

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Planten
om te vermageren

Ooginfecties:
wat doe je eraan?



BEAUTY

**Beter voorkomen
dan snijden**

+ bonus kids
3 pagina's spelletjes

**SPECIAL
+50
JAAR**

**Burn-out:
hoger risico
met de jaren?**

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook

**De kracht
van hypnose**

ARKOFLUIDES®

ULTRAextract®

+73%⁽¹⁾



Zorg volop voor
uw welzijn



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

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



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

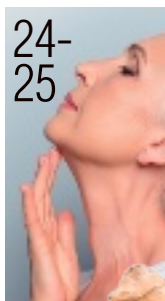
(1) Innovatie: extractieoelreffendheid verhoogd met gemiddeld 73 % ten opzichte van de vorige methode

DYNA-NEWS	4-5
EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER	6-7
DOSSIERS	
Behandel jezelf met hypnose	10-12
Loopt je batterij leeg? Een burn-out, misschien?	16-17
DYNA-FICHE C van Chikungunya	21
DYNA-BEAUTY Beter voorkomen dan snijden	24-25
DYNA-TIPS	
Planten om je lijn te verfijnen	9
Hebt u tranen in de ogen?	13
Slapen als een roos	15
Ontdek de uitbreiding van ons Dynaphar-productgamma!	18-19
Toekomstige mama's, dit gaat u aan!	20
Zwangerschapsmisselijkheid? Gember kan u helpen!	22
Extra service van uw Dynaphar-apotheker	26
Een maximum aan magnesium!	27
Opnieuw vol energie!	30
DYNA-PROMOTIES	28-29
DYNA-WEDSTRIJD	34
DYNA-GAMES	31-33



Adem traág!

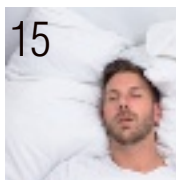
Ook jij kent zeker en vast iemand met een burn-out. Wie niet? Volgens het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk, is stress de tweede grootste oorzaak van werkgerelateerde aandoeningen. Vooral vijftigers ondervinden er last van. Hoe zorg je ervoor dat stress je niet in zijn greep krijgt? Leer de voorkeken lezen, en blader verder naar pagina's 16 en 17. Een andere manier om met stress om te gaan, is tegelijk ook een oplossing om te stoppen met roken of gewicht te verliezen: hypnose. Klaar voor een sessie? «Zet je even rustig in de zetel, geef steun aan je rug, je voeten plat op de grond... Adem traag en diep.» Ontdek de kracht van deze medische discipline, die je ook helemaal alleen kan beoefenen (pagina's 10 en 12). Zo hopen we dat je meer ontspannen aan je dag kan beginnen. En we herhalen het graag: zet je eerst even rustig in de zetel, met het nieuwste Dynazine in de hand. Geniet ervan!



24-25

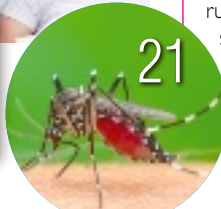


10-12



15

18-19



21

22



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:** CARL VUYLSTEKE, RABIÂA MOUJAHID **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHARVZW – DEFRELAAN, 269/4 – 1180 BRUSSEL – WWW.DYNAPHAR.BE **GEDRUKT IN BELGIË:** IPM PRINTING – NESTOR MARTINSTRAAT, 40 – 1083 GANSHOREN



21 MAART: de Dag van de slaap

Tel je nog altijd schaapjes om in te slapen? We hebben efficiëntere tips om je in de armen van Morpheus te vlijen. Pas ze vanavond al toe.

- Zoek overdag zoveel mogelijk het licht op. En vermijd vanaf 's avonds heldere verlichting. Twee voorzorgen om de productie van melatonine niet te verstoren. Dat hormoon bevordert de manier waarop je inslaapt.

- Stop hobbellen in je hoofdkussen. Die bevatten phyto-oestrogenen en lupuline, stoffen met een kalmerende werking. Je kan de hobbellen ook gewoon in je thee verwerken.

- Doe sokken aan. Warme voeten bevorderen de dilatatie van de bloedvaten en de komst van het zandmannetje. Het is misschien wat vreemd, maar het loont de moeite om het eens te proberen.

- Kruip ónder de lakens! Zweedse wetenschappers ontwierpen een verzwaard deken. Daarmee slaap je sneller en beter, dankzij een fijn gevoel van veiligheid.



Promille 0, negen maanden lang

Maar liefst één Belgische vrouw op drie drinkt soms alcohol tijdens de zwangerschap. 43 procent drinkt dan weer alcohol tijdens de borstvoedingsperiode. Terwijl artsen nog niet weten welk effect de toxische dosis in alcohol heeft op de foetus of op pasgeboren baby's. Net daarom raden dokters het volledig af. Wat is het gevaar? De giftige stoffen bevinden zich al snel in het bloed van dat kwetsbaar, jong kindje. Het kan zijn ontwikkeling en zijn toekomstig gedrag in de war brengen. Dat is wel een paar weken geheelonthouding waard. *Campagne van het ministerie en de FOD Volksgezondheid: 9-maanden-zonder-alcohol.be.*

De app die doet lopen

Wat is altijd het moeilijkste wanneer je ergens aan begint? De eerste stap! Enkele gratis running apps bieden je programma's op maat aan. Met bovendien een GPS-functie, een calorieënteller, een schema van je evolutie, noem maar op. In het Frans en het Nederlands, op de AppStore en GooglePlay: Runtastic, Sports Tracker, Decathlon Coach, ...





Welke granen voor het ontbijt van de kinderen?

Pas op met ontbijtgranen met verpakkingen om van te smullen: tarwe-, mais- of havergranen werden vaak gekookt, gemixt, gepoft, gemengd of gevuld. Dat verhoogt hun glycemische index: je verteert ze sneller en ze zorgen voor vreetkicks. De oplossing: kies voor basisproducten (tarwe of maïsvlokken, eenvoudige havermout, ...). Voeg er naar keuze stukjes chocolade aan toe, zonnebloempitten of lijnzaad, fruit, amandelschilfers, ... Dat kan je doen tijdens het weekend. Als je ze in een goed afgesloten pot bewaart, knabbel je er de hele week van.



8,3%

Een Belg op 12 is het slachtoffer van seksuele intimidatie op het werk. Vrouwen (9,5 procent) zijn meer het slachtoffer dan mannen (6,1 procent).

(Groep IDEWE, dienst voor preventie en bescherming op het werk)



4 bewegingen die een leven redden

- 1 Elke seconde telt: een persoon met een hartstilstand ziet zijn overlevingskans slinken met tien procent ... Elke minuut! Na vier tot zes minuten stijgt het risico om te sterven met 90 procent.
- 2 Is het slachtoffer buiten bewustzijn? Geen polsslag, geen ademhaling, geen reactie? Leg hem of haar dan op de rug, met het hoofd naar achteren. Zo maak je de luchtwegen vrij.
- 3 Vraag aan omstanders om 112 te bellen en een defibrillator te zoeken. Die vind je op publieke plekken en bepaalde privé-eigendommen.
- 4 Begin meteen een hartmassage te geven. Plaats de elektroden van de defibrillator op de borstkas van het slachtoffer: het apparaat analyseert het hartritme, dicteert wat er moet gebeuren en stuurt eventueel elektrische schokken door.

