrichtspijn veroorzaakt door abnormale slijtage van het kraakbeen. In Europa lijden meer dan 40 miljoen mensen hieraan, waarvan de meest getroffen seniorensporters of mensen zijn die bijzonder veeleisend of repetitief fysiek werk verrichten. Andere factoren kunnen ook de mobiliteit van gewrichten belemmeren: erfelijkheid, overgewicht, een eerder ongeval (breuken...).

Kurkuma, de bondgenoot van uw gewrichten

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

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

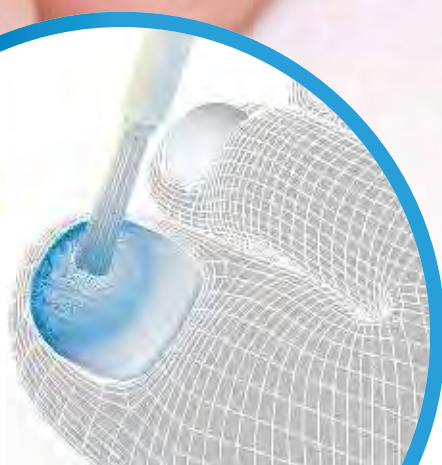
sorbeerd door ons lichaam. Geef daarom de voorkeur aan hoog assimileerbare (of bio-geoptimaliseerde) vormen, omdat ze beter door het lichaam worden opgenomen en zo de kwaliteit en doeltreffendheid van het product garanderen.

Voeg *Boswellia serrata* toe! *Boswellia serrata* is een boom uit het Midden-Oosten en Afrika. De *Boswellia*-zuren uit het hars van deze boom zijn stoffen die helpen om de flexibiliteit van gewrichten en pezen te handhaven en het kraakbeen te behouden. *Boswellia serrata* is in de reumatologie de 2e meest wetenschappelijk bestudeerde plant na kurkuma. Het maakt een snellere werking in de acute fase mogelijk en vult de werking van kurkuma dus perfect aan.

Enkele tips ter bevordering van uw mobiliteit:

- Beweeg! Dit voorkomt stijfheid en vergroot de bewegingsvrijheid.
- Zorg voor het behoud van een gezond gewicht door middel van regelmatige lichaamsbeweging en zorg voor gezonde voeding, aangezien overgewicht de verergering van artrose bevordert. Een gewichtsverlies van 5% draagt reeds bij tot een aanzienlijke vermindering van de gewrichtsgevoeligheid.
- Kies voor de juiste dagelijkse gewoontes (comfortabele schoenen, accessoires die uw dagelijks leven gemakkelijker maken: wandelstok, elektrische blikopener...)

Schimmelnagel ?



MEDISCHE NAGELLAK

*Breed-spectrum
anti-mycoticum*

*Eenvoudig
in gebruik*

👉 Behandeling van lichte tot matige schimmelinfecties van de nagels, veroorzaakt door dermatofyten en/of andere schimmels gevoelig aan ciclopirox, zonder betrokkenheid van denagelmatrix/lunula. Dit is een geneesmiddel, geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Geneesmiddel enkel voor volwassenen. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw arts of apotheker.

Houder VHB: Laboratoires Baileul Biorga.


Baileul
LABORATOIRES

Moe, weinig energie?

Tijdens de winter wordt ons lichaam op de proef gesteld. **Hier zijn enkele tips om energie op te doen in de koudste tijd van het jaar.**

De kou, het gebrek aan beweging en het tekort aan zon, culinaire excessen,... zijn allemaal dingen die tijdens de winter op onze gezondheid wegen. Laat u niet meer afmatten of ontmoedigen door de grauwe winter: Doe er wat aan!

Enkele oplossingen om vermoeidheid tegen te gaan en je batterijen weer op te laden

Er bestaan heel wat mogelijkheden om vermoeidheid te behandelen: voeding, sport, ontspanning, nachtrust,...

1. Ga voor voeding tegen vermoeidheid!

Evenwichtige voeding speelt een essentiële rol in de bestrijding van vermoeidheid, maar goed eten betekent in geen geval vetter eten. In tegenstelling tot wat algemeen aangenomen wordt, beschermt vet immers niet tegen de kou! De volgende voedingsmiddelen zijn wel aan te raden:

- volkorengranen en peulvruchten zijn

rijk aan trage suikers en bieden ons lichaam energie;

- groenten en fruit rijk aan vitamine C om infecties het hoofd te bieden: citrusvruchten, peterselie, broccoli, wortelen, kolen, prei,...

- vis,- vooral vette vis zoals tonijn, zalm, sardienen, enz. - voor de vitamine D die door het gebrek aan zonneschijn in de winter onvoldoende aangemaakt wordt, en voor de omega 3;

- zeevruchten voor zink, selenium en magnesium, die ook in veel soorten mineraalwater zitten.

2. Slaap voldoende en in regelmatige cycli.

3. Kies elke dag een moment uit om iets rustigs te doen

zoals muziek beluisteren, mediteren of zelfs een middagdutje.

4. Blijf bewegen, ook als het koud is.

Als u ze correct neemt, zijn de voedingsproducten een echte bondgenoot van uw gezondheid en helpen ze u tekorten te voorkomen.

Het is belangrijk om gevarieerd en evenwichtig te eten, voldoende te sporten, te ontspannen en goed te slapen om fit te blijven. Voedingssupplementen kunnen je ook een duwtje in de rug geven om je weer fit te voelen!





Zonder gifstoffen de lente in

Na de winter voel je misschien de behoefte om je lichaam een schoonheidsbeurt te geven. Maar om daar nu een glas sap van rammenas voor leeg te drinken... **Liever niet. Gelukkig bestaan er ook manieren om je binnenkant flink proper te maken, die je ook aan de buitenkant ziet. Gewoontes die bovendien nog eens écht lekker voelen, om het op zijn Hollands te zeggen.**

De winter en de kerst gaan onvermijdelijk samen met veel eten en drinken. Na zo'n periode voel je je altijd wat vadsiger. Je gezicht krijgt de kleur van ochtendnevel, je slaap lijkt wel een race met veel stop-and-go's, je hebt de energie van een pantoffeldier en de kilo's blijven maar aan je lijf kleven. De oplossing is even eenvoudig als een kerststronk kopen in de afslag: zet gedurende twee of drie weken je lichaam op spoelprogramma. Na amper een week zal de teint op je gezicht al beginnen opklaren. Je spijsvertering komt weer tot rust, je buik ontzwelt. Na de derde dag zal je al merken dat je energie weer opborrelt; je staat op met meer goesting in de dag. Een

enthousiasme dat je zelfs de hele dag weet vol te houden. Help je lichaam dus een handje. Ook al is het uitgerust met lever en nieren om te ontgiften, welzijn en schoonheid zijn late kerstcadeaus die je toch vooral aan jezelf moet schenken.

