

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Hulpkit voor
de kleinsten

Het prikkelbaredarmsyndroom:
moeilijk te verteren



BEAUTY

Terug naar
harde zeep!

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook

*Endometriose,
meer en meer gekend*

SPECIAL
+50
JAAR

Wees waakzaam voor
ingeslapen virussen

Saforelle®

DRAAGT ZORG VOOR
UW INTIEME HYGIËNE



SAFORELLE_DYNWEBSITE_2022_GRP_010

DynaZine

NUMMER 48 – LENTE 2022

DYNA-NEWS	4-5
EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER	7
DOSSIERS	
Endometriose, meer en meer gekend	8-10
Blijf op je hoede voor slapende virussen	16-17
DYNA-BEAUTY Beter in blokjes	24-25
DYNA-FICHE E van ejaculatio praecox	21
DYNA-TIPS	
Planten voor meer weerstand en energie	6
Slank dag en nacht af!	12
Sportgerelateerde spierpijn: wat te doen?	13
Hulpkit voor de kleinsten	15
Ontdek ons Dynaphar-productgamma!	18-19
Zorg dragen voor je intimiteit	20
Kinderwens? Begin tijdig met extra inname van foliumzuur!	23
Laten we praten over het prikkelbaredarmsyndroom	27
Magnesium, sleuteloligo-element voor het lichaam	28
Blijf op een eenvoudige manier vol energie!	29
DYNA-PROMOTIES	30-31
DYNA-GAMES	32-33
DYNA-WEDSTRIJD	34

**Bye bye taboes**

De impact van ziektes verschilt van mens tot mens. Neem nu covid: ouderen of personen met een al bestaande aandoening, treft het des te harder. Jammer genoeg blijven ook andere virussen tijdens coronaperiodes de kop opsteken. Zo nemen we in ons dossier 50+ (pagina's 15-16) gordelroos of zona onder de loep: een huidaandoening die meer dan 1 op de 3 Belgen van boven de 50 jaar treft.

Verder hebben we het in dit nummer over problemen waarover we doorgaans liever zwijgen. Zo hebben vrouwen het liever niet over endometriose. Die aandoening lijkt wel een driedubbele straf: repetitieve pijn, een diagnose die jaren op zich laat wachten en – vooral – symptomen die door artsen veel te weinig ernstig worden genomen (pagina's 8-10). En mannen? Die lopen dan weer niet te koop met eventuele vroegtijdige zaadlosingen. Trouwens, wanneer noem je een zaadlozing 'vroegtijdig'? En vooral: wat doe je eraan? (pagina's 21).

We eindigen met iets helemaal anders: vaste zeep en vaste shampoo. Die zijn weer helemaal terug van weggeweest. Zacht, duurzaam, goed voor de portemonnee... kwaliteiten waarvoor iedereen smelt, toch? (pagina's 24-25). Beste lezer, geniet van dit nummer.

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:** TRANSLATIONSTRADUTEC BELGIUM, IVEVAN ORSHOVEN **CORRECTIES:** JOHAN DE CROM **SAMENWERKING:** ANN VANACKERE, PATRICK BÖTTCHER **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHARTRADE VBA – DEFRELAAN, 269/4 – 1180 BRUSSEL – WWW.DYNAPHAR.BE **GEDRUKT IN BELGIË:** DRIFOSSETT PRINTING SA, STEENOVENLAAN, 5 – 1140 BRUSSEL

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



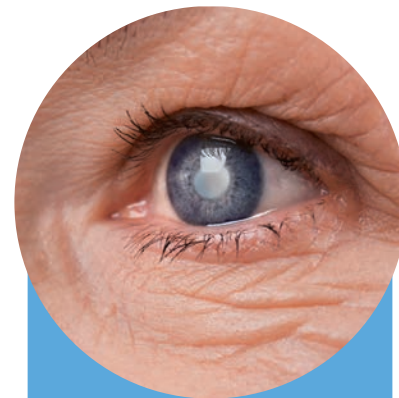
Meer dan 30 procent overlevers

In 2022 besteedt de Kankerstichting 26 miljoen euro aan de financiering van wetenschappelijk onderzoek. Dat is meer dan 50 procent van haar begroting. Dat onderzoek werpt zijn vruchten af: ondertussen is 70 procent van de kankerpatiënten 5 jaar na de diagnose nog in leven. Dat is een derde méér dan 30 jaar geleden. “Het is cruciaal dat we die inspanningen voor wetenschappelijk onderzoek blijven doen. Want het is de enige manier om nieuwe oplossingen te vinden. De recente vooruitgang in de kankerbehandeling is een werk van lange adem... waar we soms zelfs met andere objectieven aan waren begonnen”, verklaart professor Pierre Coulie, voorzitter van de Kankerstichting. (www.kanker.be)



Borstvoeding is natuurlijk

Waarom voelen de meeste vrouwen zich geremd om op publieke plekken de borst te geven? Om die aarzeling weg te nemen, deelt Elvie – producent van elektrische borstkolven – stickers uit met de tekst “Breast Places”. Belgische horecazaken kleven die op hun raam, om aan te duiden dat jonge mama’s er welkom zijn om de borst te geven of moedermelk af te kolven. Want tenslotte bestaat er niets natuurlijker en is het bovendien gezonder voor de baby. www.elvie.com/nl-be/breastplaces



Da’s duidelijk

Cataract is het gevolg van de veroudering van de kristallijnlens, een lens aan de binnenkant van het oog. Zo’n tien procent van de Belgische senioren heeft er last van. Ze klagen over wazig zicht, met details en kleuren die minder duidelijk worden. Er staat al lang een behandeling voor, waarbij een oogarts via een operatie de troebele lens vervangt door een synthetische lens. Snel en doeltreffend.

77%
van de Belgen wil evenwichtiger en gezonder eten dan in 2021. (Bron: Delhaize)



UFI... staat voor “Unique Formula Identifier”, een combinatie van cijfers en letters die je terugvindt op de verpakkingen van chemische producten, schoonmaakproducten inbegrepen. Dankzij die unieke code kunnen Europese antigifcentra meteen de samenstelling van die producten traceren. Zo kunnen ze meteen de juiste tips geven, als je eraan bent blootgesteld of ze zelfs per ongeluk hebt ingeslikt. Belgisch antigifcentrum: www.antigifcentrum.be.



Hoe lang duurt langdurige covid?

We spreken van langdurige covid als de symptomen langer dan drie maanden blijven duren. De meest voorkomende symptomen zijn vermoeidheid (51 procent), hoofdpijn (28 procent), geheugen- en concentratieproblemen (26 procent), ademhalingsmoeilijkheden (23 procent), slaapproblemen (20 procent) en neerslachtigheid (18 procent). Langdurige covid heeft dus zowel fysieke als psychische gevolgen. (Sciensano, www.sciensano.be)



Geen snoepje

De meest recente trend in voedingssupplementen: gummies. Ze zien eruit als snoepjes, maar het zijn apothekers die ze ontwikkelen. Ze zijn dus goed voor de gezondheid, want ze dragen een flinke dosis essentiële voedingsstoffen in zich. Ze zijn letterlijk én figuurlijk om op te eten. Bovendien hebben ze praktische voordelen, want je kan ze innemen zonder water. Enige nadeel: ze smaken niet allemaal even zoet en lekker als snoepjes. Hou ze ook best uit de buurt van kinderen, want die zouden er wel eens ongevraagd van durven eten.



Juist of fout?

Niets zo slecht voor je ogen als lezen in het donker met je neus op een scherm gekleefd

Helemaal fout. Zelfs opticiens hebben er een goed oog in. «Het klopt dat je ogen dan extra moeite moeten doen. Dat kan leiden tot vermoeidheid of tranerige ogen. Maar het zijn ongemakken die tijdelijk zijn en zichzelf doorgaans snel oplossen. Nog zo’n cliché dat we graag de wereld uit helpen: het zicht van kinderen zou slechter worden als ze van dichtbij tv-kijken. Daar bestaat geen enkel wetenschappelijk bewijs voor», bevestigt de Algemene Professionele Opticiens- en Optometristenbond van België. Meer info op www.apoob.be.

Misschien heb je mensen om je heen die met verkoudheidssymptomen thuiszitten of zit je zelf te niezen en snotten.

Daarom is het zeer belangrijk om je weerstand op een natuurlijke manier een zetje te geven en eventueel aan te sterken na ziekte. Het innemen van bepaalde natuurlijke stoffen kan hierbij zeker helpen.



Planten voor meer *weerstand en energie*

PROPOLIS is een harsachtig materiaal met een stroperige consistentie die bijen maken van harsen, stuifmeel, etherische oliën en andere verbindingen van verschillende coniferen. De samenstelling is complex en bevat flavonoiden (quercetine, kaempferol, naringenine, acacetine, pinocembrine, galangine), koffiezuren en hun esters. Propolis wordt beschouwd als een natuurlijk antibioticum met een breed spectrum.