(Bron: Belgian Heart Rhythm Association, www.behra.eu – Opleiding: www.rodekruis.be)



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...

De magistrale bereiding, een behandeling die 100% bij u past

Sommige patiënten zijn allergisch aan of gevoelig voor bepaalde bestanddelen in een geneesmiddel. Andere patiënten hebben het moeilijk om pillen in te slikken. En soms heeft men gewoon een erg specifieke behoefte die niet altijd met een standaardoplossing kan worden behandeld. In zulke gevallen kan de apotheker een geneesmiddel op maat maken, een product dat volledig wordt afgestemd op de noden van de patiënt: een magistrale bereiding.

Wat is een magistrale bereiding?

Een magistrale bereiding is een geneesmiddel op maat, dat beantwoordt aan specifieke noden van de patiënt. Het kan een zalfje zijn, een tablet, pil, siroop of zetpil. Het geneesmiddel wordt in de

officina zorgvuldig bereid door de apotheker en is vaak minder duur dan de klassieke geneesmiddelen die op de markt worden gebracht.

Elk jaar bereiden apothekers een groot aantal van die gepersonaliseerde geneesmiddelen en helpen ze tal van patiënten waarvoor een standaardoplossing geen soelaas kan bieden. We zijn allemaal wel gelijk, maar we zijn daarom niet identiek...

Wist u dat?

De magistrale bereiding is een geneesmiddel dat 100% wordt afgestemd op de patiënt. De apotheker beschikt over de nodige expertise om zo'n geneesmiddel op maat te bereiden. Dat doet hij op basis van een voorschrift van de arts. Binnen de muren van de officina bereidt hij die gepersonaliseerde behandeling op basis van strikte bereidingsregels en nauwkeurige formules die wetenschappelijk gevalideerd zijn.

Een gepersonaliseerde behandeling wanneer een standaardoplossing niet voldoet

Soms voldoet het bestaande aanbod van geneesmiddelen op de markt dus niet voor een patiënt. De dosering (de hoeveelheid werkzame stof) kan te hoog zijn

voor een jong kind bijvoorbeeld, of de toedieningsvorm kan een probleem vormen, zoals een grote tablet voor iemand die problemen heeft met slikken. Een allergie of een intolerantie voor bepaalde bestanddelen in geneesmiddelen is ook geen uitzondering. Het kan tevens gebeuren dat een bepaald geneesmiddel tijdelijk uit voorraad of van de markt is gehaald. In al die gevallen – en er zijn nog talloze andere voorbeelden – kan een magistrale bereiding van de apotheker, die 100% afgestemd wordt op de patiënt, een kwalitatief alternatief bieden.

Een gepersonaliseerd geneesmiddel als de magistrale bereiding is een behandeling die jou 100% op het lijf is geschreven... net zoals ook het maatpak van de kleermaker je als gegoten zit!

Enkel op voorschrift en in de beste condities bereid

Een magistrale bereiding wordt enkel door de apotheker bereid als de arts (huisarts of specialist) zo'n gepersonaliseerde behandeling voorschrijft. Met het voorschrift van de arts gaat de apotheker aan de slag in zijn officina. Het bereiden van geneesmiddelen is iets wat apothekers al eeuwenlang doen, maar de magistrale bereidingen van vandaag worden gemaakt in optimale omstandigheden, op basis van gevalideerde formules, volgens strenge bereidingsregels, met gecontroleerde grondstoffen en zeer nauwkeurige instrumenten. En dat allemaal om geneesmiddelen van onberispelijke kwaliteit te garanderen.

Geen huis-, tuin- en keukenmiddel

"De huisbereide hoestsiroop en tabletten tegen keelpijn die ik bij verkoudheid haal bij mijn apotheker, zijn dat ook magistrale bereidingen"? Neen, dergelijke huisbereidingen zijn wat men noemt "officinale bereidingen". Dat is niet hetzelfde als een magistrale bereiding. Een officinale bereiding bestaat evenzeer uit kwalitatieve bestanddelen en wordt met evenveel zorg bereid als de magistrale bereiding, maar moet minder strikte bereidingsformules volgen. In een officinale bereiding kan de apotheker een recept op zijn eigen manier samenstellen - mits de bereiding

voldoet aan strenge kwalitatieve vereisten uiteraard. Een officinale bereiding kan je zonder voorschrift verkrijgen bij de apotheker, voor een magistrale bereiding heb je een voorschrift van de arts nodig.

Worden magistrale bereidingen terugbetaald?

De magistrale bereidingen die de apotheker realiseert, kunnen deels of volledig vergoed worden door de verzekering voor geneeskundige verzorging. Als de producten die in een magistrale bereiding worden gebruikt, beantwoor-

den aan de voorwaarden die worden voorgeschreven door de verzekering, en als de grondstoffen in de samenstelling voorkomen op de lijst van vergoedbare producten in België, zal je magistrale bereiding terugbetaald worden.

Als je daarover vragen hebt, aarzel niet om raad te vragen aan je apotheker.

Is een magistrale bereiding iets voor jou?

Wens je graag meer informatie over de magistrale bereiding, praat er dan over met je apotheker: Hij zal je adviseren en al jouw vragen beantwoorden. Ben je overtuigd dat een magistrale bereiding jou verder kan helpen, dan kan je je arts daarover aanspreken tijdens een volgende consultatie. Want de kunst van het bereiden mag dan wel "zo oud als de straat" zijn, de magistrale bereiding is verre van uit de mode. Een geneesmiddel op maat? Dat is de toekomst!

Bron: <https://www.apotheek.be>.



JW TSONGA
JW Tsonga

VITALITÉ 4G ULTRA-BOOST

**GEEF EEN BOOST
AAN JE DAG !**



EEN NATUURLIJKE OPLOSSING VOOR EEN SNELLE EN DOELTREFFENDE ENERGIEBOOST⁽¹⁾

Vitaliteit 4G Ultra Boost is een snelwerkende lichamelijke en intellectuele oppepper.⁽²⁾⁽³⁾
De formule met 100% natuurlijke actieve bestanddelen combineert guarana, koninginnengelei, gember, ginseng en cafeïne in een bruisetablet voor onmiddellijk resultaat.

⁽¹⁾ Cafeïne draagt bij aan de concentratie en alertheid.

⁽²⁾ Guarana draagt bij aan de alertheid en vermindert mentale uitputting. ⁽³⁾ Ginseng verbetert de fysieke prestaties.

Volg ons op fortepharma.com 

Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze.

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



Planten om *je lijn te verfijnen*

In sommige levensfasen kan je lijn uitzetten. Met behulp van planten kun je in drie stappen de vetten op een natuurlijke wijze doen verdwijnen.