Je mag alleen water drinken

Water is gezond, toch? Kijk, we begrijpen dat je het redelijk smaakloos vindt, zeker als je er dagelijks anderhalve liter van moet drinken. De oplossing? Pimp het met een schijfje citroen, een paar muntblaadjes, een vleugje rozemarijn. Vochtafdrijvende kruidenthee is



sowieso een goed diuretisch middel: thee van artisjok, rozemarijn, rammenas, netel, paardenbloem, moeraspirea, es, zwarte bes, heidebloem,... We geven het toe: geen thee waarvan de smaak je achterover doet vallen. Maar ze zijn wel allemaal efficiënt. Krijg je zo'n thee echt niet door je keel zonder suiker? Gebruik dan honing als zoetstof. Zeker geen aspartaam, want dat is een chemische stof. Of beter nog: ga naar je apotheker. Daar heb je capsules of specifieke voedingssupplementen. Wissel af met groene thee, rijk aan antioxidanten en voedingsmiddelen. Drink die groene thee niet als dessert, want het is een ijzerbindend middel. Dat betekent dat het drankje het effect van ijzer neutraliseert, wanneer je het tijdens of net na de maaltijd drinkt.

Open je raam

Verlucht je huis zo'n 15 à 20 minuten per dag om verse lucht binnen te krijgen. Dat is sowieso makkelijker wanneer de zon weer begint te schijnen. Denk eventueel aan groene 'ontgiftende' planten. Sommige planten (klimop, ficus, glaslelie, philodendron) absorberen verschillende vervuilende stoffen in de huiskamer. Pas op: die planten veroorzaken misschien ook allergieën. Verder is het ook opletten met ontgeurende middelen zoals wierook, elektrische luchtverfrissers of verstuivers. Zij versterken zelfs de luchtvervuiling in de huiskamer. Sommige ontgeurders kunnen ook allergie of irritatie op de luchtwegen opwekken.

Adem diep

Trek je altijd je buik in of leef je onder voortdurende stress? Dan adem je alleen maar oppervlakkig, via de borstkas. Je ademt beter via je buikspieren, dat gaat veel dieper. Begin met eerst je adem uit te blazen via de mond. Adem dan weer in door langzaam de lucht via je neus binnen te halen, door je schouders uit elkaar te trekken en je buik op te heffen. Je borst zwelt op. Daarna las je even een pauze in, om dan je borst weer

Te veel clichés

1. TÉ INGEWIKKELD

Komaan! Het enige wat je moet doen, is een paar weken lang slechte vetten vermijden. Geen sausen of gefrituurde gerechten, dus. Laat ook geraffineerde zetmeelproducten links liggen, zoals brood, witte rijst of witte pasta. Hou ook op met snoepen. Je zou het misschien niet zeggen, maar op middel-lange termijn vreet suiker gewoon je energie weg. En koop geen bereide gerechten in de supermarkt. Die zitten vol additieven en bewaarmiddelen. Wat blijft er dan over? Een beetje vlees, vis, zuivelproducten en eieren. En vooral veel fruit en seizoensgroenten. Die zijn rijk aan vezels, water en vitaminen. Het zijn ontgifters die de homo sapiens al honderdduizenden jaren gezond houden.

2. DAT WORDEN SOWIESO OVERUREN IN DE KEUKEN

Gewoon een kwestie van gewoontes. Vervang wit brood en witte rijst en pasta door hun volkoren-varianten. Het is misschien wel het moment om eens minder bekende granen te ontdekken: boekweit, gerst, quinoa, ... Voedzaam en vezelrijk, en gemakkelijk te bereiden. Je kookt de granen als rijst en kunt ze eventueel de hele week in de koelkast bewaren. Eet elke keer zo veel mogelijk groenten, in vloeibare vorm, in slaatjes of in bereide gerechten. Maak grote potten soep, waarvan je de hele week kunt eten.

3. IK VOEL ME GOED, IK HEB DAT NIET NODIG

We hebben allemaal last van toxines. Via onze omgeving, via vervuiling, chemische producten en roken. Of door onze eigen stress. We zijn ook allemaal in staat om ze weg te krijgen. Maar na een langere tijd van overbelasting, is een meer gespierde aanpak meer dan welkom.

leeg te magen via de buik. Zo oefen je je borstkas en leer je beter ademen. Je versterkt ook je middenrif, de scheiding tussen borstkas en buik. Dat middenrif oefent druk uit op je organen: als het naar boven gaat, masseert het je longen, hart en lever. En als het indaalt, is het de beurt aan darmen, pancreas, milt en maag.

Beweeg!

Ga nu niet meteen voor een toptijd op de marathon! Te veel fysieke inspanningen kunnen een bron zijn van bijkomende stress. Beperk je tot drie oefensessies per week, waarbij je activiteit en intensiteit afwisselt: zwemmen, joggen, fitness, fietsen, maar ook stretching, yoga, pilates of wandelen. Ontdek ook welke activiteit je het leukste vindt. Dan ben je des te gemotiveerder. ▶



► 10 minuten meditatie per dag

Een gezond lichaam, daarover hadden we het al. Maar ook de gezonde geest niet vergeten. Meditatie; je hoeft er niet religieus voor te zijn. Het is zelfs geen geloofs-overtuiging. Eerder een way of life. Wanneer je altijd volledig in het moment leeft, geef je je hoofd rust. Verschillende wetenschappelijke studies in ziekenhuizen – waaronder de studie van Jon Kabat-Zinn – bewijzen dat meditatie het geheugen versterkt, de uithouding een boost geeft en verhindert dat je terug in een depressie terecht komt. Meditatie neemt ook je angsten weg. Daarvoor hoef je geen boeddhistische monnik te worden: zet je gewoon even in een comfortabele houding, met je ogen gesloten. De lotushouding? Hoeft helemaal niet. Maak je hoofd leeg. Concentreer je op je ademhaling, luister naar de wind, focus op de houding van je armen, voel hoe je voeten de grond raken. En laat zachtjesaan de controle varen. Lukt het je niet? Banen vervelende gedachten zich toch een weg naar boven? Heb een beetje geduld met jezelf. Mediteren leer je beetje bij beetje. Na een paar sessies zal je het verschil wel merken.

Gratis!