KONINGINNEGELEI "ROYAL JELLY" Koninginnebrij of koninginengelei is een gelachtige afscheiding van de hypofaryngale en mandibulaire klieren van de werkbijen (*Apis mellifera*). Deze afscheiding wordt gebruikt als voedsel voor de bijenkoningin. Royal jelly herstelt het psychische en hormonale evenwicht, verhoogt de vitaliteit, stimuleert de eetlust, verbetert het gevoel van fysieke en mentale vermoeidheid, reguleert spijsverterings- en stofwisselingsprocessen, versterkt het immuunsysteem en heeft een neuroprotectieve werking.

GINSENG De belangrijkste actieve componenten van *Panax ginseng* zijn ginsenosiden, waarvan is aangetoond dat ze een verscheidenheid aan gunstige effecten hebben, waaronder ontstekingsremmende en antioxiderende effecten. Resultaten van klinische studies tonen aan dat

Panax ginseng de psychologische functie en de immunofunctie kan verbeteren.

NADH (NICOTINE-ADENINE-DINUCLEOTIDE)

NADH is een co-enzym dat in de cellen van alle organismen functioneert als biochemische elektronendrager. NADH is van groot belang bij alle stofwisselingsprocessen. NADH is niet alleen betrokken bij de stofwisseling, maar ook bij DNA-reparatie, regulatie van genexpressie (SIRT) en signaaltransductie. Het behoud van de intracellulaire NADH-concentratie is een bepalende factor in het tegengaan van veroudering.

VITAMINEN B1, B2, B3, B5, B6 EN B8

leveren geen energie, maar helpen energie vrij te maken uit koolhydraten, eiwitten en vetten. Ze werken als co-enzymen in de verschillende fasen van de energiestofwisseling. Ze worden in hoge mate verbruikt bij stress, ziekte en intensieve inspanningen.

VITAMINE D

De voornaamste functie van Vitamine D is de regeling van de concentratie van fosfor en calcium in het bloed. Daarnaast ondersteunt vitamine D sterke botten en tanden, is ze nodig voor een goede werking van het immunitietssysteem, het onderhoud van de spierwerking en de neuromusculaire transmissie. Ze speelt ook een rol in de fosforylering en bescherming van de celdeling.





Een woordje toelichting van uw *DYNA-apotheker*

In de afgelopen maanden heeft een grote meerderheid onder jullie het coronavirus één of meerdere keren opgelopen. Eén van de meest voorkomende gevolgen is een gevoel van een te laag moreel, vooral na de winter. Anderen komen gewoon uit de wintermaanden met een vrij klassieke blues.

Met de lente in zicht zal dit gevoel verbeteren, maar er zijn wel een paar tips die hierbij kunnen helpen: Om de vermoeidheid die met deze lage stemming gepaard gaat tegen te gaan, kunt u overwegen co-enzym Q10 in te nemen, het is een van de beste metabolische boosters!

Probeer een ritme aan te houden van afwisselend wakker zijn en slapen dat zo constant mogelijk is... en als de slaap moeilijk te vinden is, denk dan aan het gebruik van plantenextracten zoals melatonine of tryptofaan, die u gemakkelijk in de apotheek kunt vinden. Geniet van een her-

nieuwd sociaal en gevuld leven, dit kan uw goed humeur alleen maar ten goede komen.

Eet gezond en regelmatig, zo licht mogelijk en neem niet te veel aperitiefjes. Ook al lijkt het je te helpen om bij sommige van je moeilijkheden om te gaan, alcohol zal je niet helpen om je problemen op te lossen, integendeel hij kan ze zelfs erger maken. Bovendien belast alcohol onnodig je lever, die er juist op wacht om na de stevige wintermaaltijden te worden ontlast. En als u desondanks alles toch nog wat overgewicht krijgt, aarzel dan niet om advies te vragen aan een goede diëtist.

Tot slot, als u al enige tijd geen lichaamsbeweging hebt gehad, bouw die dan langzaam terug op en als u dan nog geen resultaat heeft, vraag dan raad aan uw Dynaphar-apotheker.

En vanaf nu komt het goede leven er terug aan!



Endometriose, meer en meer gekend

Bij vrouwen die last hebben van endometriose, komt het ongemak in drievoud. **Pijn die geregeld de kop opsteekt, een diagnose die lang op zich laat wachten en vooral: symptomen die dokters af en toe nauwelijks ernstig nemen.**

«Stel je niet zo aan. Je bent te kleinzerig. Het zit in je hoofd. Het is psychologisch, grow up. Je bent te gestressed. Je bent gewoon een beetje depri. Het komt omdat je geen seksuele relaties durft aan te knopen.»

Een kleine greep uit de zinnestelsels waarmee vrouwen met endometriose jarenlang te kampen krijgen. Nochtans

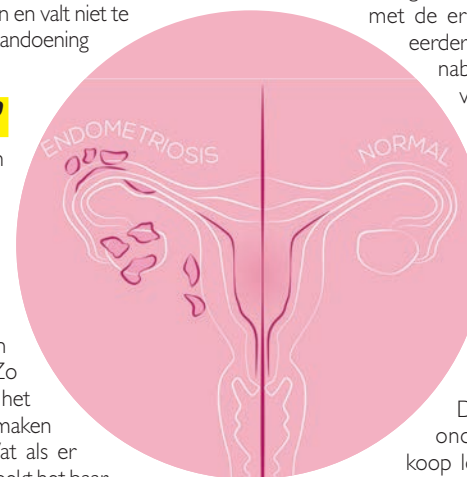
zijn hun klachten honderd procent echt. Deze vrouwen worden ook vaak van dokter naar dokter doorverwezen. Ze krijgen van alles voorgeschreven, van pijnstillers tot alternatieve therapieën. Tot ze het uiteindelijk zo hartgrondig beu zijn dat ze niet ernstig genomen worden tijdens consultaties, dat ze besluiten de pijn en de onge-



makken te aanvaarden. Klinkt dat als verhalen uit de geneeskunde van de middeleeuwen? Het is anno 2022 nochtans de realiteit. En dan nog bij duizenden vrouwen, want zoveel gevallen heb je in België. Op wereldschaal heeft zelfs 1 op de 10 vrouwen er last van. Endometriose is moeilijk op te sporen en valt niet te genezen. Gelukkig kan je de aandoening wel verlichten.

Endo... **wat zegt u?**

'Endometriose' komt van 'endometrium', het weefsel aan de binnenkant van de baarmoeder. Het speelt een levensbelangrijke rol vanaf het begin van de zwangerschap. Dan verandert het baarmoederslijmvlies in een zachte en stevige cocon. Zo helpt het endometrium om het embryo een nestje te laten maken en zich te ontwikkelen. Wat als er geen bevruchting is? Dan breekt het baarmoederslijmvlies zich af en verdwijnt het tijdens de menstruatie. Maar niet bij alle vrouwen. Bij sommigen vermenigvuldigt het endometrium zich buiten de baarmoeder. Het wikkelt zich dan rond de genitale organen, in de buurt van blaas en darmen. Deze afwijkingen reageren op vrouwelijke hormonen, net als baarmoederweefsel. Ze groeien en bloeden bij elke menstruatiefase. Ze zijn vaak microscopisch klein, wat de diagnose van endometriose nóg ingewikkelder maakt.

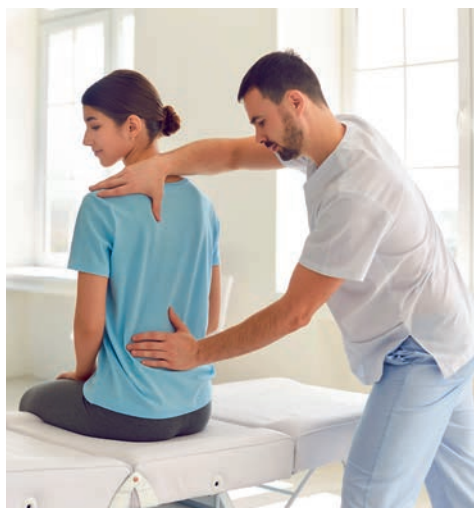


Wanneer de baby **op zich laat wachten...**

Dyspareunie is tegelijk ook een onderwerp waarmee je niet te koop loopt, zelfs niet tegenover een arts. Wat zijn de eerste tekenen waaruit je – eventueel – een latere endometriose kan afleiden? Zware menstratiepijnen tijdens de puberteit of tijdens periodes van hevige emoties. Of pijn tijdens het vrijen – ook bekend als dyspareunie, wat een liefdesrelatie nog meer onder druk zet. Maar ook problemen met de stoelgang (buikloop, constipaties) of een branderig gevoel aan de urinewegen kan duiden op endometriose. En tot slot... onvruchtbaarheid. Dat is voor velen het sein om zich écht helemaal te laten onderzeken. Bij dertig procent van de vrouwen die moeite hebben om zwanger te worden of die herhaaldelijk een miskraam krijgen, ligt de oorzaak van hun problemen bij endometriose – of een verwante aandoening. Dat nemen we tenminste aan, want de link is niet altijd even

Pijn in **buik en rug**

Regelmatige, intense pijn vormt vaak de aanleiding om een afspraak te maken bij de arts. Ze komt op voor en tijdens de menstruatie, en duurt langer dan drie dagen.



