

Neem mij mee



# DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Welke planten  
verzachten de keel?

Hoe behandel je  
pijnlijke gewrichten?



BEAUTY

Geen afval in  
mijn badkamer

WEDSTRIJD

Cadeaus te  
winnen op

facebook

SPECIAL  
+50  
JAAR

Een gezond  
immuunsysteem

Pas op voor  
onzichtbaar gif

# Plantigom®

## Verzacht DE KEEL



ZONDER  
SUIKER

RODE  
VRUCHTEN  
SMAAK

Gommetjes op basis van weegbree en pelargonium

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

VRAAG  
UW  
GRATIS  
staal  
AAN!

Tilman®

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

## DynaZine

NUMMER 43 – WINTER 2020

<b>DYNA-NEWS</b>	4-5
<b>EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER</b>	7
<b>DOSSIERS</b>	
Pas op: onzichtbaar gif!	8-10
De wetten van ons immuunsysteem!	14-15
<b>DYNA-FICHE</b> B van brandend maagzuur	19
<b>DYNA-BEAUTY</b> Zero waste in de badkamer	22-24
<b>DYNA-TIPS</b>	
Voor een betere stofwisseling	11
Tank jezelf vol met vitamine D	12
De winnende combinatie tegen meeste slaapstoornissen	13
Ontdek ons Dynaphar productgamma!	16-17
Uw voeten in topvorm!	18
Welke planten verzachten keelpijn?	20
Voor de zwangerschap	21
Natuurlijke behandeling van pijnlijke gewrichten	25
Keelpijn op natuurlijke wijze genezen	33
<b>DYNA-PROMOTIES</b>	26-27
<b>DYNA-GAMES</b>	28-32
<b>DYNA-WEDSTRIJD</b>	34



## Ten oorlog tegen indringers!

De winter staat voor de deur. Deze winter boezemt hij nog meer angst in dan anders. Met dat ene virus dat ons bestaan op zijn grondvesten doet daveren, en daarbovenop de gewoonlijke ongemakken die ons dit seizoen treffen. Het wordt dus extra goed opletten voor winterkwaaltjes.

Uw Dynaphar-apotheker geeft u alle tips die u nodig hebt voor een optimale bescherming. Te beginnen met het vaccin tegen de griep (pagina 7). Een aanrader! Een goede gezondheid begint eerst en vooral bij een gezond immuunsysteem. Hoe versterk je je weerstand? We vertellen je er alles over op pagina's 14 en 15. En we wijzen je ook op het gevaar van onzichtbare giftige stoffen. Dan hebben we het over endocriene verstoorders, die onze gezondheid ondermijnen (pagina's 8 tot 10). Met dit magazine als kompas voel je je sowieso beter; daar in je favoriete hoekje bij het vuur. Keep safe!

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.



14-15



22-24



18



11



12



33

8-10

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

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

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



## Een goed evenwicht

Wil je bij jezelf nagaan of je een overschot aan lichaamsvet hebt? Dan levert de weegschaal van oma niet genoeg info. Geen nood: op de markt vind je tegenwoordig speciale weegschalen die het vetgehalte meten. Die weegschalen zijn uitgerust met een impedantiemeter.

Wat zijn nu gezonde vetgehaltenes? Over het algemeen kan je stellen dat bij mannen het vetgehalte niet boven de twintig procent mag uitkomen. Bij vrouwen loopt dat op tot dertig procent. Nu, dat zijn maar cijfers. Het is belangrijker om te weten waar dat vet zich ergens bevindt. Het is vooral het vet rond de buik dat problemen geeft. Daarvoor hoef je geen speciale weegschaal te kopen. Een eenvoudige lintmeter is genoeg om de omtrek van je taille te meten. Dat doe je door het lint vlak onder je onderste ribben te houden.

### • BIJ VROUWEN

- taille boven 80 centimeter: verhoogd risico voor de gezondheid.
- taille boven 88 centimeter: sterk verhoogd risico voor de gezondheid.

### • BIJ MANNEN

- taille boven 94 centimeter: verhoogd risico voor de gezondheid.
- taille boven 102 centimeter: sterk verhoogd risico voor de gezondheid.

## 3 uur

= de ideale intervaltijd tussen het einde van een maaltijd en het begin van een sportieve activiteit. De spijsvertering doet zijn werk en vraagt daarom dat er bloed naartoe vloeit. Een sportieve inspanning vraagt van je lichaam net hetzelfde...

## Wat eet je om een weelderige haardos te krijgen?

**GOED NIEUWS:** tot de lente kan je je dun en futloos haar weer onder een muts verstoppjen.

**SLECHT NIEUWS:** ooit zal je die muts wel eens moeten afzetten. Ai. Hoe krijg je weer een even licht en frivool kapsel als in de zomer? De oplossing bevindt zich voor een deel op je bord. Met voeding die rijk is aan vitamines, selenium, koper, zink,... Je haar krijgt meer volume met vis en zeevruchten, of met orgaanvlees zoals lever of niertjes. Niet meteen je ding? Dan zijn granen of oliehoudende zaden misschien meer aangewezen. Lijnzaad, amandelen, sesamzaad, zonnebloempitten, walnoten, ... Die kan je aan elke maaltijd toevoegen. Zorg voor genoeg variatie, zo profiteer je van de verschillende kwaliteiten van elke soort voeding. Wat je ook nog kan overwegen, zijn ongeraffineerde granen. Volkoren brood, pasta en bruine rijst zitten boordevol vitamine B.

**OM DAN TE EINDIGEN MET HET GEHEIME INGREDIËNT VOOR JE HAAR:** biergist. Dat vind je in vlokken die je in slaatjes, groenteschotels, soepen of quiches kunt verwerken. Bovendien smaken die vlokken lekker. Net als parmiggiano.



## Over bijtjes en honing

Heb je de neiging om naar de honingpot te grijpen bij de eerste niesbeurt? Wel, dat is een goede gewoonte. Het toonaangevende Britse wetenschappelijk tijdschrift British Medical Journal bewees in augustus dat honing wel degelijk doeltreffend werkt om infecties van de bovenste luchtwegen te genezen. Vooral de hoest kan je ermee aanpakken. In vergelijking met andere middeltjes en medicijnen, werkt honing verzachtend.





## Happy birthday !

De pil. Ze lijkt al eeuwen te zorgen voor seks zonder kopzorgen. Maar ze viert dit jaar pas haar zestigste verjaardag..

Wanneer we in de achteruitkijkspiegel kijken, zien we dat de pil een kantelpunt is waarop vrouwen hun vruchtbaarheid onder controle kregen. Ze konden zwangerschappen vermijden en hun leven plannen. De pil is een Belgische uitvinding uit 1960. Het duurde tot 1973 vooraleer ze legaal werd. Vanaf die periode kon elke vrouw genieten van het anticonceptie middel dat haar het beste paste. Voor een overzicht van alles wat in België beschikbaar is, surf naar: <https://be.mycontraception.com>.

## Een ontsmettend middel in een spray, da's beter voor de kinderen

FOUT, ook al zijn ze praktisch en hygiënisch in gebruik. Je hebt immers geen watten nodig en je vermijdt gewrijf met de vingers. Maar met een spray kan het dat de ontsmetting niet op de juiste plaats terecht komt. Een spray is dus niet ideaal om een klein wondje te behandelen of een wondje dicht bij de ogen of slijmvlieszen.



## Griep + corona = ☹️

Eén Belg op zes (17 procent van de Belgen) is er niet van overtuigd dat een griepvaccin doeltreffend werkt. En 70 procent van onze landgenoten heeft die insputing vorig jaar links laten liggen. En dat is een probleem. Een van de mogelijke oplossingen om zoveel mogelijk mensen te sensibiliseren: hen bereiken via de werkgever. In 2019 werd 68 procent van de bevroegde personen gevaccineerd in het kader van hun werk. Gretel Schrijvers, algemeen directeur van Mensura, onderstreept het belang van vaccinatie: "Zeker voor risicogroepen is dat levensnoodzakelijk. Bovendien: wanneer iemand tegelijk met griep en corona besmet zou zijn, verhoogt dat zijn kwetsbaarheid. Net daarom kan een vaccinatie tegen griep een oplossing bieden tegen de overbelasting van ons zorgsysteem. Ze zou trouwens ook het aantal testen op Covid kunnen dalen. Want de symptomen van griep en Covid lijken erg op elkaar. Hoe minder mensen naar de huisarts moeten gaan voor een diagnose en een Covid-test, hoe beter." Het ideale moment voor een groepsprk is het begin van de herfst. Maar de insputing is zelfs nog aan te raden tot eind december, of zelfs tot januari. Alles hangt af van het moment waarop de epidemie de kop opsteekt. Daarbij moet je er ook rekening mee houden dat het twee weken duurt voor het griepvaccin zijn werk begint te doen. (Bron: Mensura, Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk, enquête afgenomen bij 1045 Belgische werknemers in juni 2020)



## Gelukkig op het werk

Om gelukkig te zijn op het werk, vindt de Belg vijf zaken essentieel.