Brandnetels zijn zeven keer rijker aan vitamine C dan sinaasappels, ze zijn een bron van calcium en bevatten bijna vier keer meer ijzer dan spinazie. Schrikken brandnetels je af? Met de

Brandnetelsoep

Pluk ongeveer 500 gram brandnetel. Trek er met handschoenen de jongste blaadjes van af. Gooi de stengels en alle hardere delen weg. Spoel de netelblaadjes zeer goed in water, lichtjes aangelengd met wijnazijn. Gooi ze in een pot met 1 liter kokend water. Kruid het geheel naar je eigen smaak: zout, peper, provencaalse kruiden, komijn, kurkuma, koriander, ... Voeg er nog een grote aardappel of een courgette aan toe. Na een kwartiertje of twintig minuten is je soep klaar. Ze ziet er nu mooi groen uit. Dien ze op met een beetje verse room.

volgende tips zit je goed: pluk de wilde plantjes met handschoenen. Je werkt de pijn en het mierenzuur in de haartjes helemaal weg, als je de brandnetels heel fijn snijdt of goed kookt. En in tegenstelling tot andere eetbare planten, is het uitgesloten dat je de brandnetel verwart met andere soorten die je niét kunt eten. Pluk de netels tijdens de lente of de zomer; gewoon rechtstreeks in je tuin – behalve als je tuin zich naast de autostrade bevindt. Of trek de blaadjes af in het kreupelhout. Let er wel op dat je de wortel laat zitten. Zo kan je altijd opnieuw oogsten.

Wat doe je ermee in de keuken? Brandnetels maak je op dezelfde manier klaar als spinazie. Ze gaan goed samen met andere groenten, in quiches, gratins of omeletten. Snij ze heel fijn en mix ze samen met platte kaas, een beetje olijfolie, peper; look en citroensap. Eet ze met ontbijtgranen, of dien ze op bij een kipfilet.

Pas op: oplichters

Zegt er iemand dat er een mirakelcapsule bestaat, die de toxines uit een blikje frisdrank of een pak friet binnen de kortste keren wegwerkt? Hallo? Zo eenvoudig is het natuurlijk niet. Sapjes, planten of een stevige massage zullen nooit een ziekte genezen. Ook al betaal je er fortuinen voor: je vermagert er geen 15 kilo in een week mee. En je wordt er zeker niet gelukkiger door. Een detox-kuur; zoals we ze hierboven beschreven, kan je wél stimuleren om je Bourgondische way of life af te leren. We baseerden ons op natuurlijke producten, eenvoudige middeltjes en zachte levenswijsheden. Allemaal bedoeld om jezelf eens flink te verwennen. Gezond voor je geest en je lichaam.



Moe van schaapjes te tellen ?



Bio-Melatonine Complex

- de juiste hoeveelheid op het juiste ogenblik
- geen gewenning, geen verslaving
- natuurlijke werking



In te nemen kort voor het slapengaan en langzaam onder de tong laten smelten.

 **Pharma Nord**
Innoverend voor de gezondheid
www.pharmanord.be

GRATIS DOOSJE ?

Neem deel aan onze quiz: www.pharmanord.be/quiz-m3 en maak kans op een gratis doosje.
Aanbieding geldig tot 06/2020.



Onmisbaar magnesium

Magnesium is één van de meest voorkomende mineralen in het menselijk lichaam.

75 à 80%

van de Belgische bevolking heeft een magnesiumtekort.

De gemiddelde, hedendaagse voeding bevat te lage gehalten aan magnesium.

Het is niet enkel belangrijk voor een goede spierwerking maar ook voor meer dan 600 verschillende essentiële reacties in ons lichaam:

- celhernieuwing
- functioneren van de zenuwbanen
- goede werking van hart en bloedvaten
- efficiënte energieproductie

- goede suikercontrole

Magnesiumtekort wordt in verband gebracht met overmatige stress, angst, depressie, vermoeidheid, onregelmatige hartslag en hoge bloeddruk, gevoelige spieren, slechte controle van de suikerspiegel.

Vitamine B6-B9-B12

Vitamine B6, B9 en B12 ondersteunen de werking van magnesium in verschillende essentiële reacties in ons lichaam. De combinatie van magnesium met B-vitamines zorgen voor een verhoogde werkzaamheid.

Vitamine D

Magnesium en vitamine D zijn onafscheidelijke bondgenoten. Vitamine D verhoogt de opname van magnesium vanuit onze darmen. Magnesium zorgt dat vitamine D optimaal kan werken.

Bij de inname van bepaalde geneesmiddelen of bij bepaalde chronische aandoeningen hebben we nood aan

een dagelijkse inname van extra magnesium, B-vitamines en vitamine D.

Je moet extra waakzaam zijn bij volgende geneesmiddelen of in volgende situaties:

- maagzuurremmende geneesmiddelen (PPI)
- waterafdrijvende geneesmiddelen
- hormonale geneesmiddelen
- patiënten met suikerziekte
- vrouwen tijdens de zwangerschap

Magnesium en suikerziekte

Recent onderzoek heeft aangetoond dat het grootste deel van de patiënten met suikerziekte kampt met te lage magnesiumspiegel. Dit leidt tot een mindere insulinerwerking en bijgevolg hogere suikerspiegels. De dagelijkse inname van Magnesium kan de suikercontrole gevoelig verbeteren en het dagelijkse comfort van de suikerpatiënt ondersteunen.

De vele voordelen van dagelijkse inname van magnesium

- meer energie
- betere spierwerking
- verhoogde slaapkwaliteit
- minder stress en angst
- betere suikercontrole
- goede hartwerking
- verlaging van de bloeddruk

Voor mooiere nagels tijdens de zomer, *behandel ze nu!*



Schimmelnagels (of onychomycose) zijn vaakvoorkomende infecties veroorzaakt door microscopisch kleine schimmels die zich voeden met keratine. **Deze infecties komen het meest voor bij de teennagels, maar ook de nagels van de handen kunnen hierdoor worden aangetast.**

Dit probleem is besmettelijk en onesthetisch. Door het zo snel mogelijk te behandelen, voorkomt u dat de volledige nagel wordt beschadigd en de omgeving wordt besmet.

- Een nagel die is aangetast door herhaaldelijke mechanische beschadigingen of door nagelpsoriasis
- Niet-behandelde voetschimmel

De oorsprong van schimmelnagels

Schimmelnagels worden veroorzaakt door een besmetting door microscopisch kleine schimmels, die onder de nagel gaan zitten, de bovenste huidlaag (hoornlaag) binnendringen, en zich langzaam verspreiden naar de basis van de nagel en daar een vervorming veroorzaken. Er zijn twee soorten schimmels:

- In de meeste gevallen gaat het om dermatofyten, schimmels die zich graag in de teennagels nestelen en liefst in de grote teen: er verschijnt een geel-witte vlek en de nagel wordt dikker:

Uiteindelijk valt de nagel uit, zonder teruggroei van een gezonde nagel. Omdat deze soort schimmel heel besmettelijk is, wordt deze meestal opgelopen door op een vochtige grond op blote voeten te lopen.