► duidelijk. Gelukkig geraken de meeste vrouwen met endometriose tóch zwanger. Ook al komt daar soms medische hulp bij kijken.

Therapie **op maat**

Als de letsels ernstig zijn, vallen ze misschien met een gynaecologisch onderzoek al op te sporen. Een echografisch onderzoek en een endometrische biopsie kunnen de diagnose dan bevestigen. De precieze oorzaken van een endometriose, die kennen we nog niet. Endometriose staat pas sinds kort op de radar van artsen, omdat ze vroeger medisch niet erkend werd. Genetische aanleg kan een trigger zijn, zeker omdat je de aandoening zowel bij moeders als dochters aantreft. Endometriose uit zich op verschillende manieren, afhankelijk van de leeftijd, de intensiteit en het aantal letsels. Elk geval vraagt dus een andere, persoonlijke aanpak, al naargelang de persoonlijke voorkeuren van de patiënt, de eventuele kinderwens, ... Anticonceptie met oestrogeen en/of progesta-

geen in de vorm van een pil, pleister of ring, kan al verbetering brengen. Een spiraaltje kan ook helpen. De bedoeling is de menstruatie te doen verdwijnen, of vooral dan de pijn die ermee gepaard gaat. Laparoscopie – een zeer precieze chirurgische ingreep via fijne buisjes in de onderbuik – kan de vermenigvuldiging van ongewenst weefsel voorkomen. Maar er bestaat een reële kans op herval. Vroeger raadden artsen aan om de geslachtsorganen te verwijderen. Maar dat verbeterde niet altijd de levenskwaliteit, want zo blijven er microscopische afwijkingen achter in de buik die verschillende kwalen kunnen veroorzaken.

Verschillende manieren **om endometriose aan te pakken**

Verschillende 'zachte' therapieën blijken aan te slaan, in combinatie met de juiste medicijnen. Het beste is een cocktail van therapieën op maat. Je gynaecoloog is de ideale arts om je hierin te adviseren.

- **OSTEOPATHIE:** maakt weefsels beweeglijker en verzacht de pijn. Hoe langer de patiënt worstelt met endometriose, hoe langer de therapie zal duren. Daarna volstaan 2 tot 3 consultaties per jaar om te blijven genieten van de voordelen van de osteopathie. Vind een osteopaat via: www.osteopathie.be.

- **ACUPUNCTUUR:** werkt in op heel wat ongemakken die gelinkt zijn aan endometriose: hoofdpijn, darmproblemen, vermoeidheid, slapeloosheid... Vind een therapeut via: www.acupunctuur.be.

- **HOMEOPATHIE:** het grote voordeel van homeopathie? Je hebt sowieso geen last van bijwerkingen. Homeopathie heeft ook geen invloed op de werking van medicatie. Om effect te kunnen hebben is het heel belangrijk dat je een therapie op maat krijgt. Vind een homeopaat via: www.homeopathie-unio.be.

- **ELECTROSTIMULATIE:** via patches die je op de buik of de rug plakt, krijg je lichte elektrische prikkels die pijnstillend werken. Kinesisten gebruiken het, maar je kan de patches nu ook zelf in een miniversie aanschaffen. Te verkrijgen bij je apotheek.



Waar kan ik terecht voor meer info?

Het Erasmusziekenhuis in Brussel, het UZ Leuven, het endometriosecentrum Luik (endometriosesliege.be) en heel wat andere medische instellingen hebben afdelingen die zich toespitsen op endometriose. Daar vind je vaak multidisciplinaire teams van gynaecologen, radiologen, urologen, maag- en darmspecialisten, osteopaten, seksuologen, kinesisten, psychologen...

Start vroeg met foliumzuur, vanaf de zwangerschapswens*



Bevat actieve vorm van foliumzuur



Made in Belgium

Folavit 0,4 Start

- Aanbevolen vanaf de zwangerschapswens
 - tot bevestiging zwangerschap, daarna overschakelen naar **Folavit 0,4 Essential**
 - of tot 3 maanden na bevruchting
- Bevat de actieve vorm van foliumzuur
- Deze actieve vorm is direct beschikbaar om zijn biologische functies uit te oefenen in tegenstelling tot foliumzuur dat eerst nog omgezet moet worden in ons lichaam.
- Aanbevolen dosis: 1 tablet per dag
- Voedingssupplement, vrij verkrijgbaar in de apotheek

Wil je nog meer lezen over foliumzuur, kijk dan op www.gezondezwangerschap.be!



* Neem 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
Sint Lenaartseweg 48
B-2320 Hoogstraten

 **kela**
focus on health

Slank dag en nacht af!

De chronobiologie bestudeert de ritmen van het organisme en de gevolgen van verstoringen van deze ritmen.

Op het vlak van afslanken, heeft de chronobiologie ontdekt wanneer precies tijdens de dag of nacht fasen van eliminatie, vetopslag en -afbouw, maar ook van opname en synthese van actieve bestanddelen, aan de gang zijn.

Draineer en verbrand tijdens de dag!

Tijdens de dag heeft het lichaam energie nodig om haar fysieke en mentale functies te waarborgen, dat is wat men noemt de katabole fase. Vetten worden verbrand en giftstoffen verwijderd.

Draineer uw organisme ten gunste van uw gezondheid en... uw lijn! Drainage helpt het opgeblazen gevoel te verminderen en een platte buik te bevorderen door een betere opname van voedingsstoffen en een verbeterde transit. Bovendien helpt drainage de circulatie te bevorderen en in te werken op waterretentie, en aldus bij te dragen aan een verfijning van het silhouet.

Drink veel, eet gezond en gevarieerd en geef de voorkeur aan groenten. Ban industriële en geraffineerde producten.

Beoefen een fysieke activiteit waarvan je gaat zweten en vet verbrandt. Dat zijn allemaal manieren om doeltreffend te draineren.

Nuttig vetverbrandende voedingsstoffen (aubergine, rood fruit, kaneel, citroen...) die de lichaamstemperatuur verhogen. Het organisme begint dan vetten te verbranden en verbruikt energie om zijn temperatuur te regelen.

En 's nachts?

's Nachts, zijn de organen in rust, het lichaam koelt af en legt energiereserves aan onder de vorm van vetvoorraad, dit is wat men noemt de anabole fase.

Ons organisme creëert essentiële elementen maar het produceert ook elementen waarvan we liever af willen... zoals vetcellen die gedurende de nacht gedijen tot wel honderd keer hun volume. Des te meer omdat het lichaam 's nachts, in rusttoestand, minder energie verbruikt. Dus, indien je gaat slapen met een overschot aan calorieën, wordt dit teveel opgeslagen.



ERGYMAG, veel meer dan magnesium alleen!

De magnesiumreserves doeltreffend verhogen¹

Het lichaam ontzuren²

- Synergie van 4 magnesiumzouten, voor een optimale assimilatie
- Vitaminen B1, B2, B3, B5, B6 et B8 + Zink



100 mg elementaire magnesium per capsule
Goede tolerantie en opname.



^[1] Magnesium helpt om vermoeidheid te verminderen en draagt bij aan het behoud van goede spierfuncties en het zenuwstelsel. ^[2] Zink levert een bijdrage aan het behoud van een goed zuur-basemetabolisme, om het lichaam te ontzuren.

Voedingssupplementen kunnen een gevarieerde, evenwichtige voeding, een gezonde levenswijze en een medische behandeling niet vervangen.

Sportgerelateerde spierpijn: wat doe je er aan?

Spierpijn komt voor na sportactiviteiten of na een schok. Deze staan bekend als contracturen, krampen of pijnen. **Het gebruik van een verwarmende crème kan heel goed helpen om ze te verlichten.**

Hoe herkent u uw pijn?

Voordat u zich laat behandelen, is het belangrijk dat u uw pijn herkent: **Is het pijn?** Een spierpijn is een pijn die optreedt tijdens bewegingen en dit 12 tot 72 uur na het sporten. Ze verdwijnt vanzelf 3 tot 5 dagen na de eerste tekenen.

Is het een kramp? Een kramp is een onvrijwillige samentrekking van de spier die vrij hevig, plotseling en pijnlijk is. Het duurt een paar minuten en kan ook in rust of 's nachts optreden.