STAP 1 zuiver

Bereid uw lichaam voor en help het om zich te zuiveren vóór de afslankingsfase met de volgende planten:

PAARDENBLOEM wordt gebruikt als drainerende en zuiverende plant. Hij helpt vocht te elimineren en het lichaam te zuiveren. We raden hem in het bijzonder aan voor tijdens of na de feesten.

DE BESSEN VAN DE GEWONE VLIER worden in de fytotherapie gebruikt voor hun

bloedzuiverende eigenschappen. Ze helpen het lichaam te zuiveren van zijn toxines.

RAMMENAS zuivert de toxines in de lever.

STAP 2 elimineer

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

gewaardeerd voor zijn stimulerende eigenschappen. Die helpen om uw batterijen op te laden.

DE DRUIF helpt de circulatie te ondersteunen en bevordert de eliminatie van de toxines.

VENKEL helpt de eliminatiefuncties en de drainage van het lichaam te bevorderen.



STAP 3 versterk de afslankende werking

GUARANA wordt veel gebruikt om de vetverbranding te bevorderen.

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

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

GROENETHEE draagt bij tot het vetmetabolisme.



Behandel jezelf... met hypnose



Krijg jij ook het heen-en-weer van hypnoseshows à la Rasti Rostelli? Begrijpelijk. Maar wist je ook dat hypnose meer is dan goedkoop entertainment? **Het is zelfs een bestaande medische behandeling, die je kan helpen op verschillende domeinen.**

Verrassing nummer één: je doet regelmatig aan hypnose, zelfs zonder dat je het weet. Bijvoorbeeld wanneer je ergens toekomt - met de fiets of de auto - en je achteraf niet meer weet welke weg je genomen hebt. Of wanneer je zo opgaat in je boek of je tv-reeks dat je niet doorhad dat de klok verder tikte. Alsof je even in dromenland zat. Ergens is dat ook zo. Want je zat op een ander niveau van bewustzijn, tussen slaap- en waaktoestand. Dat niveau kan de hypnotherapeut bij eender wie oproepen, op voorwaarde dat de 'patiënt' vrijwillig meewerkt. Jazeker, vrijwillig! Met andere woorden: zelfs de grootste specialist krijgt je niet in zo'n

toestand dat je je eigen morele regels overtreedt. Hij kan je niets laten doen waar je geen zin in hebt. En Rasti Rostelli dan? Die laat je toch citroenen eten alsof het mandarijntjes zijn? Diep vanbinnen spelen de gehyptotiseerden graag het spelletje mee. Vraag je hen uit het raam te springen, zich helemaal uit te kleden of hun buurvrouw te wurgen? Dan zeggen ze resoluut nee!

Foute clichés

Nee, er is meer nodig dan een paar indringende ogen, een dwingende stem en het zinnetje "Slaap, ik wil het". De hypnose van vandaag is veel minder gebaseerd op

autoriteit. Een therapeut stelt je op je gemak: "Ga lekker zitten, laat je rug rusten in de zetel, zet je voeten plat op de grond. Je mag je op één punt richten, of de ogen sluiten om eventuele afleiding te vermijden. Concentreer je op je ademhaling, op de positie van je benen of je armen." Binnen enkele minuten kalmeert je ademhaling en ontspannen je spieren zich. Je zou zeggen dat de gehypnotiseerde lijkt te slapen. De ademhaling gaat dieper, zijn hart klopt trager, het lichaam is minder gespannen. Een elektro-encefalogram (EEG) dat op dat moment werd gemaakt, zou echter een hersenactiviteit registreren die net zo intens was als de hersenactiviteit die tijdens een waaktoestand werd geanalyseerd! Het ideale moment voor de therapeut om met suggesties aan de slag te gaan. Hier begint de hypnotherapie.

Het gewicht van woorden

Die suggesties zijn niet zomaar wat magische zinnen. De therapeut gebruikt metaforen. Woorden die beelden uitdrukken. Die woorden gaat de gehypnotiseerde onbewust concretiseren, naargelang zijn verleden en zijn persoonlijkheid. Alle zinnen zijn daarbij essentieel. De therapeut kiest ze zorgvuldig uit. Het is niét de bedoeling om negatieve connotaties op te wekken. Wat gebeurt er als je stoppen-met-roken voorstelt met een vechtmetafoor? Dat roept alleen maar moeilijkheden en spanningen op. En praten over vermageren in termen van 'verliezen van kilo's' gaat angst opwekken. Niemand wil iets 'verliezen'... Lijkt zo'n methode bizar? Stel je eens een tandartsbezoek voor. En de tandarts die je zegt: "Je moet geen schrik hebben" of "Het zal geen pijn doen". Dan verkrampen je vingers in de tandartsstoel nog voor je het boortje hoort draaien. Want onbewust hoorde je alleen maar de woorden "schrik" en "pijn".

Trage hersenen

Een hypnotherapeut gebruikt een dragende stem, hij praat traag en op dezelfde toon en gebruikt repetitieve zinnen. Dat doet hij uiteraard bewust. De hersenen werken traag. We hebben traagheid nodig om te leren. Op het einde van een sessie nodigt de therapeut je uit om weer naar je dagelijkse toestand terug te keren. Zachtjes, terwijl hij aftelt: "Ik tel van tien naar nul. Bij drie ben je weer helemaal wakker!"

Van allergieën tot slapeloosheid

Hypnose kan, in sommige gevallen, andere resultaten geven dan pure medicatie. Wetenschappelijke studies tonen de efficiëntie ervan aan bij een recidiverende

Drie grote actiedomeinen van hypnose

1. PROBLEMEN MET GEWICHT OVERWINNEN
Met (zelf)hypnose ga je niet meteen tien kilo in een week verliezen. Je krijgt er geen afkeer van chocolade door. En je wordt niet plots een mannequin. Maar het biedt je wel de mogelijkheid om je te verzoenen met je lichaam. Je leert het verschil kennen tussen honger en zin om te knabbelen. Je grijpt niet meer automatisch naar de snoepdoos om de stress weg te eten. Een magische oplossing, die hypnose? Zeker niet. Maar je kan er wel je gedrag op langere termijn mee aanpassen, zonder dat het veel van je wilskracht vergt. Je hoeft daarom geen taart te laten staan, maar je gaat meer focussen op smaak. Meer aandacht hebben voor geur en glazuur. Het gevoel van verzadiging komt sneller omdat je meer tevreden bent met wat je eet.

2. STOPPEN MET ROKEN

De hypnotherapeut werkt in op meerdere niveaus. Op de fysieke en psychologische afhankelijkheid van nicotine, op bewuste en onbewuste gewoontes, of gewoon op alle gewoontes die verbonden zijn aan roken. In een paar sessies werkt de therapeut aan motivatie, de mogelijkheid om te veranderen, toekomstprojecties, hang naar tabak en zelfvertrouwen. En dat geeft goede resultaten.