- Veel minder voorkomend is *Candida albicans*, een gistachtige schimmel. Ook deze schimmel kan de nagels aantasten. Vooral mensen die veelvuldig in contact komen met water (mensen werkzaam in de horeca, schoonmaak, tuinonderhoud, enz.) lopen deze infectie op.

Bevorderende factoren

- Warmte, vocht en slechte ventilatie
- Overmatige transpiratie
- Herhaaldelijk contact met water

Voorzorgsmaatregelen

Een goede hygiëne kan vaak schimmelnagels voorkomen of de terugkeer ervan beperken:

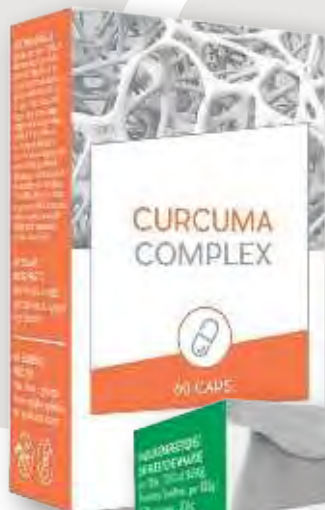
- Loop niet op blote voeten
- Gebruik in het zwembad of na het sporten een ontsmettende douchegel
- Was de handen niet te vaak
- Maak na elk contact met water de huid tussen de vingers en tenen goed droog
- Gebruik een handdoek per persoon
- Trek elke dag schone sokken aan

De behandeling

Schimmelnagels verdwijnen niet vanzelf. Als schimmelnagels niet worden verzorgd, ziet men over het algemeen dat de infectie zich uitbreidt naar de matrix (= basislaag) van de nagel en naar de andere vingers of tenen. Het is dus belangrijk om meteen bij de eerste tekenen de behandeling te starten met een efficiënt anti-schimmelproduct, voldoende hoog gedoseerd. Vraag raad aan uw arts of apotheker. De behandeling duurt vaak lang: voor een teennagel kan dit 6 tot 12 maanden duren. Een stipte naleving van de behandelingsvoorschriften tot het einde van de behandeling is noodzakelijk voor een volledig herstel.

Ontdek ons uitgebreid Dynaphar-product

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



Curcuma,
Complex,
15,50 € *



Digest,
9,90 € *



Probioflora,
13,70 € *



Magnesium, Complex,
15,90 € *

*aanbevolen prijzen

...tgamma!



Dynaphar



Omega 3,
9,90 € *



Glucosamine
Complex,
14,90 € *



Veno Caps, 14,90 € *

Sleep,
13,50 € *



Vraag advies aan uw
DYNAPHAR-APOTHEKER

Surf naar www.dynaphar.be

Nieuwe producten in **het Dynaphar** assortiment

7,49 €*

DYNAPHAR DIGITAL THERMOMETER

De Dynaphar medische
thermometer

- snelle meting
- waterproof
- nauwkeurig

Beschikbaar
vanaf maart
2020



5,95 €*

DYNAPHAR LIPSTICK

De Dynaphar voedende lipstick die
verzorgt, hydrateert en beschermt.

- bevat minerale oliën,
95% natuurlijke ingrediënten
- voordelen: lichte geur van
kokosnoot, geschikt voor het
hele gezin, goed hittebestendig
- dermatologisch getest
- Made in France

DYNAPHAR PREGNI TEST

De Dynaphar
zwangerschapstest

- thuisdiagnose
- eenvoudig in gebruik
- snel resultaat



6,99 €*

A van Alopecia

Specialisten in kruiswoordraadsels kennen het woord. Het is de wetenschappelijke term voor "haaruitval".

En als er nog maar héél weinig haar overblijft op het hoofd, is het ook synoniem voor gedeeltelijke of gehele kaalheid.

Nuance! Er is een groot verschil tussen normale haaruitval en alopecia. Op het einde van de levenscyclus valt een haar uit en een nieuw haar neemt zijn plaats in. Dat is de natuurlijke levensloop van haargroei. Het Brusselse 'Le Centre du Cheveu' vult aan: «Wanneer de hoeveelheid aan uitgevallen haartjes het aantal groeiende haartjes inhaalt, dan spreek je van kaalheid of alopecia.» Erfelijkheid speelt een grote rol.

Hoe ontstaat het?

De androgenische alopecia komt het vaakst voor. Het fenomeen is gelinkt aan mannelijke geslachtshormonen, zoals testosteron. Vanaf dertig jaar valt het gehalte aan testosteron terug. Alopecia kan ook te wijten zijn aan een beschadigde hoofdhuid: litteken-alopecia. Als het haar uitvalt in vlekken, spreek je van alopecia areata.

Wat zijn de eerste tekenen?

Alopecia gaat in kleine stapjes. Haaruitval begint ter hoogte van de slapen. 's Morgens vind je meestal ook haar op je hoofdkussen. De hoofdhuid wordt zachtjes aan zichtbaar. Is dat het geval? Vergeet je dan niet in te smeren als de zon schijnt.

Wie heeft er last van?

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

Wat doe je ertegen?

Geen enkele medische behandeling kan haaruitval voorkomen. Minoxidil en haarvitamines of specifieke medicatie op voorschrift van de dermatoloog kunnen haaruitval tegengaan. Probeer ook eens tricopigmentatie, een medisch-esthetische techniek die het uitzicht van haartjes en stoppels simuleert dankzij micropigmenten.

Wist je dat...

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


 SPECIAL
+50
JAAR

Het hart in het vizier

Hart- en vaatziekten veroorzaken meer doden dan kanker, ze vormen de eerste doodsoorzaak bij Belgische vrouwen én bij de bevolking in het algemeen.

Hoe hou je hart en aders in vorm?