Is het een contractuur? Een spiercontractuur is ook onvrijwillig en pijnlijk, maar duurt langer dan een kramp. Het kan dagen aanhouden en u kunt ook een harde, balachtige plek zien als u ze aanraakt.



Waarom warmte gebruiken tegen pijn?

De warmte kan worden toegepast in de vorm van een crème, een patch of een kersenpitkussen.

Warmte zal uw pijn verlichten omdat ze fysiologisch werkt. Ze zal vasodilatatie (verwijding van de bloedvaten) veroorzaken en de bloedcirculatie bevorderen. Daardoor zullen zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren beter aangevoerd worden en zullen de gifstoffen die door uw spieren geproduceerd worden ook beter afgevoerd worden. Uw spieren kunnen zich sneller ontspannen.

Om te onthouden

Het aanbrengen van een verwarmende crème zal verzachtend werken na het begin van uw pijn. Om het ontstaan van pijn en ongemak te voorkomen, is het belangrijk aan het volgende te denken:

- doe altijd een warming-up voor de training,
- altijd rekken na het sporten,
- hydrateer zo veel mogelijk tijdens de training door water te drinken,
- masseer uzelf na de training om gifstoffen uit uw spieren te verwijderen en beter te herstellen.



Ook voor de inspanning!

Een goede tip om uw spieren voor te bereiden is het aanbrengen van een verwarmende crème vóór het sporten. De warmte zal uw warming-up verbeteren, uw spieren zullen meer strekken en het zal spanning verminderen.

Voor **MEER ENERGIE!**

**BioActive Q10 de oplossing
zonder stimulerende middelen !**



**Pharma Nord
QH Active Q10
– Patented
Formula**

Coënzym Q10 en vitamine C

**Vitamine C dat bijdraagt tot een normaal energieleverend metabolisme.*

Om **VERMOEIDHEID te verminderen.**

Verkrijgbaar bij uw Dynaphar apotheker. Speciale promotie-verpakkingen 20 +10caps en 60 +20 caps beschikbaar tot uitputting voorraad.



Hulpkit voor de kleinsten



Met de komst van de lente krijgen we allemaal meteen extra energie en trekken we er op uit! **Zowel voor de ouders als kinderen staan er terug veel outdooractiviteiten op de planning, maar die kunnen al eens tot een ongelukje leiden. Laat dit je niet tegenhouden en wees voorbereid!**

Daguitstap

Niet alleen wij zijn blij met de extra zonne-uren, maar ook de dieren ontwaken uit hun - al dan niet figuurlijke - winterslaap. Ideaal dus om een daguitstapje naar de diertuin te plannen met het hele gezin. Je kent het waarschijnlijk wel, de jongste van de kinderen ziet bij het binnenkomen meteen de stokstaartjes en benieuwd zoals hij is, loopt hij ernaartoe. Helaas gebeurt het onvermijdelijke en valt hij op zijn knie met een schaafwonde tot gevolg. Gelukkig kan dit gemakkelijk worden verholpen, zelfs als je niet thuis bent, met een beetje water of een schoon doekje om de wond schoon te maken en een wondhelende crème in unidosisformaat die zich gemakkelijk laat meenemen.

Een wandeling in het park

Het is een mooie lentedag en je besluit om met de kinderen in het park te gaan wandelen. Ze zijn natuurlijk dolblij en kunnen niet wachten om de glijbaan uit te proberen! Helaas mist je dochter na een paar keer glijden haar landing en bezeert haar hand. Geen paniek, een kleine snijwonde kan gemakkelijk worden behandeld, zelfs tijdens de wandeling. Alles wat u nodig hebt is een beetje water om de wond schoon te maken en een verzorgende crème in een individueel formaat dat u gemakkelijk in uw handtas kunt meenemen.

Eerste BBQ

De tuin is tiptop in orde en iedereen is dolenthousiast voor de eerste barbecue onder vrienden of familie. Het vuur wordt aangemaakt en de frigo wordt van beneden tot boven gevuld. De buurman wil zijn laatste kennis over het grillen met zijn vrienden delen, maar stoot zich in alle enthousiasme tegen de hete barbecuerooster. Belangrijk om dit snel te koelen met lauw stromend water en nadien te hydrateren met een verzachtende crème in unidosisformaat die altijd in je EHBO-kit zit.

Sportkamp

Niet alleen de lente staat voor de deur, maar ook de paasvakantie. En dat betekent voor veel jongeren (sport) kampen. Hier kunnen ze zich volledig uitleven en ontplooiën, al gaat dit soms gepaard met de nodige "blutsen en builen". Door het laaiend enthousiasme van de kinderen worden (schaaf)wondjes vaak niet eens opgemerkt. Toch is het belangrijk hier aandacht aan te besteden, de wonde goed te reinigen en te bedekken met een hydraterende en voedende crème om littekens te voorkomen. Een crème in individueel formaat is ideaal voor in de kindertas!

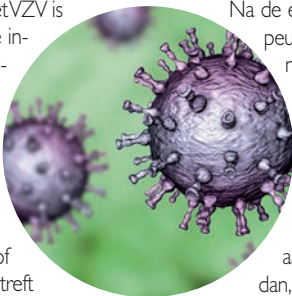
Of je nu thuis bent of onderweg, zorg ervoor dat je altijd iets bij de hand hebt om kleine wondjes en schaafwonden te verzorgen, zoals reinigende doekjes en individueel verpakte hydraterende crème. Op die manier haal je het beste uit je dag!

Blijf op je hoede voor slapende virussen

SPECIAL
+50
JAAR

Bijna iedereen heeft ooit de waterpokken gehad. Het vervelende is dat dit virus latent aanwezig blijft in het lichaam. Tientallen jaren later kan het zich heractiveren. **Dan spreken we over gordelroos of zona, een ziekte waarmee 1 Belgische 50-plusser op 3 te maken krijgt.**

Laten we het maar meteen bekennen: we wisten maar weinig over zona. Net als velen, onderschatten we de impact ervan. Daarom staken we ons licht op bij de Hoge Gezondheidsraad. Haar rapport uit 2017 over het varicella-zoster-virus (VZV) maakt al heel wat duidelijk. Het VZV is verantwoordelijk voor twee verschillende infecties. Een eerste infectie veroorzaakt windpokken, een besmettelijke huidziekte die vaak voorkomt bij jonge kinderen. Een tweede infectie treedt op wanneer hetzelfde VZV zich weer in werking zet na tientallen jaren. Dat veroorzaakt herpes zoster, ook wel HZ, zona of gordelroos. « Die pijnlijke huidaandoening kan kleine of grote delen van het lichaam bedekken. Ze treft voornamelijk ouderen », vermeldt het rapport van de Hoge Gezondheidsraad. De kans op zona neemt dus



toe met de leeftijd, met pieken tussen 70 en 79 jaar: Patiënten ondervinden er flink wat last van.

Waarom reactiveert het virus zich?

Na de eerste fase in de vorm van windpokken bij peuters of jonge kinderen, verdwijnt het virus niet helemaal uit het lichaam. Het dommelt wat in, om weer wakker te schieten bij verlaagde immuniteit. Die kan te wijten zijn aan vermoeidheid, aan stress of aan een zware emotionele periode. Breuken, een depressie, een auto-immuunziekte of geneesmiddelen die het immuunsysteem aantasten, zijn ook mogelijke aanleidingen. En dan, tot slot: de leeftijd. Vanaf 50 jaar verzwakt het immuunsysteem beetje bij beetje. Zona krijgt dus meer kans om de kop op te steken. We weten dat 95 pro-



cent van de volwassenen het virus in zich draagt, en dat ongeveer een op drie 50-plussers zona krijgt. Maar er is ook goed nieuws: zona is niet besmettelijk. Het is dus absoluut onmogelijk om gordelroos te krijgen door contact met iemand anders.

Hoe ziet zona er uit?