1. Tevredenheid over de hiërarchische oversten
2. Autonomie op het werk;
3. Evenwicht tussen professioneel en privéleven
4. Zich kunnen ontwikkelen op professioneel vlak
5. Tevredenheid over het loon

Wat de Belgen het meeste zorgen baart? De onzekerheid over hun job.

(Nationale enquête UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek, september 2020).

# Start tijdig met foliumzuur, vanaf de zwangerschapswens\*

Wil je nog meer lezen over foliumzuur,  
kijk dan op [www.gezondezwangerschap.be!](http://www.gezondezwangerschap.be!)



Bevat actieve vorm  
van foliumzuur

NIEUW

Datum laatste herziening: oktober 08/2020



Made in Belgium

Voedingssupplement  
Aanbevolen dosis: 1 tablet per dag  
Vrij verkrijgbaar in de apotheek

\*Niem niet meer dan 1 tablet Folavit 0,4 Start per dag. Buiten bereik van kinderen bewaren.  
Niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl gebruiken.



Kela Pharma nv  
Industriepark West 68  
B - 9100 Sint-Niklaas



## SUPERDETOX

### Na het feesten ...

# CYRASIL

De hoge concentratie aan actieve stoffen en enzymen van de verse plant zorgen voor een zeer **efficiënte werking** en **vlugge ontgiftiging**.  
Met fosfatidylcholine voor een **verhoogde opname!**

**Zwarte radijs en artisjok  
helpen het lichaam  
te zuiveren**

**Mariadistel bevordert  
het herstel  
van de weefsels**

#### Gebruik:

1 ampoule 's avonds, verdunnen in  
een groot glas water en opdrinken

14 ampoules (cnk: 2629798)





# 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...**

## Vergeet je griepriek niet!

Hoewel COVID-19 nu centraal staat, mogen we niet vergeten dat de seizoensgriep nog steeds een groot probleem vormt voor de volksgezondheid, met het risico op ernstige complicaties en sterfgevallen, vooral onder de risicogroepen.

Elk jaar worden in België 500 000 personen getroffen door de seizoensgriep, waarvan er +- 15.000 ernstige complicaties ontwikkelen en vaak in het ziekenhuis moeten worden opgenomen. Daarvan sterft 6% tijdens zijn verblijf in het ziekenhuis. In 80% van de sterfgevallen gaat het om mensen van 65 jaar en ouder.

In sommige jaren kan het sterftcijfer hoger liggen, zoals in 2015, waar de toename van het aantal sterfgevallen in het eerste kwartaal naar schatting 6000 personen bedroeg.

Hoewel deze griep minder angstaanjagend is dan COVID-19 en beter gekend en behandelbaar door de medische wereld, blijft de seizoensgriep een belangrijk probleem voor de volksgezondheid met even ernstige gevolgen wat het aantal sterfgevallen betreft.

Het is daarom erg belangrijk om een vaccinatie te overwegen, zelfs al beschermt deze conventionele vaccinatie tegen de seizoensgriep je niet tegen COVID-19. Het griepvirus en het nieuwe coronavirus hebben verschillende structuren.

Het is ook duidelijk een beoordelingsfout om te denken dat bij bewezen immuniteit voor het coronavirus (na test IgG in het bloed) dit een lichte bescherming tegen de seizoensgriep zou bieden.

De vaccinatie tegen seizoensgriep heeft naast het voorkomen van pathologische complicaties en overlijdens nog een meerwaarde in de actuele context: in geval er symptomen optreden bij een persoon die gevaccineerd is tegen griep, «is de kans groot dat het om een Covid-19 besmetting gaat», «dit is zeer waardevolle info» voor de artsen.

Naast het vaccin zijn er natuurlijk nog andere preventiemaatregelen die kunnen beschermen tegen seizoensgriep. Deze lijken sterk op de aanbevelingen voor Covid-19 :

- Afstand houden is noodzakelijk
  - Ventileer je huis
  - Was regelmatig je handen
  - Eet fruit en groenten; hun aanwezigheid stimuleren het immuunsysteem
  - Beweeg voldoende, sport elimineert giftige stoffen.
- Vergeet niet dat het tussen half oktober en half december het ideale moment is om een griepvaccinatie te laten plaatsen, omdat het vaccin vanaf 10 tot 15 dagen na injectie pas bescherming biedt.

Zorg voor jezelf !



# Pas op: onzichtbaar gif!

Misschien hebt u al wel eens horen spreken over “endocriene verstoorders”. **Pers en medische wereld dagen hen geregeld voor de rechtbank van onze gezondheid.**

Want ze beschuldigen hen ervan ons lichaam in gevaar te brengen, net als het lichaam van onze kinderen. Stuk voor stuk gaan ze door het leven onder wat vreemd klinkende namen. Om ze te herkennen moet je al een halve chemicus zijn. Pesticiden, bisfenol A, parabenen, teflon, ... Endocriene verstoorders zouden verantwoordelijk zijn voor uiteenlopende aandoeningen, van hormonale problemen tot kanker. Te vermijden, die endocriene verstoorders? Je zou dus zeggen van wel. Maar in de praktijk blijkt dat helemaal niet zo eenvoudig.

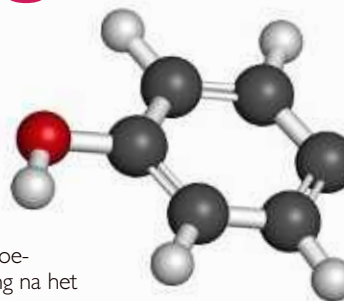
**Wat zijn *endocriene verstoorders*?**

Onder die moeilijke naam gaan chemische stoffen schuil die op verschillende manieren inwerken op ons

lichaam. Ze imiteren de werking van hormonen – bijvoorbeeld van oestrogenen – en veroorzaken aandoeningen die pas héél lang na het eerste contact zijn op te sporen.

**Hoe word *je besmet*?**

Op drie manieren: door te ademen, door te slikken of door ze op je huid te smeren. Ze zijn dus ongeloflijk veelzijdig. Bovendien kan je ze in het dagelijks leven amper vermijden. Je vindt ze zowel binnen- als buitenshuis. In onder andere voeding, cosmetica, huishoudproducten en plastic.







## Wie is **de hoofdbeklaagde?**

Endocriene verstoorders zijn als het monster van Loch Ness. Iedereen heeft er al over gehoord, maar niemand die ze écht heeft gezien. De meest bekende stoffen: pesticiden, bisfenol A, PFOA en PFOS, ftalaten, alkyfenol, parabenen en fenoxoethanol. Om het allemaal nóg ingewikkelder te maken, heb je dan ook nog parabenen die op hun beurt verschillende namen dragen: butyl-, ethyl-, methyl-, propylparabenen, ... De WHO heeft zelfs een lijst met maar liefst 800 producten opgesteld. Onmogelijk om daaruit wijs te geraken zonder doorgedreven studies chemie of farmacie. En uiteraard zie je op een verpakking nooit de vermelding "endocriene verstoorder" staan.

## Wat wordt hen **juist ten laste gelegd?**

Dat is nu juist de vraag van één miljoen. De link tussen endocriene verstoorders en ziektes is ondertussen duidelijk. En toch is die link moeilijk te bewijzen. Ten eerste omdat de schadelijke gevolgen soms pas tientallen jaren na de besmetting aan het licht komen. Ten tweede: er zijn altijd verschillende elementen die een rol spelen bij de ontwikkeling van een aandoening. Ten derde: soms zijn de gevolgen van endocriene verstoorders slechts onrechtstreeks te achterhalen. Een zwangere vrouw die ermee in contact komt zal er weinig tot geen last van hebben. Maar misschien blijkt twintig jaar later wel dat haar zoon te weinig spermacellen produceert. Of dat haar dochter niet zwanger kan geraken.

## Waarom trekken **experten aan de alarmbel?**

Wetenschappers achten endocriene verstoorders verantwoordelijk voor de groeiende golf van vroegtijdige puberteit bij jonge meisjes en jongens. Dat fenomeen manifesteert zich vooral in geïndustrialiseerde landen. Is dat dan zo erg? Niet echt. Maar wie langer een verhoogde hormoonspiegel heeft, heeft ook meer kans op kanker. Vooral dan borst-, baarmoeder- en prostaatkanker. Bovenop hun impact op het hormoonstelsel, sturen endocriene verstoorders ook onze spijsvertering in de war. En ze zouden ook verantwoordelijk zijn voor aandoeningen van de schildklier, voor zenuwziektes, suikerziekte, obesitas, gedragsstoornissen, ...

## Is er reden **tot paniek?**

Op het ritme van allerlei medische ontdekkingen, werken overheden traag maar zeker aan het probleem. Bisfenol A is bijvoorbeeld al verboden in zuigflesjes. Maar je vindt die stof nog altijd in sommige blikjes of plastic dozen.