Eerst even de puntjes op de i zetten: als het op hart- en vaatziekten aankomt, krijgen vrouwen van de natuur tien jaar langer uitstel dan mannen. De verklaring daarvoor moet je vooral zoeken in de vrouwelijke sekshormonen, die vrouwen aanmaken vanaf de puberteit tot de menopauze. Die hormonen beschermen de aders en het hart van vrouwen voor een groot stuk tegen risico's. Eierstokken produceren immers oestrogeen, wat op zijn beurt het gehalte aan het – slechte – LDL-cholesterol inperkt. Langs de andere kant stimuleert oestrogeen de aanmaak van het – goede – HDL-cholesterol. Bij de menopauze valt de aanmaak van oestrogeen dan weer flink terug. Gevolg: het LDL-cholesterol krijgt vrij spel, waardoor het niveau bij sommige vrouwen

zelfs hoger dan bij mannen komt te liggen. Denk dus niet te gauw dat vrouwen een voordeel hebben, ook al lopen ze minder kans op hart- en vaatziekten voor hun 50e. Al bij al zijn de risicofactoren voor beide geslachten gelijk. De raad die we nu meegeven, geldt dus voor iedereen.

Hartsvijanden

Tachtig procent van de hartaanvallen of beroertes zijn vermijdbaar: dat zegt de Wereldgezondheidsorganisatie. De WGO focust op preventie. Ze wil de bevolking sensibiliseren voor risicofactoren. Veroudering van aders is een normaal fenomeen als je ouder wordt. Maar onze levensstijl doet dat verou-

deringsproces drastisch versnellen. Tachtig procent van de hart- en vaatziekten kan je vermijden of vertragen door het juiste, preventieve gedrag: niet roken, bewegen en evenwichtiger eten. Dat laatste wil niet zeggen dat je plots vetten moet vermijden. Het betekent wél dat je de slechte dierlijke vetten beter vervangt door plantaardige vetten, dat je de inname van zout en vooral suikers drastisch beperkt. Overweeg ook om vitamine D-supplementen te nemen. Dat lijkt een beschermend effect te hebben op aders. En vooral: beweeg!

Move

De WGO beschouwt je als 'inactief' als je wekelijks onder de 150 minuten fysieke activiteit blijft. Dertig minuten per dag, en dat minstens vijf dagen in de week: dat moet je nastreven. Want langere periodes waarin je niet-actief bent, verhogen het risico op een hoge bloeddruk en op hart- en vaatproblemen. De Belgische Cardiologische Liga geeft daarover wijze raad: "De beste aanbeveling voor iedereen, is dagelijks een halfuurtje flink doorwandelen, zonder daarbij buiten adem te geraken. Dat geldt ook voor wie al een hartritmestoornis beleeft. Vind je geen halfuurtje per dag? Drie keer tien minuten is een even goed alternatief. Je hebt dus geen excuses om in je stoel te blijven zitten. Wat fysieke activiteit betreft, zijn geduld en doorzetting belangrijker dan zware inspanningen die de dag erna geen gevolg krijgen."

Blijf zen

Stress is even gevaarlijk als roken. Het houdt evenveel risico's in op hart- en vaatziekten. Straffe uitspraak?



Preventie

Aan bloedvaten kan je geen pijn hebben. Nochtans lijdt één op drie volwassenen aan een hoge bloeddruk. Bijna veertig procent daarvan heeft zelfs geen benul van zijn toestand. Het gevaar: beschadigde hartvaten en hart, door een te hoge bloeddruk.

Vanaf 40 jaar bij de man en 50 jaar bij de vrouw, is een hart- en vaatonderzoek aangewezen: polsslag, bloeddruk, auscultatie van het hart, electrocardiogram, inspanningstest. Je cardioloog kan dat onderzoek doen, maar ook je huisarts.

Alle soorten fysieke inspanningen verlagen de risico's op hart- en vaatziekten. De Belgische Cardiologische Liga zorgt voor inspiratie. "Je begint best met te 'bewegen' in de algemene zin, op alle mogelijke momenten. Neem liever de trap dan de lift, wandel liever dan de wagen of de bus te nemen, verkies de buitenlucht om je te ontpannen in plaats van het tv-scherm,..."

Een Amerikaanse studie toont aan dat een gejaagd leven even gevaarlijk voor de gezondheid is als vijf sigaretten per dag. Wanneer we gestresseerd zijn, verhogen de ontstekingsfactoren in het bloed. Er komen hormonen vrij die de aders aantasten, en onze bloeddruk gaat de lucht in. Dat is nefast voor de bloedvaten en het hart. Wat je dus ook doet: kalmte kan je redden. En het is goed voor je bloeddruk.



Foto: Nicolas Gerardin - Forté Pharma RC 99 503640 - Monaco

JW TSONGA
[Signature]



VITALITÉ 4G

**MIJN NATUURLIJKE
OPPEPPER !⁽¹⁾**

⁽¹⁾Guarana helpt de mentale vermoeidheid te verminderen en bevordert de waakzaamheid. - Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding.

Planten om te helpen vermageren

Gestroomlijnde benen, smalle heupen, een strakke buik... Hoewel een goede levenshygiëne en het beoefenen van sport onmisbaar zijn, **zijn ze soms toch niet voldoende om het gedroomde silhouet te krijgen.**

Sommige levensfasen kunnen het silhouet doen evolueren: vetten kunnen zich in de weefsels opstapelen. Stel uw programma op in 3 stappen om de vetten op een natuurlijke wijze te helpen elimineren met behulp van planten:

STAP 1 zuiver uzelf

Bereid uw lichaam voor en help het om zich te zuiveren vóór de afslankende fase met de volgende planten: **PAARDENBLOEM** wordt gebruikt als drainerende en zuiverende plant. Ze helpt vocht te elimineren en het lichaam te zuiveren. We raden haar in het bijzonder aan tijdens of na feesten.

GEWONE VLIER de bessen worden in de fytotherapie gebruikt voor hun bloedzuiverende eigenschappen want ze helpen het lichaam te zuiveren van zijn toxines.

RAMMENAS zuivert de toxines in de lever.

STAP 2 elimineer

MATÉ helpt de vetten omvormen in energie. Bovendien wordt deze plant uit Latijns-Amerika ook gewaar-

deerd voor zijn stimulerende eigenschappen om uw batterijen te helpen opladen.



VENKEL bevordert de eliminatiefuncties en de drainage van het lichaam.

DRUIF ondersteunt de circulatie en bevordert de eliminatie van de toxines.

STAP 3 versterk de afslankende werking

GUARANA wordt veel gebruikt om de vetverbranding te bevorderen.

MOERASSPIREA helpt het vocht en de toxines uit het lichaam te verwijderen.

GROENE KOFFIE zal u helpen uw vitaal evenwicht terug te krijgen door uw tonus op natuurlijke wijze te stimuleren.

GROENE THEE draagt bij tot het vetmetabolisme.