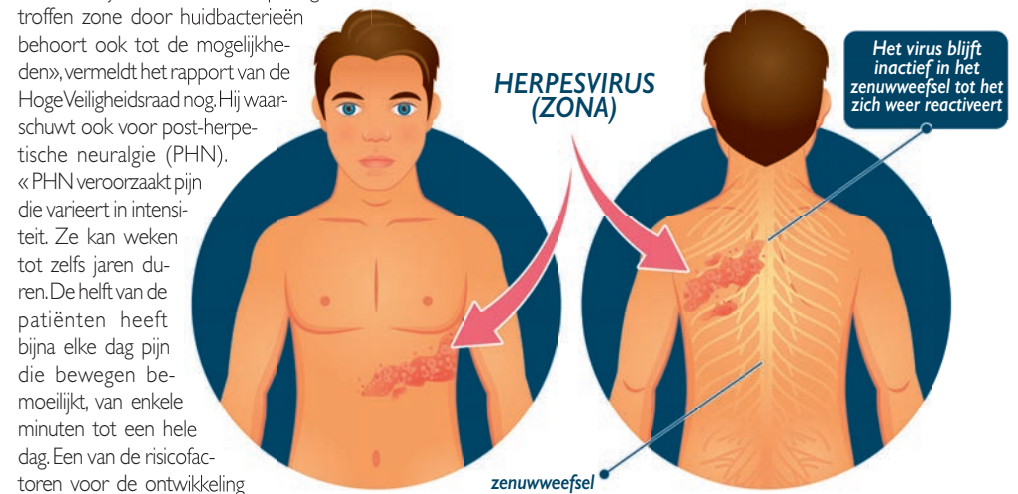
Wat zijn de eerste tekenen die erop wijzen dat het virus gereactiveerd is? Lichte koorts, tintelingen, en voornamelijk hevige branderige en aanhoudende pijn die gepaard gaat met blaasjes die in clusters en aan één kant van het lichaam verschijnen. Gordelroos kan zich zowel links als rechts voordoen, maar nooit aan beide kanten tegelijk. Hij manifesteert zich op een specifieke plaats, meestal in de borst of de rug, maar ook in de ogen en de oren. « De huidirritatie die zona veroorzaakt, groeit doorgaans tussen de 7 en de 10 dagen. Het complete herstel volgt dan 2 tot 4 dagen later. Een bijkomende infectie op de getroffen zone door huidbacteriën behoort ook tot de mogelijkheden », vermeldt het rapport van de Hoge Veiligheidsraad nog. Hij waarschuwt ook voor post-herpetische neuralgie (PHN). « PHN veroorzaakt pijn die varieert in intensiteit. Ze kan weken tot zelfs jaren duren. De helft van de patiënten heeft bijna elke dag pijn die bewegen bemoeilijkt, van enkele minuten tot een hele dag. Een van de risicofactoren voor de ontwikkeling

van PHN bij zona: opnieuw de leeftijd. Gordelroos kan ook leiden tot andere, soms ernstige complicaties, waaronder neurologische schade en schade aan de ogen.

Wat kan je eraan doen?

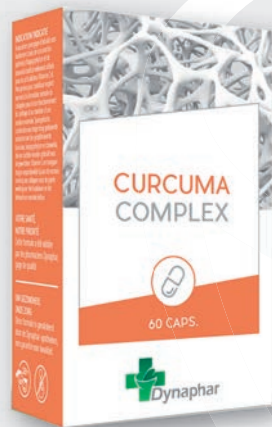
Als je ze snel inneemt, verminderen antivirale medicijnen het risico op pijn na de periode van zona. En pijnstillers? Die helpen om de pijn te bestrijden die de neuralgie veroorzaakt, anti-histaminica verminderen dan weer de jeuk en met antiseptica bestrijd je ontstekingen. Denk er zeker ook aan om je immuunsysteem te versterken.

Liever voorkomen dan genezen? Sinds een paar jaar is er in België een vaccin tegen gordelroos op de markt, geschikt voor alle personen die al waterpokken hebben gehad. Je kan dus het risico op reactivatie van het virus inperken. Je hebt er momenteel maar één dosis van nodig, die je normaal 5 jaar bescherming biedt.



Ontdek ons **Dynaphar** 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, 15,90 € *



Digest, 9,90 € *

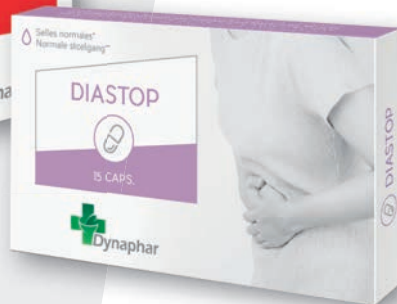
Magnesium Complex, 60 caps = 15,90 € *, 120 caps = 26,90 € *



Probioflora, 20 caps = 13,90 € *
50 caps = 30,50 € *



Multivitamines, 11,99 € *



Diastop, 12,99 €



Omega 3, 9,90 € *



Glucosamine Complex, 14,90 € *



Sleep, 13,50 € *



Pregni test, 6,99 € *



Digital thermometer, 7,49 € *



Veno Caps, 14,90 € *



Voedende Lipstick, 5,95 € *

*aanbevolen prijzen

Vraag advies aan uw **DYNAPHAR-APOTHEKER**
Surf naar www.dynaphar.be

“Gebruik een vaginale douche voor een goede intieme hygiëne”, “een gewone douchegel voldoet prima”, “alleen water is genoeg”. **Deze beweringen over intieme hygiëne kloppen niet. Waarom niet? Omdat je intieme zone een aangepaste verzorging nodig heeft die de natuurlijke zuurtegraad en de vaginale flora respecteert.**



Zorg dragen voor je intimiteit

Laat ons eerst even stilstaan bij de vrouwelijke anatomie. Vaak wordt het woord vagina gebruikt om naar de intieme zone te verwijzen, terwijl de vagina alleen de buisvormige opening is. De buitenzone van het geslachtsorgaan wordt vulva genoemd.

Wat is een goede intieme hygiëne?

De vagina is zelfreinigend. Afscheiding of ‘witverlies’ is perfect normaal. Die afscheiding kan soms licht van kleur en geur veranderen, afhankelijk van de menstruatiecyclus.

Elke vagina heeft een zachte geur, die bij iedere vrouw anders is. Het wordt afgeraden om overvloedig te spoelen met water; intieme deodorant te gebruiken of een vaginale douche te nemen met speciale producten. Deze praktijken kunnen schadelijk zijn voor de vaginale flora. Resultaat: meer kans op irritaties en infecties.

Vermijd indien mogelijk het gebruik van washandjes, hier hopen bacteriën zich makkelijk op.

Voor de vulva (de buitenzone) is een aangepast middel aan te raden voor een dagelijkse wasbeurt. De pH-waarde (zuurtegraad) van gewone douchegels en zeep is niet aangepast aan de pH-waarde van de vagina.

Saforelle draagt zorg voor je intimiteit

Saforelle-producten verzorgen al dertig jaar de intieme hygiëne. Of het nu is voor een dagelijkse reiniging, frisheid of bij irritaties. De producten zijn getest onder medisch toezicht, respecteren de natuurlijke pH en de vaginale flora. Je vindt het hele Saforelle-gamma bij de apotheek of parafarmacie.

De producten voor intieme hygiëne in het Saforelle-gamma

- bevatten geen zeep
- zijn aangepast aan de pH-waarde van je intieme zone en respecteren de vaginale flora
- bevatten hydraterende bestanddelen van natuurlijke oorsprong
- worden aangeraden/voorgeschreven door je gynaecoloog of arts
- zijn getest onder medisch toezicht
- zijn bij de apotheek en/of parafarmacie te koop

E van ejaculatio praecox

Drie op de tien mannen hebben last van een vroegtijdige zaadlozing. **Maar wanneer is vroegtijdig... vroegtijdig?**

Voor de liefhebbers van cijfers: ejaculatio praecox treedt op als de zaadlozing minder dan twee minuten na de vaginale penetratie gebeurt – in het geval dat de aandoening al langer voorkomt. Bij recente aandoeningen geldt dan: drie minuten. Maar cijfers zeggen doorgaans maar de helft van het verhaal. Daarom geven we liever een andere definitie mee: een zaadlozing noemen we vroegtijdig, wanneer de man klaar komt vóór hij dat wilt. Het maakt niet uit of dat bij vaginale of anale penetratie is, bij masturbatie of bij orale seks: de voorwaarde is een onvoldaan gevoel. Dat kan ook frustratie zijn, of een schuldgevoel dat de man heeft tegenover zichzelf of zijn partner. Ook belangrijk om te vermelden: soms komt de 'patiënt' nog vóór de penetratie klaar...

Wat zijn de oorzaken?

Ejaculatio praecox kan gelinkt zijn aan: overgevoeligheid van de eikel – een overgevoeligheid die genetisch bepaald is –, ontsteking van de prostaat, thyreotoxicose, suikerziekte, alcoholisme, ... Een andere reden: de angst om niet goed genoeg te zijn in bed. De obsessie met bedprestaties is een enorme bron van onrust en stress. Er zijn dus verschillende redenen te vinden voor vroegtijdige zaadlosingen: het hoofd, infecties, hormonen, genetische aanleg, ... Het is dus geen schande om langs te gaan bij een uroloog, een seksuoloog of een psycholoog.

Hoe behandel je het?

Is de oorzaak van de ejaculatio praecox lichamelijk? Dan plan je best een medisch onderzoek in. Is de aandoening veeleer mentaal? Dan ligt de oplossing in de relatie. Spreek erover met je partner, om te zien hoe je samen dit vervelend probleem aanpakt.