Het stelt je misschien gerust dat endocriene verstoorders zelden de enige oorzaak zijn voor een ziekte. Artsen willen vooral de allerjongsten beschermen, en de lichamen die nog volop in ontwikkeling zijn: van embryo's en foetusen over baby's tot kinderen in de puberteit.

Wie in aanraking komt met kleine dosissen heeft weinig te vrezen. Dat klinkt logisch. Maar toch is het de hele waarheid niet. Want er bestaat zo iets als het "cocktail-effect". Kleine hoeveelheden endocriene verstoorders lijken onschadelijk, want je blijft ver weg van de toxische drempel. Maar... helaas vind je ze overal in onze omgeving. Die gecumuleerde blootstelling aan verschillende verstoorders verhoogt hun schadelijk effect uiteraard ook.

## ► Wat is **bisfenol A**?

Deze endocriene verstoorder staat ook bekend onder de afkorting BPA. Het is wellicht de meest bekende verstoorder. Dat komt omdat je hem terugvindt in verschillende gebruiksvoorwerpen. Dan gaat het over plastic dozen om eten in te bewaren, speelgoed, fopspenen, kookgerei, de beschermlaag

aan de binnenkant van blikjes, ... Het probleem is dat de stof zich verplaatst van bijvoorbeeld brooddozen of drinkbussen naar het voedsel en de drank die je erin bewaart. Dat geldt trouwens des te meer voor warme of zure voeding. Je krijgt bisfenol A dus binnen zonder dat je het beseft. Voortaan is deze stof verboden in België, maar dan alleen voor voedselverpakkingen voor kinderen onder de drie jaar.

## Wat doe je om je te beschermen?

### Aan tafel

→ Verwarm geen plastic in de microgolfoven.

→ Gebruik liever glazen bokalen om eten in te bewaren. Aardewerk is ook goed, of plastic dat vrij is van bisfenol A. Die regel geldt zeker voor vet voedsel.

→ Geef de voorkeur aan potten en pannen in roestvrij staal, of met een coating in keramiek. Kook je met een antiaanbaklaag in teflon? Gooi die dan gerust weg wanneer die laag begint te slijten.



→ Was en schil fruit en groenten. Zo vermijd je pesticiden. Bio is natuurlijk ook een optie.

→ Varieer uw gerechten en ingrediënten. Zo vermijd je dat het gehalte aan hetzelfde schadelijk product zich begint op te stapelen.

→ Endocriene verstoorders vind je vooral in de vette delen van vlees en vis. Snij die weg als je twijfels hebt bij de herkomst van je voeding.

### Thuis

→ Verlucht elke dag elke ruimte van je huis gedurende minstens twintig minuten.



→ Weg met spuitbussen, binnenhuisgeurtjes, geparfumeerde kaarsen en brandbare geurstokjes. Gebruik geen pesticiden voor je planten, noch in huis, noch in de tuin.

→ Kies voor onderhoudsproducten zonder giftige bestanddelen. Of beter nog: herinner je de gouden raad van oma over hoe je beter poetst op basis van azijn, bicarbonaat, marseillezeep,...

→ Begin geen grote klusprojecten tijdens een zwangerschap. Doe dat ook niet in de kamers waar baby's of kinderen slapen. Geef de voorkeur aan natuurlijke en gezonde materialen. Geen synthetische tapijten of textiel, geen plastic coatings, geen spaanplaat,...

### In de badkamer

→ Cosmetica met chemische geurtjes? Gooi ze weg. Of vermijd minstens cosmetica die niet reinigt, of die lang op je gezicht blijft kleven.

→ Heeft je kind last van luisjes? Gebruik dan geen chemische luizendoder, maar kies voor een natuurlijk oplossing.

→ Kies voor bio-producten. Lukt dat niet? Ga dan voor eenvoudige oplossingen. Eerder een zachte zeep dan een douchegel, bijvoorbeeld.

→ Wat kinderen betreft: hou je verzorgende producten zo neutraal mogelijk. Zonder parfums, en met een samenstelling die zo basic mogelijk is. Vraag het zeker na bij je apotheker:



# Voor een betere stofwisseling

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 eliminatie van de toxische stoffen die dagelijks binnenkomen. De lever is ook de energiecentrale van ons lichaam en regelt samen met de gal het cholesterolmetabolisme.



## Zwarte radijs

Zwarte radijs bevordert de ontgiftende werking van de lever en helpt galstenen te voorkomen. De actieve stof, glucobrassicine, heeft een sterk antiseptische, galstimulerende en bloedzuiverende werking. Rammenas wordt traditioneel gebruikt bij spijsverterings- en leverproblemen.

## Artisjok

Artisjok vermindert een opgeblazen gevoel na zware maaltijden. Cynarine, de actieve stof van artisjok, stimuleert de galsecretie, helpt de



## Mariadistel

Mariadistel ondersteunt de leverfunctie en zuivert het organisme. Het 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, te veel alcohol of na een zwaar feestje, mariadistel goed kunnen gebruiken om de volgende dag weer fit en monter op te staan.

# J-ixX

INTENSE

## vrij bewegen spieren & gewrichten



Volgens een Amerikaanse studie kan een groot tekort aan vitamine D **het risico op complicaties ten gevolge van een virale infectie zoals Covid-19 aanzienlijk versterken. We geven tekst en uitleg.**



# Tank jezelf vol met vitamine D

Vitamine D staat al langer bekend om zijn verschillende goede eigenschappen: als versterker van het immuunsysteem, en als nuttig supplement voor 60-plussers omdat de natuurlijke aanleg om vitamine D aan te maken en te verwerken vanaf die leeftijd afneemt. Vitamine D is onmisbaar voor wie lijdt aan osteoporose of er risico op loopt: vrouwen in de menopauze en vrouwen in de premenopauze als ze in het verleden al breuken hebben gehad.

Hoe belangrijk het ook is, toch hebben oudere mensen er vaak een tekort aan. In België neemt acht op de tien niet genoeg vitamine D op. En dat terwijl het aanvullen van de reserves vitamine D, in combinatie met calcium, het risico op breuken vanaf 65 jaar vermindert.

Een grafiek in de Amerikaanse studie toont aan dat wanneer het gehalte vitamine D in het plasma boven de 30ng/ml zit, in 85 procent van de gevallen (47 op 55) de symptomen zwak zijn. Als het gehalte tussen de 20 en de 30 ng/ml zit, zijn bij 72 procent van de gevallen (58 op 80) de symptomen gemiddeld of ernstig. Tenslotte zijn de symptomen bij een gehalte dat onder de 20 ng/ml zakt ernstig of kritiek in 73 procent van de gevallen (56 op 77). Goed om weten is dat de aangeraden hoeveelheid in België 20 ng/ml is.

## Hoe tank je je vol met vitamine D?

Door te genieten van de zonnestralen! Of het nu op je balkon, op je terras, in je tuin of gewoon voor je venster raam is, het is belangrijk om je lichaam bloot te stellen aan de zonnestralen.

Waarom? Een simpele blootstelling van 15 minuten per dag van een klein stuk van het lichaam (gezicht, handen en onderarmen) volstaat om voldoende vitamine D op te nemen, de vitamine die minder sterk aanwezig is naarmate we verouderen. Uiteraard kunnen de ultraviolette stralingen schade veroorzaken aan onze huid (zonnepunt, verbranden). Daarom is het belangrijk om je even te herinneren aan het belang van bescherming tegen de zon.



## Een evenwichtig voedingspatroon

Om voldoende vitamine D op te nemen is het aan te raden om op regelmatige basis vetstoffen van goede kwaliteit te eten. Denk aan voedingsmiddelen zoals boter, kaas, vette vis (zalm, haring), eigeel of vlees.

## En voedingssupplementen

Een goed gedoseerde aanvulling, zoals 1.500 of 3000 i.e. of internationale eenheden (dat wil zeggen een dagelijks voedings-supplement met vitamine D die natuurlijke vitamine D3 uit (olijf)olie bevat, opgelost in zachte gelatineparels), kan helpen om de minimumdrempel van 30 ng/ml te bereiken.

# De winnende combinatie tegen de meeste slaapstoornissen

Moeite met inslapen? Word je midden in de nacht wakker? 's Ochtends te vroeg wakker?

**U maakt dan deel uit van de overgrote meerderheid: zij die slaapproblemen hebben.**

Van de vele oplossingen die in de apotheek verkrijgbaar zijn, zijn er weinige die dit drievoudige probleem aanpakken. Door de samenstelling van valeriaan + hop kiest u de winnende combinatie omdat deze zorgt voor een ontspannend effect voor het slapengaan, sneller in slaap vallen en kwalitatieve slaap (minder nachtelijke en vroege ontwakings).