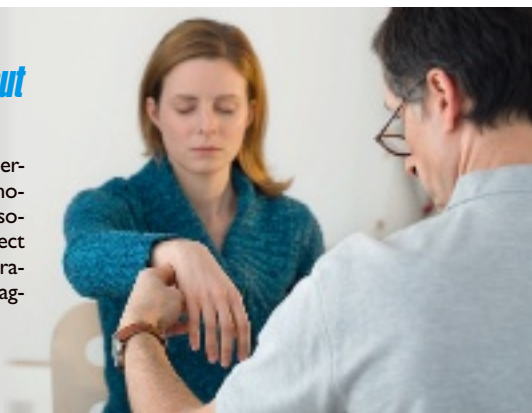
3. STRESS CONTROLEREN

Stress volledig wegwerken is een utopie. Dat wil je trouwens ook niet: in kleine dosissen is stress een energiebron. De therapeut gaat veeleer aan de slag met de effecten van stress, met de manier waarop stress op je inwerkt. De therapie is een soort decompressiekamer. Ze zorgt ervoor dat spanning zich niet ophoopt. Hoe zit het dan met zenuwachtigheid en de gevolgen ervan: stotteren en stamelen, geheugenverlies, gebrek aan zelfvertrouwen? Die komen vaak voort uit een negatieve manier om naar de wereld te kijken. De therapeut nodigt de patiënt uit om naar de toekomst te kijken, om de toekomst nu al te beleven mét een succesveraring. Of dat nu een presentatie, een examen of een afspraakje is...



Wie mag er zich hypnosetherapeut noemen?

Alle medische beroepen: artsen, tandartsen, kinderartsen, psychiaters, anesthesisten,... Ook psychologen en bepaalde paramedische beroepen. Absolute voorwaarde: een ernstige opleiding en respect voor de deontologische code. In België is de therapie sinds 1892 wettelijk erkend als medische, diagnostische en therapeutische discipline!



▶ maagzweer; spastische colitis, bepaalde soorten bronchitische astma, tinnitus, jeuk, of eczeem. Maar ook bij migraine, symptomen van allergie, angsten en angstaanvallen, boulimie, seksuele problemen, rusteloosheid en slapeloosheid.

Soms een ontgoocheling

Zoals bij elke aanpak blijven resultaten bij hypnose soms uit. Elke therapie blijft inderdaad altijd een ontmoeting tussen specialist en patiënt. En dat werkt niet altijd. Deels omdat het voor een therapeut moeilijk is om te weten welke beelden het meest inwerken op de wereld van de gesprekspartner. Zo roept het woord 'schoonheid' bij de ene misschien een persoon op, terwijl de andere denkt aan een landschap of een kunstwerk. De therapeut moet zijn manieren van communiceren ook aanpassen. Doet hij dat met visuele of auditieve beelden, of met beelden die gericht zijn op lichaamsbeweging? Een voorbeeld: een patiënt kan pijn aanvoelen als beklemmend, alsof het een bankschroef is. Dan kan de therapeut suggereren om 'de bankschroef los te draaien'. Wordt de pijnzone geassocieerd met een kleur? Dat is dan meestal rood of oranje. Wel, dan gaat de therapeut de kleur laten overgaan van rood of oranje naar blauw. Die kleur roept rust op. Komt het allemaal op het eerste gezicht wat kinderlijk over? Kan zijn, maar net daarom begrijpt het onbewuste alles beter.

In plaats van anesthesie

Het CHU van Luik verdooft al onder hypnose sinds 1992. Ondertussen beginnen ook andere ziekenhuizen de methode op te pikken. En dan vooral bij gynaecologische of esthetische chirurgie, of bij ingrepen aan de schildklier. Dan vervangt de hypnose een lokale verdoving. De voordelen zijn duidelijk: minder risico

op allergische reacties op medicijnen, minder pijn na de operatie en snellere recuperatie.

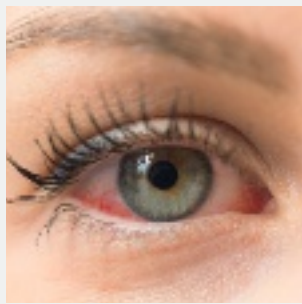
De kracht van zelfgenezing

Zelfhypnose: het woord zegt het zelf. Het is de methode om in een andere bewustzijnstoestand te geraken, zonder de hulp van iemand anders. Je kan ze overal en altijd toepassen. Op voorwaarde dat je ze elke dag toepast, is zelfhypnose een afdoend middel bij verteilingsproblemen, boulimie, slapeloosheid, stress, concentratie- of creativiteitsverlies, vermoeidheid. Je zet je even rustig op je gemak en sluit je ogen. Je ademt en herademt, zowel letterlijk als figuurlijk, terwijl je bepaalde suggesties herhaalt. Daarna ga je weer verder met je dag, maar dan meer ontspannen en/of met meer energie. Zonder dat je pepmiddeltjes moet zoeken in chocoladerepen, sigaretten of koffie. Je kan ook gewoon luisteren naar een tekst met suggesties, door jezelf ingesproken of door een therapeut.

De praktijk

- Een sessie duurt 45 tot 60 minuten en kost tussen 60 en 150 euro. Een sessie gegeven door een arts wordt deels terugbetaald door het RIZIV.
- Om er zelf meer over te weten te komen en zelfhypnose te leren, bestaan er verschillende workshops over stressbeheer en seksuele ontplooiing en ter behandeling van eetstoornissen en vermoeidheid. De organisatie achter de workshops heet 'Institut de Nouvelle Hypnose', www.nouvellehypnose.com.
- Om zelf een therapeut te vinden : www.hypnosetherapeuten.be.

Oogklachten vertonen zich op verschillende manieren en kunnen verschillende oorzaken hebben. **Of het nu gaat om droge ogen, oogirritatie of vermoeide ogen: u kunt snel van uw klachten af zijn.**



Hebt u tranen in de ogen?

Veel mensen lijden aan vermoeide en geïrriteerde ogen ten gevolge van externe factoren zoals langdurige blootstelling aan computerschermen, airconditioning, luchtvervuiling, stof, rook of wind. Ook het gebruik van contactlenzen kan leiden tot vermoeide en/of droge ogen. Andere factoren spelen ook mee: de leeftijd, het vrouwelijke geslacht, hormonale veranderingen, de inname van geneesmiddelen, sommige ziekten. Droge ogen herkent men aan een prikkelend, branderig gevoel en overgevoeligheid voor rook. Vaak zijn deze klachten 's avonds het meest uitgesproken. Soms zijn de ogen waterig: deze reflextranen zijn een antwoord op de oogirritatie die veroorzaakt wordt door het tekort aan smerende tranen.

Bij onvoldoende traanproductie zijn kunsttranen een belangrijke aanvulling op natuurlijke tranen. Ze voorkomen oogirritatie die wordt veroorzaakt door het tekort aan smerende tranen. Ze zijn beschikbaar in verschillende vormen. In toenemende mate van stroperigheid zijn dat druppels, gels en zalven.