Discussies over deodorant

Er bestaan meer fashionable parfums. Maar ze zorgen er wel voor dat we niet de hele dag met een wasknijper op de neus moeten rondlopen. **Daarom: dank u, deo-producenten. Wij snuffelden eens rond in geurland. En verdiepten ons in deodorant.**

Deodorant of antitranspirant/ antiperspirant: wat is het verschil?

De oude getrouwe deo is een bacteriëndoder: Hij stopt enkel en alleen onaangename geurtjes. Deodorant is bedoeld voor mensen die weinig zweten. Antitranspiranten – ook wel antiperspiranten genoemd – stoppen de toevloed van zweet. Ze blokkeren de poriën. Ze zijn samengesteld uit aluminiumzouten of zirkonium en stoffen die de poriën blokkeren. Gelukkig hoef je ondertussen niet meer te kiezen: vaak combineren de laatste nieuwe deodoranten beide functies.

Bewaarmiddelen, aluminiumzouten,... Die elementen zouden toch kankerverwekkend zijn, niet?

Die geruchten zorgden uiteraard voor heel wat ongerustheid. Maar verschillende ernstige organisa-

ties, zoals de Stichting tegen Kanker (www.kanker.be) pleiten de deodorant vrij. Het blijft natuurlijk een schoonheidsproduct. Die kunnen altijd allergenen, parabenen en hormoonverstorende stoffen bevatten. Behalve als er natuurlijk op de verpakking staat 'zonder parabenen' of 'zonder aluminiumzouten'. Producenten weten ook dat zoiets beter doet verkopen.

Roller of spray?

Beiden zijn efficiënt, net als sticks of crèmes. De roller geeft een vochtige gel af. Sticks zijn dan weer droger. Crèmes zijn aan te raden voor een gevoelige huid. Ze zorgen wel voor witte strepen op je kledij. Verfrissende doekjes gebruik je om overdag voor een frisse toets te zorgen. Ook opletten met sprays die vluchtige, organische bestanddelen bevatten. Ze zijn slecht voor je gezondheid én het milieu. En toch blijven heel wat consumenten ze aankopen.

Is geparfumeerde deodorant onzin?

Nee, maar het enige wat je ermee bereikt, is dat je de onaangename geurtjes wegneemt. Het bevat geen ingrediënten die werken als antitranspirant. Daarom hoeft je die deodorant niet achteraan je kast te stoppen. Begin met een goede antiperspirant, en maak het werk af met een geparfumeerde deodorant. Zo ruik je lekkerder.

Wat is een gezonde deo?

Eentje op basis van etherische olie, of op basis van natuurlijke formules, bronwater, planten.... In ieder geval zonder parfum en zonder alcohol. Dat maakt het zachter voor de huid. Is hij ook efficiënt? Dat hangt af van hoe hard je zweet en van je lichaamsbouw. Het beste is om zo'n deo eerst te testen.

Ik hou meer van de tips van tante Kaat

Talk was vroeger hét van het. En het werkt ook. Met talk vang je het teveel aan zweet op. Maar – laat ons wel wezen – ondertussen hebben we middeltjes die gebruiksvriendelijker zijn. En aluinsteen dan? Die gladde steen die je nat maakt en dan onder je oksels wrijft? Die stopt je zweet en verhindert dat er geurtjes komen bovendrijven. Het kost weinig en je neemt er geen risico's mee. Sommigen zijn er onvoorwaardelijk fan van, anderen vinden het pure afzetterij. Wetenschappelijk bewijs bestaat er inderdaad niet van. Het lijkt er vooral op dat zijn efficiëntie afhangt van de zuurtegraad van je zweet.

Hoe maak je je deo efficiënter?

Was jezelf ook met zeep. De beste deo's kunnen niet op tegen een falende hygiëne. Als je veel zweet, scheer dan je teveel aan okselhaartjes weg. Zij absorberen vochtigheid en stimuleren geurproductie. Breng de

deo aan op een droge, gave huid. Doe dat nooit na een epilatie. Als je je huid voelt prikkelen, verander dan van merk. Misschien ben je dan wel allergisch. Kies anders ook een deo zonder alcohol. Staat er op de verpakking dat de werking 24, 36 of 48 uur blijft duren? Neem dat met een grote korrel zout. Misschien houden ze je zweet wel zo lang tegen. Maar de geurtjes? Die steken waarschijnlijk vroeger weer de kop op.

Aparte deo voor mannen en vrouwen?

Dat hoeft helemaal niet: zweet is hetzelfde bij beide geslachten. Alleen de geur – en soms de prijs – verschilt.

Verdrijf je zweet

Probeer eerst te achterhalen waar je zweet vandaan komt. Als je gestresseerd bent, schakelen je zweetklieren een versnelling hoger. Zoek een manier om te relaxen, via hypnose, yoga, sofrologie.... Spreek er ook met je huisarts over: te veel zweten is soms te linken aan een ziekte, zoals suikerziekte of een aandoening van de schildklier. Of misschien kan een dermatoloog je behandelen met Botox. Je leest het goed, hetzelfde middeltje dat je in het gezicht gebruikt tegen rimpels, maar dan onder de oksels. Daarmee blokkeer je de zenuwbanen en vermijd je maandenlang dat je overdreven zweet. Maar Botox is alleen maar een laatste redmiddel tegen abnormaal veel zweten, als je daarvan tenminste in het dagelijkse leven last ondervindt.



Moeder, waarom zweten wij?

Aangenaam ruiken doet het misschien niet, maar zweet is wél essentieel. Het zorgt ervoor dat de oppervlakte van de huid afkoelt, en voorkomt zo oververhitting. Zweet hoort bij de lichaamsthermostaat die onze temperatuur voortdurend op 37 graden houdt. Dankzij je zweet speel je dagelijks tussen een halve en een hele liter water kwijt. Een sporter verliest zelfs vier liter water op 24 uur. En een persoon die overdadig zweet? Die verliest zelfs een liter water per uur! We hebben allemaal zo'n 2 tot 3 klieren die zweet afgeven. Dat vocht is samengesteld uit water, dat op zich geen geur bevat. Het begint pas te geuren als het in contact komt met bacteriën, in een warme en vochtige omgeving zoals de oksels.



Versterk uw weerstand *voor de winter*

Ieder jaar duiken nieuwe virussen op die onze weerstand gemakkelijk ondermijnen. Omdat we intensief blijven werken en leven gedurende de winter, heeft ons lichaam het in deze koude maanden hard te verduren. **Kinderen in de groei en oudere personen zijn dan ook vatbaarder voor ziekteverwekkers.**

De weerstand kan op een natuurlijke manier ondersteund worden door planten zoals echinacea en vlier; natuurlijke bestanddelen zoals propolis, β -glucanen en vitaminen en mineralen die belangrijk zijn voor de immuniteit.