## Waarom?

Onze slaap werkt volgens een dubbel proces:

- Slaap / waakritme (= homeostatisch proces): hoe meer we wakker blijven, hoe meer we moeten slapen. We laden onze batterijen op terwijl we slapen.
- Dag / nacht-cyclus (= circadiaans proces): ons brein nodigt ons uit om 's nachts te slapen, als er geen licht meer is.

Een simpele verandering van ritme in ons leven of meer stress en dit dubbele proces is niet meer in balans. Onze

nachten worden dan een nachtmerrie. Goed slapen is net zo belangrijk als eten en drinken.

Door valeriaan en hop in combinatie te nemen, hervint het dubbele proces zijn evenwicht en vind je een goede nachtrust. Zonder gewenning, verslaving of slaperigheid bij het ontwakken.

Deze combinatie van planten wordt aanbevolen vanaf 12 jaar. Bij zwangerschap en borstvoeding wordt het advies van de arts aanbevolen.



**Arkopharma**  
LABORATOIRES

## Verlicht

## DE HOEST

## vanaf de 1<sup>e</sup> dag

100% VAN  
NATUURLIJKE  
OORSPRONG



Medisch hulpmiddel

DE INTELLIGENTIE VAN DE NATUUR VOOR UW GEZONDHEID

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



SPECIAL  
+50  
JAAR

# De wetten van ons immuunsysteem!

Bij de geboorte is ons immuunsysteem nog wat groen achter de oren. Het groeit met ons mee en we worden samen sterker, maar verzwakken dan weer naarmate we ouder worden. **Een – in principe – onschadelijke ontsteking kan dan helemaal uit de hand lopen en op zijn beurt weer andere ziektes een zetje geven. Hoe hou je je immuunsysteem gezond? We vertellen je er alles over.**

Ons immuunsysteem trekt ten strijde tegen alle indringers van ons lichaam: virussen, bacteriën, schimmels, parasieten, kankercellen of lichaamsvreemde stoffen. Het zorgt tevens voor een gezonde darmflora in onze darmen en maag. 70% van ons afweersysteem bevindt zich trouwens in onze darmen. Die spelen dus een belangrijke rol in onze verdediging tegen indringers.

Leven en overleven: het komt er in de eerste plaats op aan om weerstand te bieden aan de verschillende ziekteverwekkers die altijd op de loer liggen. Het

angeboren immuunsysteem is bij een pasgeborene nog niet volledig ontwikkeld. Het werkt pas optimaal na drie jaar. Dat

verklaart voor een groot stuk waarom baby's gevoeliger zijn voor virale en bacteriële infecties.

Ons immuunsysteem is dus aangeboren maar moet verder worden opgebouwd. Dit gebeurt tijdens onze eerste kinderjaren en zorgt ervoor dat je als jongvolwassene wordt beschermd. Jammer genoeg blijft dat immuunsysteem zichzelf niet voortdurend verbeteren. Met de leeftijd gaat het meer en meer achteruit. Onze immuniteit verzwakt, waardoor ontstekingsziektes meer ruimte krijgen. Dit verklaart voor een groot stuk de sterftecijfers onder de oudere bevolking.

## Is je immuunsysteem nog gezond?

Dat kom je vrij makkelijk te weten. We sommen alvast wat indicaties voor je op. Bijvoorbeeld wanneer je



vaak last hebt van verkoudheden, infecties aan de urinewegen, buikgriep... Of wanneer je lichaam onvoldoende bestand is tegen eender welke bedreiging van buitenaf – stofmijt, luchtvervuiling, pollen... en dit alles zich uit in allergieën of astma, met andere woorden als het immuunsysteem veel te fel reageert op lichaamsvreemde stoffen. Genezen je wondjes heel moeizaam en zorgt dit voor littekens of ben je voortdurend moe? Wel, in die gevallen kan je immuunsysteem wel een oppepper gebruiken. Anders riskeert de hele situatie alleen maar erger te worden.

Het zwakker wordende immuunsysteem begint vooral zijn tol te eisen na 65 jaar. Dan stijgt de kans op infectieziektes. Ook auto-immuunziektes steken dan vaker de kop op, waarbij een falend immuunsysteem zich dan uiteindelijk tegen het eigen lichaam keert. En dan zijn er natuurlijk nog: kankers, osteoporose, hart- en vaatziektes,... De lijst is eigenlijk te lang om op te sommen.

## Hoe geef je je afweersysteem een duwtje in de rug?

Hoe vermijd je bijvoorbeeld dat een zware verkoudheid eindigt met een longontsteking? Hoe word je weerbaarder tegen infecties? Hoe boost je je afweersysteem?

We zeiden het al: 70 procent van ons immuunsysteem zit in onze darmen. Evenwichtige darmflora krijg je dankzij vezels, probiotica, voldoende fysieke activiteit, en door alleen antibiotica te gebruiken als het strikt noodzakelijk is. Dit alles zorgt voor een betere weerstand.

Lymfocyten zijn witte bloedcellen die het lichaam beschermen tegen ziektekiemen. Vitamine A – en zelfs look – zouden de aanmaak van lymfocyten bevorderen. Wél belangrijk om in het achterhoofd te houden: voeding

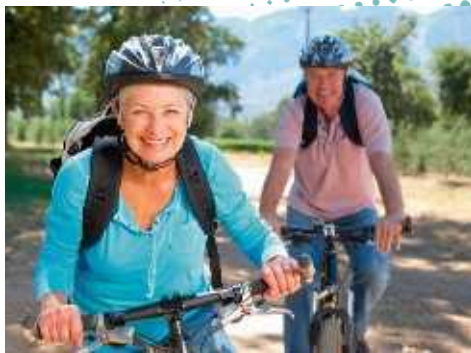


beïnvloedt het immuunsysteem maar gedeeltelijk.

Vitamines: vitamine C is rijkelijk aanwezig in verschillende rauwe groenten en fruit. Vitamine C combineren met zink is aan te raden. Ook vitamine D zou trouwens heilzaam zijn voor een goed immuunsysteem.

Ook volgende stoffen stimuleren het immuunsysteem: magnesium, ijzer, selenium, ... Let op: producenten van voedingssupplementen doen vaak beloftes die ze niet kunnen waarmaken. Blijf waakzaam en zoek eerst uit of je die supplementen echt nodig hebt.

Het zal je niet verrassen dat alcohol, roken en stress uw afweersysteem weinig goed doen.



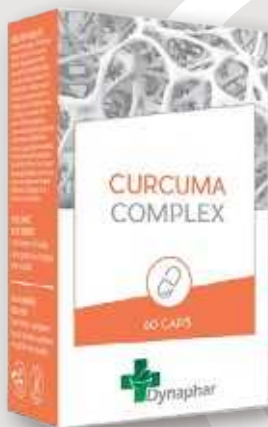
## Een zittend bestaan, de vijand van uw immuunsysteem

Regelmatige fysieke inspanningen zouden op lange termijn de veroudering van het immuunsysteem uitstellen. In Louvain Médical, het tijdschrift van de faculteit Geneeskunde aan de UCL, staat er dat «de verhouding tussen fysieke inspanningen en parameters van immuniteit de vorm volgen van een omgekeerde U. Het immuunsysteem wordt sterker door gematigde fysieke trainingen, maar wordt dan weer slechter wanneer je té intensief sport. Er is ook aangetoond dat wanneer oudere mensen meer fysieke activiteit doen, het achteruitgaan van het immuunsysteem wordt tegengehouden.»

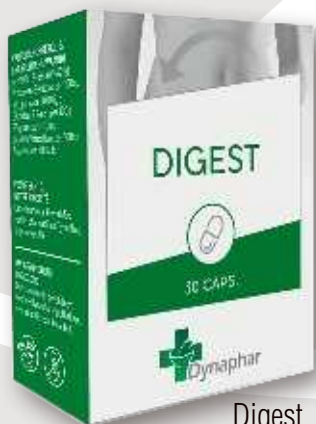
Wil je je immuunsysteem een duwtje in de rug geven? Ga dan meteen aan de slag.

# Ontdek ons **Dynapha** productgamma!

Uw Dynaphar-apotheker heeft een gamma eigen merkproducten om in te spelen op uw noden en verwachtingen om gezond te blijven. Daarvoor combineren we optimale kwaliteit met een zeer gunstige prijs.



Curcuma Complex,  
15,50 € \*



Digest,  
9,90 € \*

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



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



Multivitamines,  
11,99 € \*

Diastop,  
12,99 €



\*aanbevolen prijzen



nr



Dynaphar



Veno Caps,  
14,90 € \*



Omega 3,  
9,90 € \*



Glucosamine  
Complex, 14,90 € \*



Sleep, 13,50 € \*



Pregni test, 6,99 € \*

Voedende  
Lipstick,  
5,95 € \*



Digital  
thermometer,  
7,49 € \*



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

# Uw voeten *in topvorm!*

3 tips voor **mooie en gezonde tenen!**

## 1. Voetverzorging

Een goede voethygiëne is zeer belangrijk. Verzorg en inspecteer uw voeten regelmatig. Patiënten met diabetes controleren de voeten best regelmatig op wondjes. Draag dagelijks verse kousen.