In de apotheek vindt u oogdruppels op basis van hyaluronzuur; die de symptomen verzachten en het comfort geven dat u nodig heeft. Hoe hoger de concentratie aan hyaluronzuur; hoe langer de werkingsduur. Hyaluronzuur is van nature aanwezig in verschillende weefsels van het menselijk lichaam, onder andere in de huid en het kraakbeen. Deze lichaamseigen stof is dus geschikt voor toepassing op de ogen.

Stressmomenten? Blijf MetaRelax.

spanning

zenuwen

drukke

 **Metagenics™**
Genetic Potential Through Nutrition

MetaRelax® bevat folaat.



MetaSleep®

Voor een goede nachtrust.

Slapen als een roos

Slaapproblemen komen vaak voor: 1 op 3 volwassenen in België slaapt slecht en 1 op 6 neemt slaapmedicatie.

Slaapstoornissen zijn vaak het gevolg van ouder worden, onregelmatig werken, stress, koffie of alcohol, smartphonegebruik voor het slapengaan, depressie of een tekort aan melatonine.



Het slaaphormoon melatonine

Melatonine is een natuurlijke, veilige stof die in ons lichaam wordt vrijgemaakt in de pijnappelklier in het centrum van de hersenen. Ze regelt onze biologische klok. Ze wordt bij iedereen door het lichaam zelf aangemaakt elke avond bij duisternis. Melatonine zorgt er voor dat ons lichaam overgaat in een slaaptoestand. Ze veroorzaakt een slaperig gevoel waardoor u denkt dat het tijd wordt om te gaan slapen. De productie wordt echter afgeremd door blootstelling aan blauw licht. Melatonine heeft een tegengesteld effect aan activerende hormonen zoals adrenaline.

Wat zijn de oorzaken van mijn slaapproblemen?

Bepaalde factoren kunnen onze biologische klok in de war brengen: stress, alcohol, cafeïne, slechte eetgewoonten, 's avonds sporten en blootstelling aan blauw licht zijn remmende factoren. Blauw licht, we kennen het (al dan niet onbewust) allemaal: het licht van onze televisie, computer en smartphone is bijvoorbeeld zo'n boosdoener die het ons zeer moeilijk maakt om rustig te slapen. We beseffen vaak genoeg niet eens in welke

hoge mate we onszelf blootstellen aan dit blauw licht en welke risico's het met zich meebrengt. Eigenlijk worden we voortdurend omringd door deze lichtkleur. Voor het slapengaan nog snel Facebook checken op je smartphone terwijl je al in bed ligt? Geen goed idee, 's Avonds laat nog mails beantwoorden op je laptop? Ook geen goed idee. Toch nog maar die laatste aflevering bekijken van de nieuwste serie op Netflix? Nog steeds geen goed idee, want hier werkt het blauwe licht onherroepelijk in op je slaap-waakritme. Door dit lichtschijnsel van je laptop blijven onze hersenen in dagmodus! Gevolg? Je kan maar moeilijk slaap vatten.

Een aanvulling met melatonine kan helpen

Een te late aankomst of te weinig melatonine zorgt voor een tekort aan melatonine. Daarom kan het nuttig zijn om ons slaap-waakritme op peil te houden door middel van een aanvulling met melatonine. Melatonine is nodig om zowel de slaap te kunnen vatten als om goed door te slapen en om uitgerust op te staan. Help je lichaam dat een tekort heeft aan melatonine om zijn biologische klok te regelen met een voedingssupplement met melatonine.



**SPECIAL
+50
JAAR**

'To burn out' is de Engelse term voor 'opbranden'. Mentaal én lichamelijk. Een burn-out is een lijdensweg die op het werk vaak door vijftigers wordt bewandeld. **Te veel werk, onrealistische doelen, gebrek aan kennis en stress. Voel je dat het breekpunt nadert? Ga even rustig zitten en lees verder.**

Loopt je batterij leeg?

Een burn-out, misschien?

Met hoeveel zijn we in België met een burn-out? Volgens cijfers van het RIZIV kampen ongeveer 80.000 Belgen met het idee dat ze op het einde van hun krachten zijn. Een verdubbeling van de cijfers tegenover 2007. Het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk komt tot dezelfde conclusie: stress staat op plaats twee van de lijst met meest voorkomende oorzaken van gezondheidsproblemen op het werk. Deze psychosociale aandoening is dus een van de grootste bedreigingen geworden van de volksgezondheid. In april 2004 verscheen er in het Belgisch Staatsblad zelfs een nieuwe wet, met als onderwerp het 'verzoek tot individuele psychosociale interventie'. Om burn-out te kunnen bekampen dus. Die nieuwe wet zet werkgevers aan om dieper na te

denken over de omstandigheden van stress op het werk. Maar laat ons beginnen bij het begin. Hoe weet je dat je een burn-out hebt?

Wees je bewust **van de eerste signalen**

Wat is een burn-out nu juist? Noem het niet zomaar een depressie. Een burn-out is het teken dat je jezelf vergaloppeert hebt, vooral op het werk. De lichamelijke signalen die je waarschuwen voor een nakend breekpunt kan je gemakkelijk identificeren. Eén: intense vermoeidheid, geen inspanningen meer kunnen doen, een reëel gevoel van uitputting op het einde van de dag, of zelfs al 's morgens geen energie vinden om je

aan te kleden. Het lichaam zegt 'stop!' En ook je hersenen willen niet meer mee. Want stress verhoogt de productie van cortisol, het stresshormoon. Die stof brengt heel wat schade toe aan de hippocampus, de orkestleider van de hersenen. Twee... Of nee, wacht. We hebben een lijst van 176 symptomen. Laat ons even een selectie maken: hoofd-, rug- en spierpijn, verteringsproblemen, irritatie, angsten, depressie. Hoe behandel je een burn-out? Stoppen met werken is de belangrijkste remedie. Tussen zes maanden en een jaar. Om daarna terug je job op te nemen, als het kan op een rustige manier. Eerst 4/5e werken, of veel delegeren, zulke dingen. Blijf je werken? Dan loop je risico op een chronische vermoeidheid. Oppassen dus!

Staan vijftigers

minder stevig in de schoenen?

Op je vijftigste gaat je lichaam achteruit en lopen je hersenen al eens vast. Wees gerust, dat overkomt iedereen. Zelfs met een voorbeeldige levenshygiëne – geregeld sporten, gezond eten – herstel je minder snel als je ouder wordt. Je bent gevoeliger voor stress, voor onvoorziene aanpassingen in je agenda of voor een intens ritme van zakenreizen. Als je in België een vijftiger bent, dan ben je al een halve eeuw aan het werk terwijl je beseft dat het nog lang niet gedaan is. Je hebt nog een hele weg te gaan voordat je je voet van het gaspedaal kan halen. In 2025 wordt de pensioenleeftijd nog eens opgetrokken tot 66 jaar; weet je nog? Volgens het BeSwic, het Belgisch kenniscentrum over welzijn op het werk, "wijst alles erop dat een professionele activiteit zowel voor lichamelijk als geestelijk welzijn zorgt, op voorwaarde dat de werk-omstandigheden het toelaten. » Kortom: ook na je vijftigste moet je je goed kunnen voelen op je werk. Daarmee zouden we al een hele stap zetten richting de ideale wereld...