In de natuur worden ook planten blootgesteld aan allerlei ziektekiemen en moeilijke omstandigheden. Elke plant maakt daarom specifieke moleculen aan om zich te beschermen. Bepaalde bestanddelen zijn zeer geschikt om onze weerstand te verhogen tegen microben.

- **Echinacea** is een van de meest gebruikte traditionele planten om de weerstand te verhogen tegen griep en verkoudheid. Hij verkort de ziekteduur en vermindert de ernst van de symptomen. Echinacea heeft een brede werking, zowel op de aangeboren als op de verworven immuniteit. Echinacea heeft ook een brede werking tegenover een groot aantal virussen, zonder risico op resistentie, omdat het virus zich niet kan aanpassen aan de honderden actieve stoffen die in de plant aanwezig zijn.

-Eén van de bekendste antivirale planten is de **vlier**. Grootmoeders vliersiroop heeft al heel wat kinderen van hun verkoudheid en griep verlost. Vlier heeft een niet-specifieke werking op alle soorten virussen, zo kan het immuniteitssysteem beter, fijner en vlugger functioneren.

- **Propolis** wordt door de bijen gemaakt van knoppen en harsen van bomen uit hun omgeving. Deze kleverige pasta dient vooral om hun korf te beschermen tegen bacteriën, virussen en schimmels. Het is een natuurlijk antibioticum voor de bijen, maar ook voor de mens. Propolis heeft naast zijn antiseptische werking, ook sterk pijnstillende en weefselherstellende eigenschappen.

- **β -glucanen** (1,3/1,6-D) zijn complexe polysacchariden die de weerstand versterken tegen de meeste infecties. Het menselijk lichaam herkent gemakkelijker glucanen uit gist dan uit zwammen. β -glucanen zijn prebiotica. Ze versterken de werkzaamheid van andere immunomodulators en zijn ideaal om de immuniteit terug in balans te brengen.

- **Zink** en **vitamine C** zijn belangrijke cofactoren voor een goed functionerend immuunsysteem, ze stimuleren de aanmaak van ziektekiemwerende cellen en verhogen de immuniteit.

Echinacea, vlier; propolis (het antibioticum van de bijen), β -glucanen, vitamine C en zink zijn sterke wapens in de dagelijkse strijd tegen winterkwalen, zodat u en uw familie, kinderen inclusief, rustig kunnen genieten van de gure winteravonden. De synergie van al deze ingrediënten leidt tot de beste resultaten.

Hoe vinden we ooit de slaap terug?

Bijna dagelijks lezen we in verschillende media over de toenemende slaapproblematiek in België. Een op drie Belgen slaapt slecht. **De oorzaken zijn erg divers, maar hebben vrijwel altijd iets te maken met het slaaphormoon melatonine. De juiste hoeveelheid melatonine op het juiste moment zorgt ervoor dat ons lichaam overgaat tot een slaaptostand.**

Er zijn echter een aantal zaken die de tijdige aanmaak van melatonine grondig verstoren met als gevolg een tekort aan melatonine en uiterst vervelende slaapproblemen.

Oorzaken slaapproblemen

Het 'blauwe' licht van de schermen van laptops en smartphones wordt vaak aangehaald als boosdoener. Ook stress, ouder worden, cafeïne en alcohol worden aangehaald als oorzaken van slaapproblemen. En ja, dat klopt, want al die elementen zorgen voor een verstoring van de aanmaak van melatonine en een tekort waardoor we slecht slapen.

Testpanel met 100 deelnemers

Een gezondheidswebsite organiseerde een testpanel omtrent slaapproblematiek. Zo'n 100 deelnemers, mannen en vrouwen tussen 25 en 80 jaar oud, testten op de inname van melatonine om hun slaapkwaliteit te verbeteren. De slaapkwaliteit werd gemeten aan de hand van drie hoofdvragen: hoelang duurt het vooraleer de deelnemers in slaap vallen? Slapen ze heel de nacht door?

Staan ze uitgerust op? Op die antwoorden heeft het testpanel getracht een antwoord te bieden voor en na de inname van melatonine. De 100 deelnemers testten 15 dagen een voedingssupplement met enkel melatonine. Het gekozen melatonine-preparaat is een sublinguale smelttablet die men kort voor het slapengaan moet innemen en langzaam onder de tong moet laten smelten. De deelnemers kregen ook slaaphygiënetips en moesten dagelijks een slaapdagboek bijhouden.

Verbluffende resultaten

De respondenten deden er voordien gemiddeld 65 minuten over om in slaap te vallen. Bij het testpanel was dat reeds na 24 minuten. Na de aanvulling met melatonine vielen ze dus 41 minuten sneller in slaap. De meeste deelnemers werden voorheen gemiddeld drie keer per nacht wakker; na de test was dat nog maar twee keer. Vier personen op vijf gaven ook aan minder moeite te hebben met 's nachts terug in slaap te vallen. Een van de deelnemers liet zelfs weten dat ze na 20 jaar slaapproblemen eindelijk terug goed slaapt. Conclusie? De slaapkwaliteit van de deelnemers is met 75% verbeterd. Zorg voor voldoende melatonine zodat je beter in slaap valt, minder vaak wakker wordt en 's nachts gemakkelijker terug inslaapt. Start de dag terug met een uitgerust gevoel!



Toekomstige mama's dit gaat u aan!

Wacht u een heuglijke gebeurtenis? Gefeliciteerd! Om u op z'n best te leiden door deze delicate periode in uw leven, is uw **Dynaphar-apotheker uw trouwste bondgenoot.**



Een zwangerschap gaat uiteraard gepaard met veel vreugde, maar ook met veel vragen en twijfels. Daarom hebben de Dynaphar-apothekers de Happy Baby-koffer ontworpen.

Al jarenlang zijn de Dynaphar-apothekers er om u optimale raad te geven bij uw keuzes. Ze zijn vernieuwend, informeren en leiden u en geven u advies. U zal bij hen dan ook regelmatig projecten aantreffen die voor u zijn ontworpen. Een daarvan is ontworpen voor de toekomst van de moeder:

Tijdens de zwangerschap kunt u uw apotheker altijd om raad vragen en na de geboorte van uw baby zal hij er altijd zijn om u verder in te lichten. Hebt u twijfels, dan kan u ook altijd terecht bij uw gynaecoloog of kinderarts.



Hoe verwerft u de koffer van Happy Baby Dynaphar?