Een voedende crème werkt hydraterend en voorkomt kloven. Om de huid niet te verweken, wordt tussen de tenen smeren afgeraden. Verwijder eelt voorzichtig met een rasp of laat het verwijderen door een pedicure. De teennagels worden best recht afgeknipt, zodat de nagels niet ingroeien.

Drukpunten kunnen verzacht worden met specifieke siliconegelkussens voor hamertenen, hallux valgus, hielspoor, likdoorns, ... De gelkussens bevatten minerale oliën die verzachtend werken. Siliconenkussens die zilver bevatten, werken bovendien ook antibacterieel. Het ontsmettend effect van zilver vermindert de kans op voetschimmel en eczeem.

## 2. Draag de juiste schoenen

Kies voor schoenen met voldoende teenruimte, een ideale hielaansluiting en een stevige, stabiele hak. De maximale hakhoogte bedraagt 3cm. Ga voor naadloze of weinig voelbare naden. Deze vormen drukpunten in de schoen die kunnen knellen. Kwalitatieve materialen bieden meer stevigheid, een goede warmteregulatie en flexibiliteit.

Schoenen met de juiste stabiliteit en ondersteuning ontlasten uw gewrichten. Bij pijnlijke en vermoeide voeten bieden steunzolen extra verlichting. Indien nodig worden deze op maat gemaakt. Steunzolen met extra schokdemper zorgen voor een ideale drukverdeling.

### *Kleine tip*

Als je voeten de neiging hebben om op te zwellen, koop dan je schoenen in de namiddag!



## 3. Kousen voor een optimale bloedcirculatie

Een slechte bloeddorstrooming is een vaak voorkomende oorzaak van vermoeide of gezwollen voeten. De voeten omhoog leggen, regelmatig rondlopen of bewegen bevordert de bloedcirculatie.

Vermijd te lang staan of zitten. Het dragen van te spannende kledij en het zitten met gekruiste benen wordt afgeraden.

Bij steun- en compressiekousen is de druk het hoogst aan de enkel en vermindert hij naar boven toe. Op die manier wordt het bloed vanuit de onderbenen terug naar het hart gepompt. Dit biedt verlichting bij zware, pijnlijke benen. Ze zijn transparant of opaak en bestaan in veel varianten: korte kniekousen, stay-upkousen met of zonder kantafwerking of panty's.

Diabetespatiënten hebben vaak een minder goede doorbloeding in de benen. Kousen zonder compressie met een soepele, niet knellende boord worden daarom aangeraden.

# B van brandend maagzuur



## Wist je dat...

als je eens lekker wil eten en een feestje wil bouwen, dat kan? Ga langs bij uw apotheek voor ultra-geventileerde groene of witte kleipoeder. Neem dit in, een halfuurtje voor je maaltijd. De klei doet dan dienst als een natuurlijke maagpleister. **Waarschuwing: overdrijf er niet mee...**

Meer dan 25 procent van de Belgen heeft last van brandend maagzuur. Dat is lastig, zoveel is zeker. **Maar erg? Nee, dat is het niet. Op voorwaarde dat het slechts af en toe de kop opsteekt.**

Eerst even de puntjes op de i zetten: brandend maagzuur betekent niet automatisch hetzelfde als gastro-oesofageale reflux, kortweg GOR, want het brandend gevoel is dan een gevolg van het terugvloeien van de zure maaginhoud naar de slokdarm. Ook een zware maag of hoofdpijn kunnen het gevolg zijn van reflux.

## Waar bevindt zich het probleem?

Als de klep tussen slokdarm en maag niet goed sluit, stroomt het maagzuur via de slokdarm naar de keel. Door voeding, kruiden, drank of een bepaalde levensstijl kunnen de spijsverteringssappen soms nog zuurder worden en gaat je maag nog meer branden.

## Welke voeding of levensstijl veroorzaakt brandend maagzuur?

Je hoeft geen arts te zijn om te begrijpen dat brandend maagzuur kan worden veroorzaakt door roken, stress en overgewicht. Een tekort aan slaap kan het gevoel van pijn ook verergeren. Welke voeding kan je best vermijden? Citrusvruchten, look, rauwe ui, chocolade, vetrijke voeding, munt, pikante kruiden, wijnazijn, koffie, thee, drank-met-prik of zure dranken. Dit zijn eventuele triggers van brandend maagzuur.

## Moet je je zorgen maken?

Duikt dat brandend maagzuur slechts af en toe eens op? No worries. Maar als het lange tijd duurt of regelmatig voorkomt, dan is het verstandig om bij je arts langs te gaan.

## Waarom een gastroscopie?

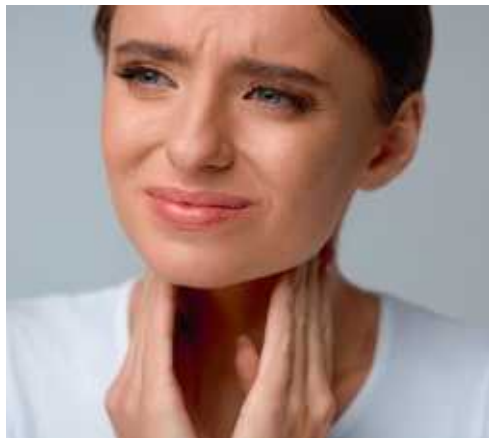
Met dat onderzoek krijg je een beter zicht op de interne wand van maag, slokdarm en twaalfvingerige darm. Het laat de arts toe om een precieze diagnose te stellen. Zo kan hij andere aandoeningen uitsluiten, zoals GOR, maagzweren, kanker of tumoren.

## Hoe verlicht je de pijn?

Heb je maar af en toe last van brandend maagzuur, of stoort de pijn eigenlijk niet? Dan zou een medicijn dat de zuurtegraad verlicht of doet verdwijnen, moeten volstaan. Als dat brandend gevoel vaak voorkomt en gepaard gaat met gastro-oesofageale reflux, zou je misschien beter af zijn met een behandeling met protonpompremmers. Het nadeel: zo'n behandeling heeft op lange termijn soms vervelende bijwerkingen.

## Bestaat een chirurgische behandeling?

Ja, via antireflux-chirurgie in de vorm van een laparoscopie. Dat is een kijkoperatie via de buikholte. Daarmee kan de defecte gastro-oesofageale junctie worden vervangen.



## Welke planten *verzachten keelpijn?*

In de winter hebben we allemaal wel eens last van onze keel, neus,... Kies voor natuurlijke middelen om dit te genezen. **Tijm, echinacea, eucalyptus of honing zijn goede alternatieven voor de klassieke geneesmiddelen en zullen je ongemakken verlichten.**

Het gebruik van tijm voor het behandelen van respiratoire ongemakken is reeds goed ingeburgerd. Deze plant is vooral tijdens de winter of bij seizoenswisseling nuttig, want dan komen deze ongemakken vaak voor. Tijm helpt om de bovenste luchtwegen en vooral de neus vrij te maken. Door zijn sterk verzachtende werking is dit het ideale kruid om keelpijn of stembandproblemen te verhelpen. Helpt ook bij het bestrijden van heesheid of verstopte neus.

Door zijn antioxiderende werking helpt tijm bij het bestrijden van oxidatieve stress en verstrekt hij je weerstand. Tijm stimuleert tevens ons immuunsysteem waardoor het lichaam beter weerstand kan bieden tegen aanvallen door ziekteverwekkers, en zo het risico op ziek worden beperkt. U kunt tijm ook combineren met Eucalyptus, maar vraag vooraleer je dit doet eerst advies aan een gezondheidsprofessional.

Eucalyptusbladeren zijn zeer geurig. In de fytotherapie worden

ze gebruikt om hun genezende eigenschappen op de luchtwegen. Deze plant is vooral nuttig bij een geïrriteerde keel en verzacht de stembanden bij heesheid. Hij maakt de luchtwegen vrij en vergemakkelijkt het ademen door de neus. Eucalyptus is daarom vooral aangewezen bij de behandeling van ademhalingsstoornissen.

Dankzij zijn antibacteriële en hoestremmende eigenschappen kan honing de genezing van keelpijn versnellen. Honing onttrekt water aan ontstoken weefsel, waardoor zwelling en pijn minder worden. U kunt dus steeds een paar theelepels toevoegen aan een kopje warm water; of thee.





# Voor de zwangerschap

Waarom foliumzuur belangrijk is als je zwanger wil worden? **Foliumzuur is voor iedereen nuttig, zeker voor jou met je zwangerschapswens!**

Foliumzuur, daar hebben we allemaal baat bij, maar een toekomstige zwangere vrouw nog net iets meer. Eet je gevarieerd en evenwichtig en ligt je bord regelmatig vol met verse groene groenten, zijn fruitbreaks eerder regel bij jou dan uitzondering, dan ben je goed bezig en krijg je normaal genoeg foliumzuur binnen! Dus geen probleem toch?