Het prestatiegericht model is de schuldige!

Wat zegt de Belgische Staat over burn-out? "Een vermoeidheid door een gebrek aan reciprociteit tussen de investering en wat daar tegenover staat. Deze uitputting kan ook een impact hebben op de controle van de emoties en het cognitieve vermogen, wat dan weer kan leiden tot veranderingen in het gedrag en de attitudes. Dat leidt tot een gevoel van professionele onbekwaamheid." Dat staat te lezen in een advies van de Hoge Gezondheidsraad. Het advies luidt: "De HGR raadt voor de preventie aan om na te denken over een aanpassing van het maatschappijmodel (prestatiegericht model), dat sterk verbonden is met burn-out."

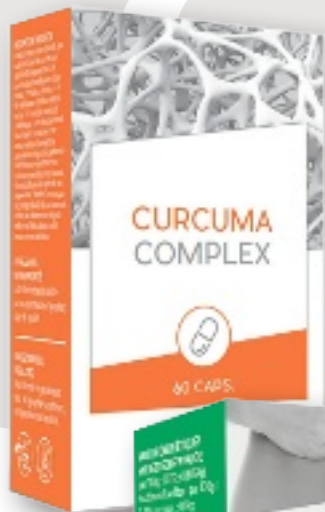
Beter voorkomen **dan genezen**

In onze maatschappij ben je nooit veilig voor burn-out. Het lijkt er zelfs op dat de best presterende mensen tegelijk de meest kwetsbaren zijn. Of om het anders te zeggen: de meest perfectionistische en de meest ijverige mensen op het werk dansen vaak op de slapste koord. Hoe ga je om met het gebrek aan erkenning waarvan je misschien het slachtoffer bent? Met je moeilijke werkomstandigheden, de voortdurende herstructureringen in de sector, de jonge wolven die hun snijtanden laten zien, de nieuwste software waarmee je niet meer vertrouwd bent? Stel jezelf de vraag: kan ik dat ritme aan tot aan mijn pensioen? Eén ding is zeker: als je er niet onderdoor wil gaan, moet je je grenzen bewaken. Nee zeggen is belangrijk! Je mag best eens beginnen nadenken over de prioriteiten die je wilt leggen in je leven. Onder-tussen ben je oud genoeg om te weten wat je wil. Hoe wil je de tweede helft van je leven spelen? Goed om er eens over na te denken.



Ontdek ons uitgebreid **Dynaphar-product**

De Dynaphar-merkproducten zijn exclusief beschikbaar bij uw Dynaphar-apotheker aan voordelige prijzen. De samenstelling van onze producten werd getest en goedgekeurd door onze Dynaphar-apothekers, een garantie van kwaliteit.



Curcuma,
Complex,
15,50 € *



Digest,
9,90 € *



Probioflora,
13,70 € *



Magnesium, Complex,
15,90 € *

*aanbevolen prijzen

...tgamma!



Dynaphar



Omega 3,
9,90 € *



Glucosamine
Complex,
14,90 € *



Veno Caps, 14,90 € *



Sleep,
13,50 € *

Vraag advies aan uw
DYNAPHAR-APOTHEKER

Surf naar www.dynaphar.be

Toekomstige mama's dit gaat u aan!

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

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

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

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



Hoe verwerft u de koffer van Happy Baby Dynaphar?

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

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

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

** Vanaf februari, zolang de voorraad strekt.*



C van Chikungunya

Say what? De term is zo moeilijk dat de ziekte heel vaak wordt afgekort tot CHIKV, waarbij de V staat voor virus. **Chikungunya is een virale ziekte die op de mens wordt overgedragen via geïnfecteerde tijgermuggen.**

Waarom herken je een tijgermug?

Het is een kleine mug met wit-zwart gestreepte poten, met een witte lijn op de borstkas. De mug steekt meestal overdag, vliegt laag en vaak ook traag. Ze komen voor op de Antillen, in het oosten van Afrika en het zuid-oosten van Azië, en ook in het zuid-oosten van Frankrijk. Wees gerust: de mug houdt niet van België.

Wat zijn de symptomen van CHIKV?

Twee tot zes dagen na een ontstekende beet, kan er een plots en hevige koorts uitbreken, zelfs hoger dan 38,5°C. Die gaat gepaard met hoofdpijn, gewrichts- en spierpijnen, bloedend tandvles, neusbloedingen, misselijkheid, vreemde pigmentatie en een voortdurende vermoeidheid. Klinkt levensbedreigend? Gelukkig is het dát niet. CHIKV blijft een goedaardige aandoening, ook al ondervind je er veel last van. Anderzijds: de vormen en mutaties worden erger en erger: in La Réunion stierven er in 2006 verschillende mensen aan CHIKV.

Hoe weet ik dat ik CHIKV heb?

De klinische ziekteverschijnselen zijn bij CHIKV dezelfde als bij ziektes als dengue. Twijfel je? Laat dan een bloedstaal onderzoeken: je lichaam maakt vanaf dag vier antilichamen aan. Die kunnen een paar jaar in het bloed blijven zitten. Zij zijn een indicatie van CHIKV.

Hoe vermijd je CHIKV?

Er bestaat geen vaccin tegen CHIKV. De beste preventie: jezelf beschermen tegen muggenbeten, geografische epidemiezones vermijden, bedekkende kledij dragen en anti-muggenspray spuiten.

Hoe behandel je CHIKV?

Je kan alleen maar de symptomen bestrijden. Pijnstillers zoals paracetamol zijn aangewezen.

Wist je dat...

CHIKV nooit twee keer op dezelfde plek toeslaat? Iemand kan dus nooit twee keer besmet geraken. Een tweede geruststelling: het virus kan niet van mens op mens worden overgedragen. Een CHIKV-patiënt is niet besmettelijk via een aanraking. Pas op: met een bloedtransfusie draag je wel de ziekte over.

Zwangerschapsmisselijkheid?

Gember kan u helpen!

Bent u zwanger en heeft u last van misselijkheid en overgeven? Maakt u zich geen zorgen: dit geldt voor bijna 80% van de vrouwen.

Vanwaar komt die misselijkheid? En wat doet u eraan? Dankzij gember zijn deze spijsverteringsproblemen binnenkort slechts een nare herinnering!



Vaak spreken we over ochtendmisselijkheid, hoewel dit ongemak op elk moment van de dag kan voorvallen. Meestal start de misselijkheid tussen de 4e en 6e week van de zwangerschap en houdt ze op na de 3e maand. Jammer genoeg geldt dat niet voor alle vrouwen: bij sommigen duurt deze misselijkheid heel de zwangerschap.