Van zodra u zeker weet dat u een gelukkig moment wacht, brengt u uw Dynaphar-apotheker op de hoogte. Hij zal u een boekje bezorgen met informatie over de negen maanden van uw zwangerschap. Negen maanden, dat is tegelijk heel lang en heel kort. Uw Dynaphar-apotheker zal u dan een kartonnen koffer^{tje} aanbieden, zeer praktisch en VOL van kleine cadeaus, zeer nuttig vanaf de beval-

ling. Neem de tijd om ze rustig te ontdekken, terwijl u al wegdroomt bij de gedachte van een kind aan uw zijde. Geniet van gans deze periode, ze is uniek.

De Dynaphar-apotheker adviseert u vanaf uw eerste dagen van zwangerschap tot aan de bevalling. U vindt in hem een vertrouwenspersoon voor u en uw baby.

** Vanaf februari, zolang de voorraad strekt.*

WEDSTRIJD

VAN 1 FEBRUARI TEM
14 FEBRUARI 2020

LATEN WE DE
LENTE VIERN







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

OM DEEL TE NEMEN, **AFSPRAAK OP FACEBOOK!**
LIKE EN DEEL ONZE PAGINA EN BEANTWOORD
DEZE VRAGEN **TEGEN UITERLIJK 14 FEBRUARI 2020.**

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



-  **VRAAG 1 :**
WAAR OF NIET WAAR : SCHIMMELNAGELS ZIJN VEEL VOORKOMENDE INFECTIES BIJ
TEENNAGELS ?
-  **VRAAG 2 :**
WAAR OF NIET WAAR : DE LEGALE LEEFTIJD OM TABAK TE KOPEN IS 18 JAAR ?
-  **VRAAG 3 :**
WAAR OF NIET WAAR : 50% VAN DE BEVOLKING HEEFT EEN MAGNESIUM TEKORT ?
-  **SCHIFTINGSVRAAG :**
HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 40 OM DEZE VRAGEN TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE GEBRACHT WORDEN.

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

**VEEL
GELUK !**



Dynaphar

UW GEZONDHEID, ONZE ZORG !

1 Feb - 14 Feb 2020

Flexofytol[®] PLUS



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




Tilman[®]

Verkrijgbaar in 56 en 182 tabletten

www.flexofytol.be

ARKOVITAL ACEROLA 1000

Vitamine C: verkiest u die natuurlijk en zonder enig chemisch ingrediënt? Arkovital® Acérola 1000 werd speciaal voor u ontwikkeld!

Helpt vermoeidheid te verminderen en draagt bij tot de goede werking van het immuunsysteem.

Het is aanbevolen bij overspanning of voorbijgaande vermoeidheid, bij het opnieuw starten met sporten of bij seizoenswisselingen



Arkovital
Acerola 1000
30+15
tabletten
gratis

**AANBIEDING GELDIG ZOLANG
DE VOORRAAD STREKT,
VAN 1 TOT 29 FEBRUARI**

€
9,70
in plaats van
13,80 €

DEFENSUP siroop

Versterkt de weerstand!

De DefensUp Siroop bevat tot twee keer meer actieve stoffen door het gebruik van turbo-dynamische extracten.

Aanbevolen in geval van verzwakte weerstand, beschermt tegen winterkwalen. Verkoudheid, griepig gevoel.

Zonder suiker of alcohol, zonder toevoeging van kleurstoffen. Geschikt voor kinderen en bij zwangerschap.



€
8,95
in plaats van
12,75 €

**AANBIEDING GELDIG ZOLANG
DE VOORRAAD STREKT,
VAN 1 TOT 29 FEBRUARI**

FEBRUARI PROMOTIES

FEBRUARI PROMOTIES



Flexofytol Plus[®], de revolutie voor uw gewrichten, spieren en pezen! Beweeg in alle vrijheid! Samengesteld op basis van kurkuma, een extract van Boswellia Serrata en vitamine D. Helpt de soepelheid van de gewrichten te behouden en de veroudering van het kraakbeen te beperken.



14,65 €
in plaats van 20,90 €

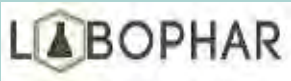
Flexofytol Plus 56 tabletten

39,50 €
in plaats van 56,40 €

Flexofytol Plus 182 tabletten



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

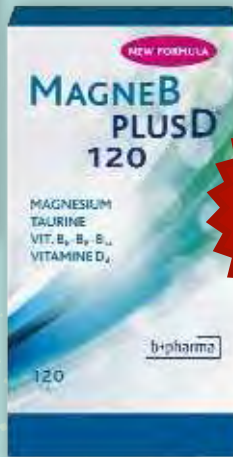


MagneBplusD[®] is een magnesiumformulatie van de nieuwste generatie dankzij de aanwezigheid van vitamine B6, vitamine D en taurine die ervoor zorgen dat er een optimale opname wordt gegarandeerd van magnesium in het organisme.



14,70 €
in plaats van 20,95 €

MagneBPlusD 60 tabletten



25,35 €
in plaats van 36,20 €

MagneBPlusD 120 tabletten

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



Myconail, medische nagellak, wordt gebruikt voor de behandeling van milde tot matige schimmelinfecties van de nagels zonder bij volwassenen de nagelmatrix (lunula) aan te tasten.



23,80 €
in plaats van 34 €

AANBIEDING GELDIG ZOLANG DE VOORRAAD STREKT, VAN 1 TOT 30 APRIL



Special Dynaphar Promopack !
Bio-Melatonine Complex, helpt om beter te slapen. Een betere opname dankzij de sublinguale smelttablet.



10,50 €
in plaats van 14,95 €

AANBIEDING GELDIG ZOLANG DE VOORRAAD STREKT, VAN 1 TOT 30 APRIL

APRIL PROMOMOTIES

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

Neemt u al dagelijks Magnesium



- ✓ Optimale Magnesium
- ✓ Synergie met Vitamines B6, B9, B12
- ✓ Dagelijkse dosis Vitamine D3
- ✓ Geen nevenwerkingen

Iedereen

heeft elke dag nood aan
Magnesium & Vitamine D

**MAGNEB
PLUSD**

ARKOFLUIDES®

ULTRAextract®

+73%⁽¹⁾



Zorg volop voor
uw welzijn



- Streng gecontroleerde kwaliteitsplanten
- Zonder zoetstof, zonder bewaarmiddel, zonder alcohol
- Vervaardigd in Frankrijk

Een nieuw, **geconcentreerder** gamma, voorzien van een rijkdom aan ongeëvenaarde werkzame bestanddelen dankzij de nieuwe extractietechnologie **ULTRA**extract.



Arkopharma, de intelligentie van de natuur voor uw gezondheid
www.arkopharma.be