Spijtig genoeg wel. Foliumzuur is een nogal onstabiele vitamine die bij het koken gemakkelijk afgebroken wordt. Zelfs al ben jij dé koningin van het megagezonde eten, dan vervul je nog steeds niet de behoefte aan foliumzuur die je lichaam vraagt tijdens je zwangerschap. Dat kan je oplossen met een dagelijkse inname van een voedingssupplement van 0,4 mg foliumzuur.

## Dat foliumzuur, wat levert jou dat op?

Foliumzuur levert wel wat voordelen op. Het bevordert het celdelingsproces, een normale bloedvorming en optimaliseert een normale werking van je immuunsysteem. Maar ook normale psychologische functies zoals je concentratie- en denkvorming, je geheugen en stressbestendigheid varen er wel bij. Tenslotte helpt foliumzuur ook bij de vermindering van vermoeidheid – toch al niet slecht hé?

Maar voor een toekomstige moeder kan het nog meer op leveren. Foliumzuur speelt namelijk een belangrijke rol, meteen al na de bevruchting. Dan start de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel bij je ongeboren baby vanuit de neurale buis. Foliumzuur draagt bij tot een correcte sluiting van die buis en dat proces is al voltooid in de 6de zwangerschapsweek. Uit die neurale buis ontstaan later de ruggemerg en de hersenen. Indien die sluiting niet correct verloopt, krijg je een baby met een open ruggetje of met een ander neuraal-buisdefect.

Met een tijdige preventieve dagelijkse inname van 0,4 mg foliumzuur kan jij het risico op een baby met een open ruggetje met minstens 50% verkleinen.

## Starten, doe dat vanaf je wens!

Anticiperen, daar komt het hier op aan. In dit geval hamster je best je voorraad foliumzuur bij elkaar alvorens je zwanger wordt. Dit heeft alles te maken met die snelle sluiting van die neurale buis.

Start daarom minstens 4 weken voor je stopt met je contraceptie met de dagelijkse inname van 0,4 mg foliumzuur en hou dit vol tot minstens de 12e week van je zwangerschap.

## Zero waste in de badkamer

# Goed voor milieu en portemonnee

Begint je vuilbakje in de badkamer steeds meer te lijken op een container? Goed nieuws: je kan die vuilbak op een heel eenvoudige manier helpen afslanken. **Zo eenvoudig dat iedereen het kan aanleren en volhouden. Dus geen gekibbel meer in je gezin over wie dat vuilbakje moet leegmaken.**

Béa Johnson was de pionier van de badkamer-zonder-poespas. Het basisidee van deze jonge Amerikaanse Française is even geniaal als simpel: beperk je afval. Punt. Dat is beter voor onze portefeuille, het milieu, ons welzijn, ... en het maakt het leven eenvoudiger: Het afval dat Béa in haar badkamer in één jaar (!) produceert, kan je kwijt in een confituurpot. En dat terwijl haar gezin vroeger een zak van 240 liter nodig had ... per week! Da's dus beter voor de rug en voor de bankrekening. Zo spaart Béa jaarlijks veertig procent uit op haar badkamerkosten. Uiteraard moet je elke tip van haar

niet zomaar slaafs beginnen volgen. Begin alvast eens met haar regel van de 3 R'en (in het Engels). Daarmee zet je al een kleine stap richting de ideale wereld.

*Béa Johnson, "Zero waste" (in het Engels). [www.erowaste-home.com](http://www.erowaste-home.com) - Zero Waste Belgium: [zerowastebelgium.org](http://zerowastebelgium.org)*



### 3 R zoals...

- REFUSE: Weiger wat overbodig is, zoals staaltjes of publiciteitsfolders.
- REDUCE: Herleid alles tot het hoogst noodzakelijke. Geen nutteloze verpakkingen, geen tientallen douchegels met verschillende geuren en kleuren,...
- REUSE: Kies voor herbruikbare flesjes en verpakkingen. Gebruik herlaadbare batterijen voor je badkamertoestellen. Laat je elektrische apparaten herstellen – bijvoorbeeld scheermachine of haardroger -, ipv. een nieuwe te kopen.



## Onze beste tips

**1** Onder de douche en de lavabo bewaar je een kleine emmer. Daarin vang je het water op dat je sowieso verspilt als je moet wachten tot het opwarmt. Geef dat water dan bijvoorbeeld aan je planten.

**2** Surf eens op YouTube op zoek naar tutorials, of ga een kijkje nemen in milieubewuste winkels. Er zijn enorm veel workshops te vinden die je leren hoe je zelf gezichts- en lichaamsverzorgende producten maakt, zoals hydraterende crème, douchegel, deodorant, body lotion,.... Bekijk die tips zeker met een kritische blik: als de benodigde ingrediënten talrijk zijn en je er slechts een minidosis van nodig hebt, dan valt de "zero waste"- component natuurlijk in het water:

**3** Om te vermijden dat onze badkamer overrompeld wordt met plastic flesjes – die uiteindelijk toch in dat vuilbakje verdwijnen – verander je beter van strategie. Al gehoord van vaste shampoo? Die is natuurlijk, bio-afbreekbaar, niet overdreven ingepakt en je gebruikt hem tot het laatste kruimeltje. Vaste zeep vervangt van haar kant dan weer douchegel. Tegelijk is ze een stuk milieubewuster en gaat ze langer mee.

**Niet overtuigd?** We geven niet op, want er zijn nóg alternatieven. Steeds meer winkels specialiseren zich in stukgoed en losse producten. Je vindt er ondertussen ook verzorgende producten. Neem je fles mee, vul en hervul ze, en gebruik ze je hele leven lang.

**4** Tampons en maandverbanden zijn de slechtste leerlingen uit de groene klas. Tijdens de menstruatie puilt onze vuilbak uit. We geven je een paar alternatieven mee

**- Wasbare maandverbanden:** Net als wasbare pampers, zijn deze hygiënische maandverbanden gemaakt uit bio-textiel: hennep, katoen, bamboe. Je drukt ze vast met drukknoppen. Je vindt verschillende modellen op de markt, afhankelijk van wat je nodig hebt. Je kan ze allemaal kwijt in de wasmachine, ze drogen snel en je kan ze zo'n 200 keer hergebruiken. Dat allemaal voor een minimale kost: vanaf 5 euro, onder andere bij de apotheek.

**- De menstruatiecup:** De meest aangepaste, de meest voordelige en de veiligste optie. Het is een klein en soepel ding, in de vorm van een trechter uit hypoallergische siliconen. Je plaatst het in de vagina om de menstruatie op te vangen. De cup is makkelijk in te steken en weer uit te halen, net als een tampon. Je leegt de menstruatiecup om de 8 uur in het toilet, en wast hem met water en zeep. Tussen twee cycli door moet je de cup steriliseren in kokend water. Vooral een aanrader als je wat handig bent. Want de eerste keren is het vaak even zoeken vooraleer je hem in de gewenste positie krijgt. Je kan hem minstens vijf jaar gebruiken, of zelfs langer dan dat. Goed voor je portefeuille. Verkrijgbaar vanaf 15 euro, onder meer bij de apotheek.

**- Minder verpakking:** Voelt u zich hier nog niet helemaal klaar voor? Geef dan de voorkeur aan niet-individueel verpakt maandverband of aan tampons zonder inbrenghulsje. Ook dat bespaart plaats in de vuilbak.





**5** Een nieuw woord om te onthouden: de oorreiniger. Dat klein staafje in inox is goedkoop, en vooral: efficiënt. Je kunt het jarenlang gebruiken en het vervangt duizenden watten oorstaafjes. Na elke poetsbeurt was je het met een beetje water en wat zeep. Voor ongeveer 1,30 € te verkrijgen bij de apotheek.

**6** Wat is wasbaar, praktisch, elegant, spaarzaam, goed voor de huid en tegelijk ook authentiek en vintage? De stoffen zakdoekjes van oma. Die zijn een heel stuk zachter dan papieren zakdoeken. Eén uitzondering op de regel: geen stoffen zakdoeken tijdens periodes van corona- of andere epidemieën of wanneer er iemand van het gezin ziek is. Dan gooi je ze best meteen in de vuilbak na gebruik. Anders bewaar je in je broekzak een broeihaard aan ziektekiemen.



**7** 18 gram plastic, dat is weinig. Maar ieder van ons gooit dat wel om de drie maanden in de vuilbak. In dat opzicht is bijvoorbeeld de aanschaf van een elektrische tandenborstel met vervangbare bovenstukjes een goed idee. En om helemaal ecologisch verantwoord te zijn, kan je die bovenstukjes ook in hout af bamboe kiezen, vanaf 5 €. Dat zijn zelfs mooie staaltjes design.