Oefeningen om de zaadlozing beter te controleren

Er bestaan verschillende oefeningen om de overgevoeligheid wat te dimmen. Zo heb je de « stop-start-techniek », waarbij je de heen-en-weer-bewegingen tijdens de coïtus vertraagt of zelfs even stopt. Of de knijptechniek, waarbij je net voor de ejaculatie met duim-en wijsvinger onderaan de eikel knijpt. De zaadlozing heeft dan de neiging om te verdwijnen. Seksuologen raden ook aan om te focussen op de ademhaling. Seksuele opwinding zorgt ervoor dat je sneller begint te ademen. Wie trager ademt en zich meer concentreert op de buikademhaling, en tegelijk ook bewuster uitademt, tempert automatisch de opwinding.

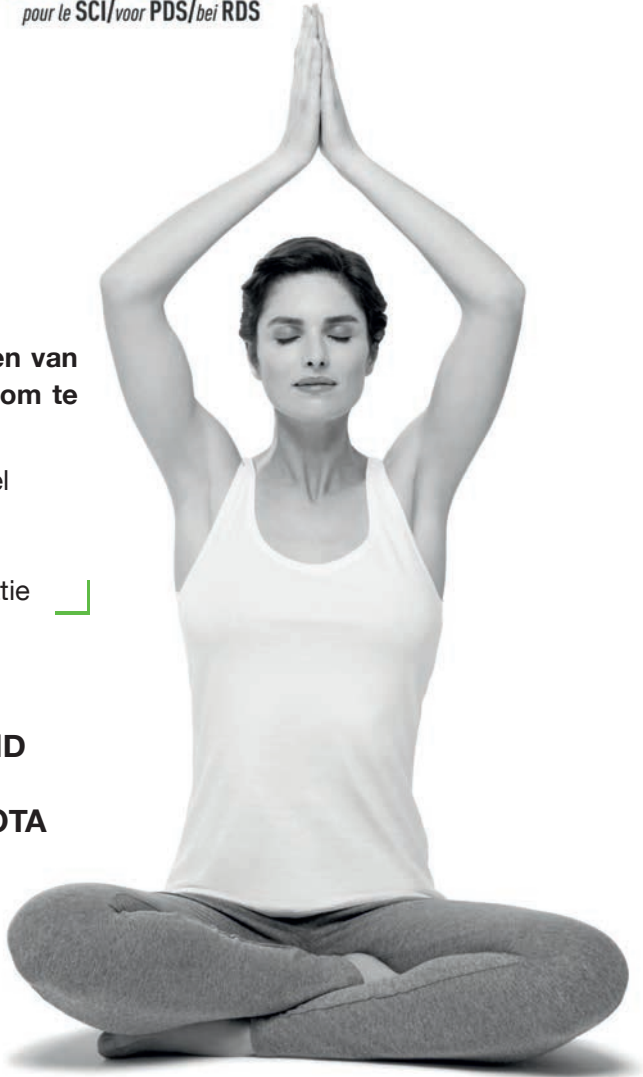
Wist je dat...

meer seks hebben in de vorm van twee ejaculaties na elkaar, het seksleven van mannen die last hebben van ejaculatio praecox verbetert, en vaak ook het seksleven van hun partners?

SYMBIOSYS

MICROBIOTA VOOR HET LEVEN

alflorex[®]
pour le SCI/voor PDS/bei RDS



Bewezen om de symptomen van het prikkelbaredarmsyndroom te verminderen inclusief:

- opgeblazen gevoel
- & winderigheid
buikpijn
- diarree & constipatie

VOOR **UW**
DARMGEZONDHEID



VOOR **DE MICROBIOTA**

Ontdek het volledige Symbiosys-gamma
op WWW.SYMBIOSYS.COM

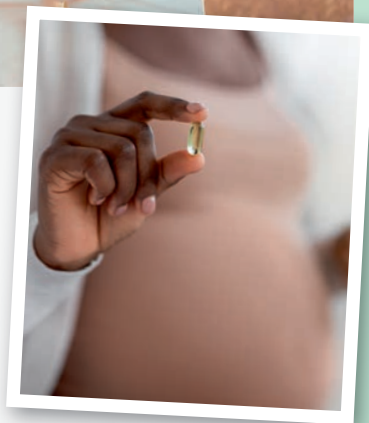
alflorex[®] voor PDS is een medisch hulpmiddel.

BIOCODEX
Benelux



Kinderwens?

Begin tijdig met extra inname van foliumzuur!



Heb je een zwangerschapswens, **dan heb je er baat bij om foliumzuur in te nemen voor je zwanger bent!**

Bij foliumzuur hebben we allemaal baat, maar een toekomstige zwangere vrouw nog net iets meer. Eet je gevarieerd en evenwichtig en ligt je bord regelmatig vol met verse groene groenten, en 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 voldoe je nog niet aan de behoefte aan foliumzuur die je lichaam vraagt tijdens je zwangerschap. Dat kan je oplossen met een dagelijkse inname van een voedingssupplement met 0,4 mg foliumzuur.

De voordelen van foliumzuur zijn talrijk, zeker voor een toekomstige mama! Het bevordert het celdelingsproces en draagt daarom bij tot de weefselgroei van de moeder tijdens de zwangerschap. Bovendien ondersteunt foliumzuur een normale bloedvorming. Tijdens de zwangerschap draagt foliumzuur bij tot het vergroten van de rode bloedcelmassa van de moeder; de vorming van de placenta en de groei van de foetus, baarmoeder

en borsten. Maar bijkomend speelt foliumzuur nog 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 bij de 6de zwangerschapsweek. Uit die neurale buis ontstaan later het ruggemerg en de hersenen. Indien die sluiting niet correct verloopt, krijg je een baby met een open ruggetje of met een ander neuralebuisdefect.

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

Start dus met inname van een foliumzuursupplement, doe dat vanaf je zwangerschapswens. Zo "hamster" jij je voorraad foliumzuur tijdig bij elkaar; alvorens je zwanger bent. 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.

Beter in blokjes

Het laatste nieuwtje uit de wereld van de badkamer? **Kies voor zeep en shampoo in de vorm van een blokje. Beter voor de portemonnee én het milieu.**



De eerste zeep ooit, die was ook hard. Het was eeuwenlang het enige middel om jezelf proper te schrobben. Niet eens zo lang geleden ontwikkelde de zeepindustrie douchegels en vloeibare shampoo omdat ze – zagezegd – handiger zijn onder de douche. We geven je zes redenen mee om je haar en huid weer te wassen zoals vroeger.

Authentiek

De samenstelling van een vaste zeep of shampoo is heel eenvoudig, ze telt amper 5 of 6 natuurlijke ingrediënten. En douchegels? Om die langer houdbaar te maken, voegen fabrikanten verschillende conserveringsmiddelen toe. Plus een paar synthetische parfums en kleurstoffen, die helemaal geen nut hebben om je te wassen.

Goed voor het milieu

Om vaste zeep te maken, heb je minder water nodig dan bijvoorbeeld voor een reinigende gel of mousse, of voor vloeibare shampoo. De oppervlakte-actieve stoffen (= reinigende bestanddelen) van vaste zeep zijn minder industrieel, irriteren minder en bevatten doorgaans geen petrochemische producten. Vaste zeep is dus beter voor het milieu. Let



wel op dat je vaste zeep niet zomaar met de ogen dicht koopt. Door hun succes storten heel wat merken zich op deze groeiende markt. Sommige fabrikanten kunnen de verleiding niet weerstaan om tóch heel wat overbodige ingrediënten toe te voegen: additieven, kleurstoffen, parfums, parabenen, siliconen, minerale oliën, ...

Zacht voor de huid

Vaste zeep verzacht de opperhuid dankzij glycerine. Ook de meest gevoelige huidtypes hebben er baat bij, op voorwaarde dat de zeep extra vet of hydraterend is. Meer nog: jezelf inwrijven met de zeep werkt relaxerend, alsof je jezelf een zachte massage geeft.

Het kost weinig

Vaste zeep is stevig en compact. Je komt er verschillende douchebeurten mee toe, langer dan je busje met gel zou meegaan. Let er voor op dat de zeep niet de hele tijd in een vochtige omgeving blijft liggen, zorg voor een goed verluchte ruimte. Je bewaart de zeep best in een doosje met hier en daar openingen, of op een zeepschaaltje. Zo kan je het laten drogen in de open lucht, terwijl het water wegvloeit. Of doe zoals grootmoeder: droog de zeep af en schuif ze in

een washandje. Is de zeep toch té zacht geworden? Laat ze dan gewoon drogen tot ze haar normale structuur weer heeft. Voor vaste zeep betaal je – zoals gezegd – minder dan voor een gel. Met de uitgespaarde centen kan je dan misschien kiezen voor een iets duurder variant: biologische zeep, geparfumeerd met essentiële oliën of gewoon kwaliteitszeep.