Volgens specialisten zijn er meerdere factoren verantwoordelijk: lichamelijke veranderingen, grotere hoeveelheid van bepaalde hormonen, grotere gevoeligheid voor geuren, stress omwille van de zwangerschap enzovoort. Hoewel de misselijkheid meestal onschadelijk is voor de moeder en het kind, is ze vaak hinderlijk en kan ze het welzijn en de dagelijkse activiteiten verstoren.

Uw bondgenoot voor een goede spijsvertering

De gemberwortel wordt in verschillende traditionele geneeswijzen al lang gebruikt als anti-emeticum (middel tegen braken). Ook vandaag nog wordt gember gebruikt om misselijkheid te verlichten: tijdens de zwangerschap, bij reisziekte en spijsverteringsongemakken. In 1999 heeft de Wereldgezondheidsorganisatie het gebruik van de wortelstok van gember erkend als middel tegen misselijkheid en overgeven tijdens de zwangerschap en bovendien de veiligheid ervan, zowel voor de moeder als voor de foetus, bevestigd. Gember veroorzaakt geen enkel ongewenst effect en kan daarom vanaf het begin van de zwangerschap ingenomen worden om misselijkheid te bestrijden.

In welke vorm?

Enkel gember in uw gerechten toevoegen is niet voldoende om te kunnen genieten van zijn voordelen, het

is wellicht beter om de voorkeur te geven aan de tabletten die verkocht worden in de apotheek. Voor een optimale doeltreffendheid is het belangrijk dat u enkel tabletten neemt met gestandaardiseerd gemberextract, een waarborg voor de kwaliteit en doeltreffendheid van het product.

Echter zijn niet alle extracten gelijk en niet allemaal toegestaan tijdens de zwangerschap. Naargelang de extractiemethode kunnen de samenstelling en de toxiciteit variëren. Studies hebben aangetoond dat het voor een optimale werking aangeraden is om het equivalent van 1 000 mg gemberpoeder per dag in te nemen. Aarzel niet om raad te vragen aan uw arts of apotheker bij twijfel over de concentratie van een product op basis van gember.



VISIONLUX[®]

OPTIMAAL COMFORT VOOR DROGE EN GEÏRRITEERDE OGEN

- langdurige bescherming
- geschikt voor dragers van contactlenzen



0,3%

NATRIUM-
HYALURONAAT

VITAMINE
+ B5

+
ELEKTROLYTEN

VITAMINE
+ B12



Mylan

for your eyes.

Beter voorkomen dan snijden

Bepaalde gezichtszones verraden je leeftijd. Donkere wallen onder de ogen, een doffe teint, striemen in de nek en vlekken op de handen: **het zijn allemaal tekenen van de tand des tijds.**

Zelfs de duurste fond de teint zal een ontgoochelend resultaat geven op een slecht gehydrateerde en een slecht onderhouden huid. Erger nog: het zal de rimpels misschien nog meer in de verf zetten. Een kattenwasje is onvoldoende om de opperhuid

proper te maken, noch bij mannen, noch bij vrouwen. Maar een grondige reiniging, met zorg uitgevoerd, is een snelle en goedkope oplossing voor een gladdere, meer stralende huid. Want zo neem je de dode cellen weg. Die zijn verantwoordelijk voor een grauwe huid wanneer de cellen in overvloed zijn opgestapeld. De huid is na reiniging gladder en reflecteert beter het licht. Ze zal beter profiteren van de actieve hydraterende bestanddelen in de crème die je achteraf op je huid aanbrengt. Plan per week ook twee keer een dieptebehandeling in, genre peeling of scrub, al dan niet met een regenererend masker; je mag ook best een beetje vals spelen. De laatste nieuwe fond de teints zijn licht, onzichtbaar en gemakkelijk aan te brengen. Met deze onzichtbare make-up egaliseer je je teint, omdat hij vlekken en andere imperfecties wegwerkt. Eindig met een highlighter die licht aanbrengt op de donkerste zones. Zij zijn de hoofdverantwoordelijke voor die doffe teint.

Een jonge nek

Een nek is belangrijk in the bigger picture. Hij is kwetsbaar en je merkt het meteen als er iets mis is. Een nek heeft een fijne huid die best een extraatje verdient. Maar hij wordt wel eens over het hoofd gezien. Moet je er specifieke producten voor kopen?

Nee. Denk er gewoon aan om je hydraterende crème tot aan de schouderbladen in te masseren. En breng je crème voor het bovenlichaam aan tot onder het kaakbeen.

Vergeet de nek ook niet op het moment dat je moet ontschinken. Werk elke avond onzuiverheden weg met een reinigende melk en een tonicum, dezelfde die je voor je gezicht gebruikt. Breng één keer per week een zachte scrubcrème aan en reinig achteraf goed. Als je dagcrème op je gezicht gebruikt, eindig dan met een flinke laag op de nek. Masseer dagelijks in: dat bevordert de bloedsomloop en versterkt het weefsel. Je gaat er fier rechtop van lopen... Krijgen mama of oma last van een dubbele kin? Waar wacht je nog op? Actie! Investeer in specifieke zorgen voor de nek, met crèmes die spierversterkende bestanddelen bevatten. Want eens je een dubbele kin hebt, krijg je ze alleen weg met esthetische chirurgie. En dan alleen als ze niet het gevolg is van overgewicht.

Fluwelen handen

Je handen worden bijna voortdurend blootgesteld. Eigenlijk zouden ze twee keer beter beschermd moeten worden. Met goede manieren en specifieke crèmes. Was en droog je huid eerst grondig, voor je ze hydrateert met aangepaste cosmetica. Leg tubes op verschillende strategische plaatsen: naast de lavabo van het toilet of de keuken, op je bureau, op de nachttafel. Voor kloven bestaat er een zeer efficiënte shock-behandeling; smeer je handen in met een rijke laag cosmetica vol vetten, of een mengeling van olijfolie en vers citroensap. Doe dan de hele nacht katoenen handschoenen aan. Gebruik geen water met kalk uit de kraan. Dat is verre van ideaal als de huid al is aangetast. Gebruik bloemen- of bronwater. Droog af met een zachte doek. En draag handschoenen zodra je de voordeur uitgaat.

Halt aan het opgeblazen gezicht

De oorsprong van zakken onder de ogen is nog niet helemaal gekend. Zelfs al vermoeden artsen dat het ligt aan slecht werkende lymfevaten en aan genetische overdracht. Wallen heb je van vader op zoon en van moeder op dochter. Normaal nemen de ochtendzwel-



lingen spontaan af na één uur; wanneer de bloedsomloop en de lymfeklieren weer tot leven komen. Neem 's avonds de ruimte rond de ogen onder handen, maar laat té rijke crèmes absoluut links liggen. Die wiegen de lymfeklieren extra in slaap. Slaap op een licht gebold kussen - als je rug geen pijn doet. Als je hoofd opgericht ligt, sla je minder water op in die donkere kringen. Zodra je weer uit bed springt, wrijf je zachtjes met je vingertoppen over de oogbollen. Geef extra aandacht aan de hoeken van je ogen en de bovenkant van je jukbeenderen. Breng een kwartier lang kompressen aan met korenbloemwater of toverhazelaar. Als je écht dapper bent, masseer je tenslotte je ogen met een ijsblokjes, nog voor je eerste kop koffie.