## Cijfers

\* In een heel leven gebruikt een vrouw gemiddeld 10.000 tampons, maandverbanden en inlegkruisjes. Dat betekent honderden kilo's afval. Bovendien zijn die materialen niet te recyclen en zitten ze in plastic verpakt. ([www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be))

\* Iedere persoon produceert 500 kilo afval per jaar ([www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be))

\* Met een vaste shampoo kan je je haar gemiddeld 80 keer wassen (Lush)



**8** Wegwerpdoekjes en katoenen watten legen je portefeuille en vullen je vuilbak. Terwijl een handschoen in microvezel zowat 500 reinigende doekjes vervangt. Eens de handschoen nat is gemaakt, reinigt die je gezicht en verwijdert die zelfs je maquillage. En dat met gewoon een beetje helder water. Heb je een droge of een gevoelige huid, dan kan je er beter wat micellair water of ontschminkingslotion op aanbrengen. Zo'n handschoen was je best één keer per week in de wasmachine. *De andere oplossing:* de konjac-spons, ontworpen op basis van 100 procent plantaardige, bio-afbreekbare en natuurlijke vezels. Eerst even onder de kraan houden, zodat de spons wat zachter wordt. En daarna masseer je er je gezicht mee. Gezien deze plant je ook lichtjes scrubt, sla je meteen twee vliegen in één klap. Dus reiniging en scrub vanaf 4 € (microvezels) en 6 € (konjac).



Er is een groeiende interesse voor natuurlijke ontstekingsremmers en pijnstillers (plantenextracten, lichaamseigen stoffen) **voor de behandeling en ondersteuning van pijnlijke gewrichten, omwille van de typische -vaak gevaarlijke- nevenwerkingen van NSAï, de niet-steroïdale anti-inflammatoire middelen (ibuprofen, naproxen, diclofenac...).**



## Natuurlijke behandeling van *pijnlijke gewrichten*

Naast hun pijnstillende en ontstekingswerende werking, hebben natuurlijke werkzame stoffen een neutraal of zelfs een gunstig effect op het kraakbeen.

Gedurende enkele decennia waren de SYSADOA of "traag werkende producten voor de behandeling van artrose", zoals glucosamine en chondroïtine, populair gezien hun ondersteunende invloed op het kraakbeen.

Beperkingen van deze natuurlijke, actieve stoffen zijn de opvallend trage werking en de zwakke ontstekingswerende werking.

Naast deze lichaamseigen stoffen, blijken nu ook een aantal specifieke plantenextracten een gunstige werking uit te oefenen op gewrichten, met "respect" voor het kraakbeen. Ze worden relatief goed verdragen en ze werken vlugger.

Wereldwijd populaire plantenextracten vandaag zijn onder meer Curcuma, Boswellia en gember. Curcuma is goed bestudeerd in meerdere studies en in verschillende indicaties, maar de opkomende ster is (de olieharz uit) Boswellia serrata, de tropische wierookboom, een inheemse boom uit Zuid-Azië en het Midden-Oosten. Dit welriekende harz uit Boswellia, ook "olibanum" genoemd, is afkomstig uit de schors van de boomstam.

### Een winnende combinatie

Er is een duidelijke trend naar combinaties van Curcuma en Boswellia. Veruit de meest actieve stof in Boswellia serrata is AKBA, vandaar het belang om dit specifiek, zeer actief boswelliazuur te concentreren en voldoende hoog te doseren.

Er zijn geen klinische, bij de mens uitgevoerde studies die Curcuma met Boswellia (of AKBA) vergelijken, maar het toevoegen van Boswellia (of AKBA) aan Curcuma wijst in meerdere studies op een significant beter effect.

Twee extra voordelen, eigen aan de natuurlijke stof AKBA, zijn de zeer vlugge werking en de uitgesproken gunstige ondersteuning van het kraakbeen. In meerdere recente studies blijkt AKBA gunstige effecten te hebben op verschillende aandoeningen. Zo ondersteunt en kalmeert Boswellia serrata (of AKBA) onder meer de darmwerking.

Een zeer belangrijk punt is de doorgaans slechte opname van AKBA. Om deze opname te verbeteren is het absoluut aangewezen om -een product met- AKBA in te nemen bij de maaltijd. In een paar voedingssupplementen worden extra natuurlijke stoffen toegevoegd om de opneembaarheid van AKBA te verhogen, bijvoorbeeld galactomannaan uit fenegriek of turmerones uit Curcuma.



Probiotal D® bevat 18 miljard levende bacteriën en ook vitamine D3 die bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem. Bevat geen lactose.

60 caps  
**27,10 €**  
 in plaats van 38,75 €

90 caps  
**34,10 €**  
 in plaats van 48,75 €



20 caps

**11,85 €**  
 in plaats van 16,95 €



**AANBIEDING GELDIG ZOLANG DEVOORRAAD STREKT, VAN 1 TOT 30 NOVEMBER**

# SoriaBel

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 DEVOORRAAD STREKT, VAN 1 TOT 30 NOVEMBER**



**4,50 €**  
in plaats van  
5,64 €



De voedende lipstick van Dynaphar die verzorgt, hydrateert en beschermt.

- 95% natuurlijke ingrediënten.
- voordelen: lichte geur van kokosnoot, geschikt voor het hele gezin, goed hittebestendig.
- dermatologisch getest.

**AANBIEDING GELDIG ZOLANG DEVOORRAAD STREKT,**

**VAN 1 DECEMBER  
TOT 31 JANUARI**



**6 €**  
in plaats van  
7,95 €

Nieuwe formule!  
Verzorgen en hydrateren van beschadigde en droge handen.

- Crème rijk aan hydraterende, kalmerende en herstellende actieve bestanddelen.
- 0% parabenen, fenoxyethanol, minerale oliën en siliconen.

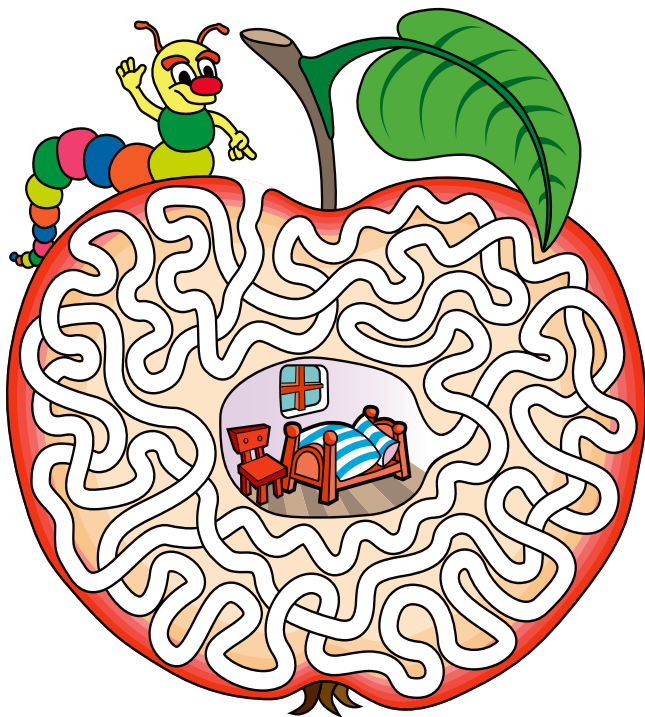


JANUARI PROMOTIE

DECEMBER/

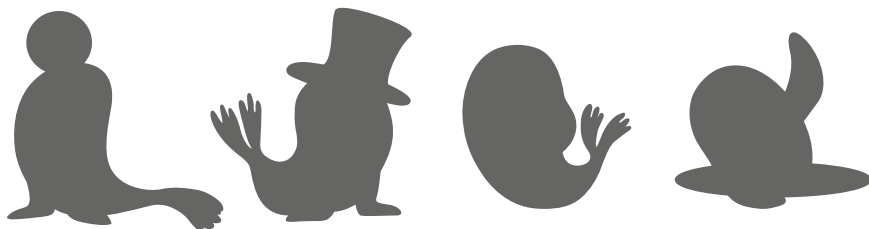
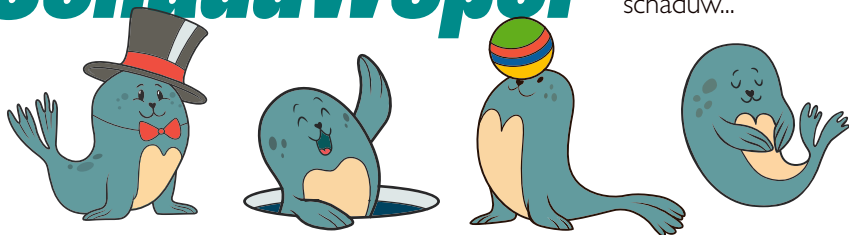
# Labyrint

Help de regenworm om door de appel zijn weg te vinden tot in de kamer!



# Schaduwspel

Verbind elke pose van de zeehond met zijn schaduw...



# Punt per punt

Verbind de cijfers van 1 tot 48... en ontdek wat zich achter deze cijfers bevindt! Kleur de tekening daarna, dan is ze nog mooier!