Zero waste

Vaste zeep is meestal ingepakt in een eenvoudig papiertje. Je produceert dus geen overbodig plastic afval. Bovendien gebruik je vaste zeep tot het laatste korreltje. Beter nog: sommige verpakkingsvrije winkels of gespecialiseerde zaken verkopen ze ook in bulk, per kilo. En nogmaals: een vaste shampoo – goed voor 50 wasbeurten – gaat twee keer langer mee dan een flesje.

Heel het gezin gebruikt het

Een klein blokje zeep neemt weinig plaats in op de wastafel. En vooral: het hele gezin geniet ervan. Jong en oud, man en vrouw. De meest broze huid- en haartypes (babyvelletjes, droge of allergische huid) gebruiken best blokjes zeep met een maximum aan kwaliteitsvolle, hydraterende bestanddelen. Dat kan gaan van karitéboter

Wassen met vaste zeep

Maak eerst je huid goed nat. Rol het blokje zeep goed tussen je handen om er wat zeep af te wrijven. Een beetje schuim is een goed teken, want zo weet je dat je de reinigende bestanddelen laat vrijkomen. Was vervolgens je gezicht, je hoofd en je lichaam terwijl je zacht masseert. Spoel dan met helder water. Was je je haar met een blokje shampoo? Ga dan hetzelfde tewerk. Maak eerst je haren goed nat, rol de shampoo tussen je handen, masseer dan je hoofd om het schuim te laten inwerken.



tot plantaardige oliën. Ook de 'zeepvrije zeep' of 'syndet' is een aanrader voor alle huidtypes. Met weinig additieven en veel oppervlakte-actieve, reinigende stoffen, bewaart syndet de natuurlijke zuurtegraad van de huid.

Waanideeën over zeep

- **MIJN ZEEP SCHUIMT AMPER.** Des te beter. Die zeepbelletjes geven een gezellige en knusse indruk, maar in werkelijkheid zijn ze het gevolg van additieven. Schuim is dus eerder industrieel dan natuurlijk.
- **VASTE ZEEP VERANDERT AL SNEL IN EEN SOEPE VAN BACTERIËN.** Laat ons je even op het verkeerde been zetten: ja, dat klopt inderdaad... Maar die bouillon aan bacteriën is ongevaarlijk voor de meesten onder ons. Ben je geen fan van mogelijke ziektekiemen en hou je alles graag netjes en proper? Leg je zeep dan telkens te drogen, tussen twee wasbeurten in. Of spoel ze eens goed af voordat je ze gebruikt.



- **ECHTE MARSEILLE- EN ALEPPOZEEP KAN JE GERUST AANKOPEN MET DE OGEN TOE.** Helaas dekt de naam niet altijd de juiste lading. Je vindt Marseille- en Aleppozeep in verschillende kwaliteitsklassen en vooral in verschillende prijs categorieën. Marseillezeep wordt bijvoorbeeld normaal gemaakt op basis van olijfolie. Die durft wel eens van kwaliteit te verschillen naargelang het merk. Sommigen maken het zelfs zo bont dat ze de olijfolie vermengen met dierlijke vetten of – godbetert – palmolie. Hoe herken je échte zeep? Zoek op de verpakking naar reinigende olijfolie en bekijk de rest van de ingrediënten. Marseillezeep heeft ook altijd een lichtgroene kleur. Aleppozeep bevat ook olijfolie, plus een kleine hoeveelheid laurierolie. Daardoor kan ze allergieën opwekken.

Spier- & gewrichts- PIJN Tendinitis ?

Flexicream® PIJNSTILLENDE CRÈME¹



Geurloos ✓

Kleeft niet ✓

Dringt gemakkelijk in ✓

Irriteert niet &
droogt de huid niet uit ✓

Verwarmend
effect²



Tube van 100 ml • CNK: 3689-973

WANNEER TE GEBRUIKEN ?



- ▶ Spier- en gewrichtspijn
- ▶ Tendinitis
- ▶ Spieropwarming en herstel
in het kader van een sportactiviteit



www.flexicream.be

¹ In aanvulling op een spierontspannende massage • ² Afhankelijk van het toepassingsgebied, de duur van de massage en de gebruikte hoeveelheid product, kan het gevoel van warmte variëren. • ³ In geval van zwangerschap of borstvoeding, raadpleeg voor gebruik uw arts of apotheker.



Laten we praten over het prikkelbare-darmsyndroom

Iedereen heeft wel eens last van buikpijn, maar één op de tien Belgen heeft er vaker dan normaal last van. **Zij hebben een chronische aandoening die prikkelbaredarmsyndroom (PDS) wordt genoemd.**

Het prikkelbaredarmsyndroom - vaak wordt ook het Engelse woord irritable bowel syndrome (IBS) gebruikt - wordt ook wel spastische darm genoemd.

Prikkelbaredarmsyndroom is een goedaardige aandoening van het spijsverteringskanaal. Het is geen darmziekte, want het veroorzaakt geen ontstekingen, heeft geen invloed op de structuur van het darmslijmvlies en het risico op colorectale kanker wordt niet groter. Deze aandoening komt vooral voor bij vrouwen en jongvolwassenen.

Wat zijn de symptomen?

Als je lijdt aan het prikkelbaredarmsyndroom heb je tijdens een langere periode (minstens 3 maanden) continu of met tussenpozen last van buikpijn of een onaangenaam gevoel in de buik (knoop in de maag). De symptomen zijn verschillend van persoon tot persoon. Sommige patiënten hebben last van een opgeblazen gevoel, hebben een gevoelige dikke darm of veel krampen. Hardnekkige obstipatie of diarree, of een afwisseling hiertussen, zijn veelgehoorde klachten. Winderigheid is ook een gekend symptoom van PDS.

PDS kan ook zorgen voor misselijkheid, een traag spijsverteringsproces, veel boeren laten, vermoeidheid en klachten bij het plassen. In enkele gevallen treden mentale klachten zoals angst, depressie en stress op. Stress is een gekende factor bij PDS, omdat ons darmstelsel en de hersenen met elkaar in verbinding staan.

Patiënten ervaren vaak meer opflakkingen in stressvolle periodes.

Je darmen, een tweede stel hersens

Mensen die lijden aan angstsyndromen of depressies hebben een grotere kans om ook een prikkelbare darm te hebben, en omgekeerd. Dat komt omdat je darmen fysiek en biochemisch verbonden zijn met je hersenen.

Het centrale zenuwstelsel, dat alle lichaamsactiviteiten aanstuurt, zorgt voor deze fysieke connectie tussen onze darmen en hersenen. De nervus vagus is een grote zenuw die signalen stuurt tussen de darmen en hersenen. De hersenen zijn ook verbonden aan de darmen door onze darmmicroben. Al deze bacteriën, gisten en schimmels samen worden het microbioom (of darmflora) genoemd. Moleculen die hier worden geproduceerd kunnen fungeren als signalen die de hersenen kunnen detecteren. De stelling dat je darmflora ook effect heeft op je stemming, klopt dus.

Verscheidende studies naar de rol van het microbioom hebben aangetoond dat er bij patiënten met het prikkelbaredarmsyndroom minder bacteriën aanwezig zijn die lactaat gebruiken en meer bacteriën die sulfaat gebruiken: de darmgisting is dus belangrijker dan bij een gezond persoon. Deze verstoorde balans leidt tot een verhoogde waterstofproductie, die het optreden van de kenmerkende symptomen van PDS kan verklaren.

Magnesium, sleuteloligo-element voor het lichaam

Magnesium is het vierde meest voorkomende mineraal in het lichaam. Meer dan de helft ervan bevindt zich in de botten en de tanden, een kwart ervan in de spieren en het laatste kwart is verdeeld over het lichaam. Het draagt bij aan het goede verloop van meer dan 300 biochemische celreacties.

We weten dat magnesium een rol speelt bij de goede werking van het spier- en zenuwstelsel, de energieproductie, gezonde botten, de synthese van eiwitten en van DNA. Het lichaam maakt dit oligo-element niet zelf aan en verliest er veel van door urinaire uitscheiding via de nieren. Daarom is het niet verbazend hoe vermoeid mensen met een magnesiumtekort zijn! Om nog maar niet te spreken van andere daaruit voortvloeiende symptomen: tijdelijke zwaaemoedigheid, stemmingsstoornissen, stressgevoeligheid, krampen, verstoorde slaap, enz.

Bepaalde personen lopen een hoger risico op een magnesiumtekort. Dit geldt voor gestreste personen maar ook voor kinderen en adolescenten in de groei, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, sportievelingen, werkende vrouwen, vrouwen in de menopauze, oudere mensen...



4 verschillende magnesiumzouten

De magnesiumvoorraad bestendigen? Ja, maar met welk magnesiumzout? Magnesiumzouten verschillen naar hun gehalte aan magnesium, hun biologische beschikbaarheid en hun tolerantie van het spijsverteringsstelsel. Geen enkel zout verenigt al deze criteria in zich. Het kan daarom interessant zijn ze met elkaar te combineren: zeemagnesium, magnesiumcitraat, magnesiumcarbonaat en magnesiumbisglycinaat.



FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

NIUW

Wilt u dag en nacht afvallen? ⁽¹⁾

XTRASLIM MAX 24

**LANGDURIGE
AFGIFTE**

**DAG & NACHT TABLETTEN
MET EEN DUBBELE
AFGIFTE VAN DE ACTIEVE
BESTANDDELEN**



⁽¹⁾ Milde Chili helpt om vet te verbranden en draagt bij tot gewichtsverlies. Voedingssupplement.

Vraag uw apotheker om advies. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding, een gezonde levensstijl en regelmatige lichaamsbeweging.

Foto: Business/Bar Alca - Forté Pharma/ICI 99 5 03640 - Monaco

Blijf op een eenvoudige manier vol energie!

Mensen klagen wel eens over een gebrek aan energie zodra ze 40 of 50 jaar worden. Zo ver hoeft het niet te komen. **Met het juiste co-enzym Q10 kunt u uw tempo op een natuurlijke manier aanhouden.**

Als twintiger of dertiger had u voldoende energie. Het enige waar u aandachtig voor moest zijn, was een goede nachtrust. U voelde zich toen nooit zo uitgeput als nu u de middelbare leeftijd bereikt. U hoeft echter niet te aanvaarden dat ouder worden uw energiepeil doet slinken. Met co-enzym Q10 zult u uw energie veel gemakkelijker op een normaal peil kunnen houden. Het is natuurlijk, het is veilig en het is bijzonder populair aan het worden als middel om snel meer welzijn te creëren.

Uw cellen zijn kleine "energiefabrieken"

Elke cel in het menselijke lichaam bevat kleine 'energiefabriekjes' of mitochondrieën die energie opwekken om de cel te voeden. Sommige cellen hebben meer energie nodig dan andere. Cellen in hartspierweefsel hebben enorme hoeveelheden energie nodig om de hartspier ritmisch te laten samentrekken.

Actief ouder worden

Waarom zou u niet actief kunnen blijven, gewoon omdat u ouder wordt? Waarom geen beroep doen op een wetenschappelijke Q10-formule die uw energieproductie op peil kan houden zodat u kunt genieten van lange



wandelingen, een partijtje tennis of tuinieren? Steeds meer mensen ontdekken hoe een kwalitatief en actief Q10-product hen kan helpen om op welke manier dan ook actief te blijven.

Maak de beste keuze

Kies een product dat al langer op de markt is en in heel Europa werd geïntroduceerd. Kies voor een marktleider inzake Q10-merken op basis van zijn bewezen kwaliteit:

- Het moet zuivere, lichaamseigen (gist-gefermenteerd) Q10 bevatten
- Het moet goed gedocumenteerd zijn in gepubliceerde wetenschappelijke onderzoeken
- Het moet aangeboden worden in capsules en niet in de vorm van tabletten
- Het moet biologisch actieve Q10 bevatten

LABOPHAR

Silix ActiFlex draagt bij tot de gewrichtsfunctie, verbetert de flexibiliteit van de gewrichten en zorgt dat je terug comfortabel en soepel kan bewegen.

Monopack

27,25 €
in plaats van 38,95 €



Tripack

69,35 €
in plaats van 99,05 €

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

Baileul

LABORATOIRES

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



23,80 €
in plaats van 34 €

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

kela

Folavit 0.4 Start is een actieve en direct beschikbare vorm van foliumzuur, ontwikkeld voor vrouwen met een zwangerschapswens. Folavit 0.4 Essential is een voedingssupplement dat de drie meest essentiële elementen bevat die nodig zijn tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode. Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Ook beschikbaar in Folavit 0,4mg Essential 90 tabl. + 90 caps : 34,60 € in plaats van 49,40 €.

10,20 €
in plaats van 14,60 €

FOLAVIT 0.4 MG START 90 tabl.



FOLAVIT 0,4MG ESSENTIAL 30 tabl. + 30 caps

13,20 €
in plaats van 18,84 €

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

Nutergia

LABORATOIRE

ERGYDRAINE helpt bij het ontgiften, ondersteunt eliminatiefuncties van het lichaam en bevordert gewichtsverlies.

ERGYPURE bevordert de leverwerking en zuivert het lichaam.

14 €
in plaats van 20 €



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

APRIL PROMOTIES

MEI PROMOTIES

Labyrint

Help de kip om haar kuiken terug te vinden.
Welke weg moet ze nemen om erbij te geraken?



Rekenspel

Maak sommen met deze paaseitjes...

$$3 \text{ eieren} + ? = 6 \text{ eieren}$$

$$5 \text{ eieren} - ? = 2 \text{ eieren}$$

$$5 \text{ eieren} - ? = 3 \text{ eieren}$$

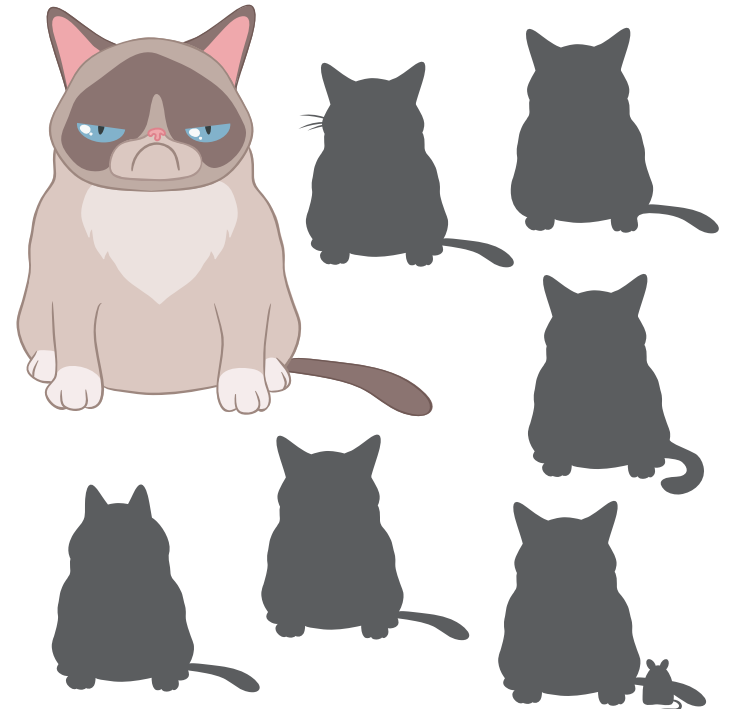
Het foutenspel

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



Schaduwspel

Verbind elke figuur met zijn schaduw!



WEDSTRIJD

VAN 1 TOT 30
APRIL 2022

LATEN WE DE
LENTE VIEREN



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

OM DEEL TE NEMEN, **AFSPRAAK OP FACEBOOK !**
LIKE EN DEEL ONZE PAGINA EN BEANTWOORD
DEZE VRAGEN **TEGEN UITERLIJK 30 APRIL 2022.**

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



VRAAG 1 :

WAAR OF NIET WAAR : 15% VAN DE VOLWASSENEN ZIJN DRAGER VAN
HET ZOSTERVIRUS.

VRAAG 2 :

WAAR OF NIET WAAR : ENDOMETRIOSE KAN OOK PIJN IN DE RUG EN
BEENGEBIED VEROORZAKEN.

VRAAG 3 :

WAAR OF NIET WAAR : PREMATURE EJACULATIE BETREFT 2 OP DE
TIEN MANNEN.

SCHIFTINGSVRAAG :

HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 48 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 !

APRIL 2022

EXTRA ENERGIE TIJDENS VERMOEIENDE PERIODES¹

**instant
energy**

fostprint PLUS

+ ginseng

All in one!

- KONINGINNEBRIJ
- PROPOLIS
- GINSENG
- CARNITINE
- L-THEANINE
- VITAMINEN

**NIEUWE
KRACHTIGE
FORMULE**



MEER INFORMATIE



¹Biotine, mangaan, pantotheenzuur, vit. B2, B3 en B6 ondersteunen een normaal energiemetabolisme.

SoriaNatural[®]

NIEUW

cicatryl

zalf

● **Snijwonden - Wonden - Schaafwonden?** ●

KLAAR VOOR DE LENTE?



LAAT JE NIET TEGENHOUDEN!



ALTIJD BIJ DE HAND, WAAR DAN OOK!
UNIDOSIS FORMAAT



**VERZACHT ONMIDDELIJK &
HALVEERT DE GENEZINGSTIJD**



Klinisch getest ● Vanaf 2 jaar

CE Medisch hulpmiddel

Cicatryl is een medisch hulpmiddel Klasse IIa geïndiceerd voor de behandeling van oppervlakkige wonden en schaafwonden. Het bevordert de wondgenezing. Lees aandachtig de bijsluiter voor gebruik. 01/2022 - 20220100


Pierre Fabre