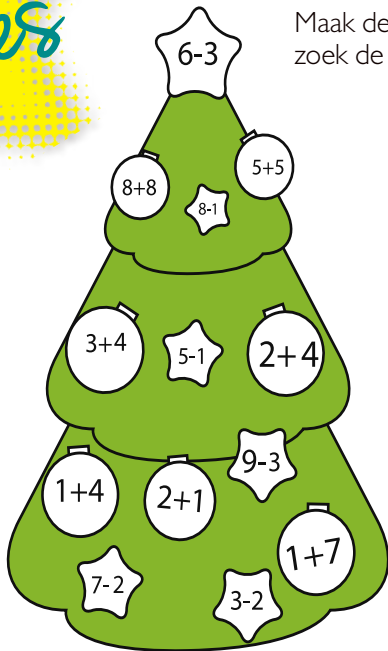


Vind de 5 verschillen tussen deze twee tekeningen... Veel plezier!

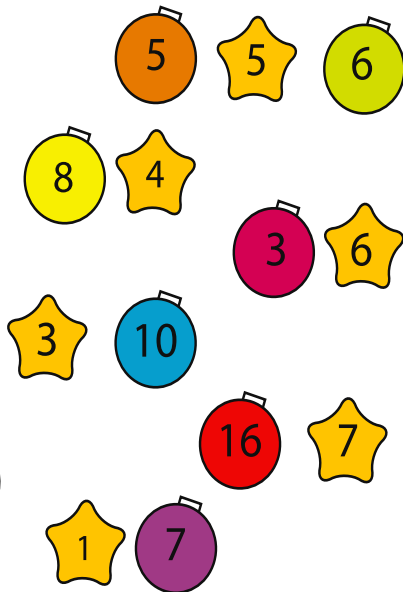


# Het foutenspel

# Rekenen



Maak de rekensommen in de kerstboom en zoek de kerstballen die erbij horen!



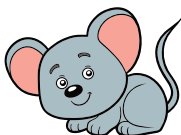
# Het foutenspel

Vind de 10 verschillen tussen deze twee tekeningen...



# Welke pels hoort bij wie?

Verbind elk dier met de vacht die erbij past!



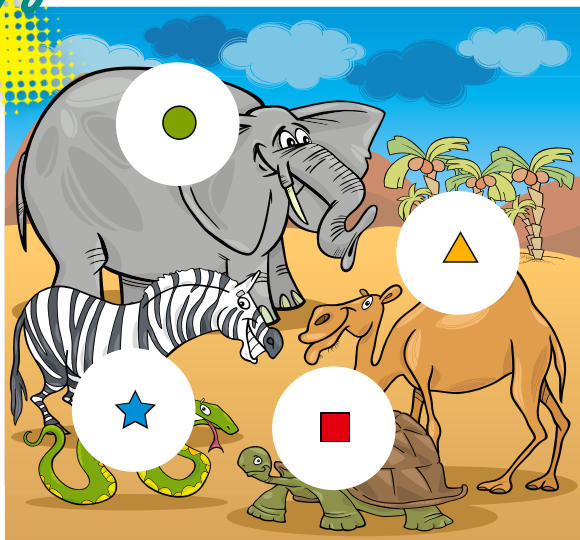
**Open je ogen!**

Kijk goed naar de tekening, concentreer je en zeg ons hoeveel katten je kan tellen...



Dyna-  
Games

Welke stukjes horen waar  
op de tekening thuis?



Puzzel

SLEEPYL®

nodigt je uit voor een zalige nachtrust

85%  
tevreden  
patiënten!



Relaxerend effect  
voór het slapengaan



Sneller in  
slaap vallen



Kwalitatieve slaap  
↳ nachtelijk ontwaken  
↳ vroeg wakker worden

3 redenen om van je kussens te houden

Groot economisch  
formaat

Nieuw



\*Onderzoek naar patiënttevredenheid uitgevoerd door Medistrat (data on file) - Ref.: Bijsluiters product

THERABEL

www.sleepyl.be



# Keelpijn *op natuurlijke wijze genezen*

De mooie zomerdagen hebben definitief plaatsgemaakt voor winterse weersomstandigheden, met grote temperatuurverschillen die leiden tot keelpijn en onaangename verkoudheden.

**Afhankelijk van de locatie, heeft keelpijn verschillende namen: faryngitis, laryngitis of tonsillitis.**

Maar hoe kunt u deze klachten op een natuurlijke manier verhelpen? Planten bieden, door hun verschillende bestanddelen, meerdere eigenschappen om de keelpijn te verzachten.

## Weegbree

Deze plant bevat behulpzame werkzame bestanddelen tegen keelpijn.

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

Maar dat is niet alles! Weegbree is ook ontstekingsremmend, antiviraal en antibacterieel. Hij vermindert dus de infectie. Bovendien heeft hij ook immunostimulerende eigenschappen en kan hij daarmee het hoesten verminderen. Al deze eigenschappen maken het een plant bij uitstek in de oplossing van pijnlijke kelen. Talrijke studies documenteren en ondersteunen de uitstekende werkzaamheid ervan bij de behandeling van keelpijn.



## Pelargonium

Het heeft antibacteriële eigenschappen waardoor de aanhechting van bacteriën aan de ademenhalingslijmvliezen wordt geremd. Bovendien doet pelargonium sidoides bacteriën evacueren. Het vergemakkelijkt de uitstoot ervan uit de luchtwegen.

Pelargonium heeft ook een antivirale werking. Het activeert de afweermechanismen van het lichaam, zodat de duur van ziektesymptomen wordt verminderd.

Talrijke wetenschappelijke publicaties ondersteunen deze verschillende eigenschappen.

Pelargonium en weegbree kunnen in verschillende vormen voorkomen: zuigpistilles, siroop, infusies. Elk van deze vormen heeft een andere dosering en komt tegemoet aan ieders voorkeuren. Deze vormen hebben alle een andere dosering. Zo voldoen ze samen aan ieders voorkeuren.



# WEDSTRIJD

VAN 18 NOVEMBER TOT  
20 DECEMBER 2020

LATEN WE DE  
WINTER VIEREN



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

OM DEEL TE NEMEN, **AFSPRAAK OP FACEBOOK !**  
**LIKE EN DEEL ONZE PAGINA** EN BEANTWOORD  
DEZE VRAGEN **TEGEN UITERLIJK 20 DECEMBER 2020.**

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



**VRAAG 1 :**

WAAR OF NIET WAAR : VITAMINE D VERMINDERT HET RISICO OP  
COMPLICATIES VAN CORONA

**VRAAG 2 :**

WAAR OF NIET WAAR : EEN TAILLE BOVEN 80 CENTIMETER = STERK  
VERHOOGD RISICO VOOR DE GEZONDHEID.

**VRAAG 3 :**

WAAR OF NIET WAAR : BISPHENOL A IS EEN ENDOCRIËNE VERSTOORDER.

**SCHIFTINGSVRAAG :**

HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN DEZE MAGAZINE OM DEZE VRAGEN  
TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE  
GEBRACHT WORDEN.

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

**VEEL  
GELUK !**



Dynaphar

UW GEZONDHEID, ONZE ZORG !

November 2020

## Uw voeten in topvorm



### VERZACHT • BESCHERMT • ONDERSTEUNT • CORRIGEERT

**BOTA PODOLOGIE** is een gespecialiseerd gamma voor voetzorg.  
Het verzacht pijn bij **hamertenen, teenknobbels, likdoorns en eelt**.  
De inlegzolen zorgen voor dagelijks comfort en bieden extra steun bij sport.

#### Elastische gel- en siliconenkussens met zilver – antibacterieel

- Zeer zacht en elastisch voor optimale aanpassing aan de voet
- Snelle terugkeer naar de oorspronkelijke vorm, ook na veelvuldig gebruik
- Schokabsorberend voor ideale drukverdeling

#### Pleisters

- Hydrogelpleisters
- Gel- en siliconenpleisters
- Schuimpleisters met zachte toplaag

#### Inlegzolen

- Anatomisch voetbed met leder en Poron®schokdemper
- Visco-elastische inlegzool met massagezones
- Siliconeninlegzool met optimale schokabsorptie





D-Pearls – De zonnevitamine

# U neemt toch ook vitamine D?



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

- Natuurlijk vitamine D<sub>3</sub> opgelost in plantaardige olie
- 1 mini-parel of 5 druppels per dag
- Gemakkelijk door te slikken of om op te kauwen

**EXCLUSIEVE AANBIEDING**  
**D-Pearls 1520 120+40 Gratis**  
(zolang de voorraad strekt)

 **Pharma Nord**  
Innoverend voor de gezondheid  
[www.pharmanord.be](http://www.pharmanord.be)

## GRATIS DOOSJE ?

Neem deel aan de wedstrijd op [www.pharmanord.be/quiz-d4](http://www.pharmanord.be/quiz-d4) en maak kans op een gratis doosje. Aanbieding geldig tot 03/2021.