Eerste prioriteit: vermijd de zon

Zonnestralen zijn, naast tabak en alcohol, de grootste oorzaak van vroegtijdige rimpels en gepigmenteerde vlekken op gezicht, handen en decolleté. Gebruik een dagcrème met SPF 15 (Sun Protection Filter), en een hogere SPF voor zonnige dagen. Ga je skiën? Is het hartje zomer? Vergeet dan je zonnebril niet. Zo voorkom je dat er snel merktekentjes rond de ogen opduiken.



UW DYNAPHAR-APOTHEKER STAAT VOOR

Actief luisteren, om je beter te begrijpen en zo je gezondheid te beschermen.

Een gepersonaliseerd en preventief advies, dankzij je persoonlijk farmaceutisch dossier en medicatieschema.

Informatie en advies op maat, in alle discretie en vertrouwen

Veiligheid garanderen, door de selectie van kwaliteitsproducten.

Voortdurende bijscholing van ons team zorgt ervoor dat we je optimaal begeleiden.

Een eigen Dynaphar productenlijn van topkwaliteit.

Een dynamische apothekersgroep die uw apotheker proactief houdt.



Dynaphar

Een maximum aan magnesium!

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

Het maakt vooral energie vrij, vermindert vermoeidheid en doet zenuwstelsel en spieren goed functioneren. Magnesium draagt ook bij aan sterke botten en tanden.

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

Magnesium zit in groenten (spinazie, bloemkool, peulvruchten), graanproducten (tarwe, haver; rogge, mais), noten en pitten, peterse lie, zaden, gedroogde vruchten, soja-producten en vis.

Hoeveel magnesium heb ik nodig?

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

Dit werd ook aangetoond in een Franse studie waar de magnesium-inname bepaald werd over een periode van één jaar bij een 5000-tal vrijwilligers. Uit deze

studie* bleek dat 77% van de vrouwen en 72% van de mannen minder magnesium innemen dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid.

Hoeveel magnesium je nodig hebt varieert volgens geslacht, gewicht, leeftijd of omstandigheden. Vooral gestresseerde personen, sporters, zwangere vrouwen, adolescenten, ouderen of alcoholgebruikers kunnen magnesiumtekorten vertonen.

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



*aanbevolen prijzen



Samengesteld op basis van Kurkuma, een extract van Boswellia Serrata en vitamine D. Bewegen in alle vrijheid! Helpt de soepelheid van de gewrichten te behouden en de veroudering van het kraakbeen te beperken.

€
13,95

in plaats van
19,90 €

56 tabletten



€
38,45

in plaats van
54,90 €

182 tabletten

**AANBIEDING GELDIG ZOLANG
DE VOORRAAD STREKT,
VAN 1 TOT 28 FEBRUARI**



Helpt om beter te slapen. Een betere opname dankzij de sublinguale tablet.



€
13,95

in plaats van
19,95 €

180 tabletten

€
6,95

in plaats van
9,95 €

60 tabletten



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



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





Vitamine C: geeft u de voorkeur aan natuurlijke middelen, zonder chemische ingrediënten? Vitamine C helpt de vermoeidheid te verminderen en draagt bij tot de goede werking van het immuunsysteem.

14,15 €
in plaats van 20,20 €



AANBIEDING GELDIG ZOLANG DE VOORRAAD STREKT, VAN 1 TOT 28 FEBRUARI

FEBRUARI PROMOTIES

APRIL PROMOTIES

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

23,80 €
in plaats van 34 €



Helpt de fysieke en psychologische vermoeidheid te verminderen. Helpt een gezonde spierfunctie behouden en bevord de normale werking van het immuunsysteem.



19,55 €
in plaats van 27,95 €

28 flesjes



11,55 €
in plaats van 16,50 €

14 flesjes

Opnieuw vol energie!

Wanneer het seizoen verandert, hebben we vaak een gebrek aan energie, zijn we fysiek en intellectueel minder performant. **Ons lichaam zit in het rood: het moet recupereren. Het moment bij uitstek om onze gewoonten aan te passen, en daarbij kunnen we best wat hulp gebruiken.**

Vermoeidheid is een alarmsignaal. Het lijkt alsof alles steeds langer duurt, moeilijker is... Ons lichaam werkt trager en kan minder aan. Het is tijd om een pauze in te lassen en nieuwe reserves op te bouwen. Vermoeidheid tegengaan? Dat doen we door anders moe te worden!

Om fysiologische vermoeidheid efficiënt te kunnen aanpakken, moeten we de oorzaken kennen: is ze fysiek (een ongewone sportieve activiteit) of intellectueel (een examenperiode)? Wanneer we ons uitgeput voelen, dan is dat meestal omdat ons gehalte aan endorfines en serotonines (twee neurotransmitters die spontaan vrijkomen bij sportbeoefening) in vrije val zijn. Om te recupereren na een intense intellectuele inspanning is sport daarom een goede manier om het mentale evenwicht te herstellen. Een uurtje lezen is dan weer zeer geschikt om na een zware fysieke inspanning het teveel aan neurotransmitters af te voeren. Alles is dus een kwestie van harmonie.

Ingrediënten tegen vermoeidheid

Ook al leven we in een tijd waarin de meeste mensen zeggen dat ze zich over het algemeen erg

vermoeid voelen, toch dateert de strijd tegen vermoeidheid niet van gisteren.

- De Chinezen gebruiken al eeuwenlang ginseng. In de traditionele geneeskunde wordt het vaak gebruikt als opwekkend middel om vermoeidheid tegen te gaan en mentale activiteit te stimuleren. Verschillende wetenschappelijke studies hebben de effectiviteit aangetoond.

- De Indianen van het Amazonewoud hebben dan weer guarana ontdekt. Het helpt hen de hele dag op jacht te gaan zonder honger te hebben. Deze plant uit het Amazonewoud bevat van nature veel cafeïne, wat het zenuwstelsel stimuleert.

Koninginnengelei wordt door bijen geproduceerd en is alleen bestemd voor de koningin van de bijenkorf. We vinden hem terug in de Chinese en Oost-Europese geneeskunde.

- Koninginnengelei is een zeer krachtig concentraat van mineralen, oligo-elementen (ijzer en mangaan), vitamines B en hydroxydecanoïczuur, een beschermend vetzuur dat nergens anders wordt teruggevonden.

- Gember is in Azië al 6000 jaar bekend voor zijn stimulerende werking.

Labyrint

Langs welke weg geraken de bijen bij de honing?

Vrolijke vlinders



Voor alle vier vlinders hieronder vind je er hierboven eentje die precies dezelfde is... Kun je ze vinden?



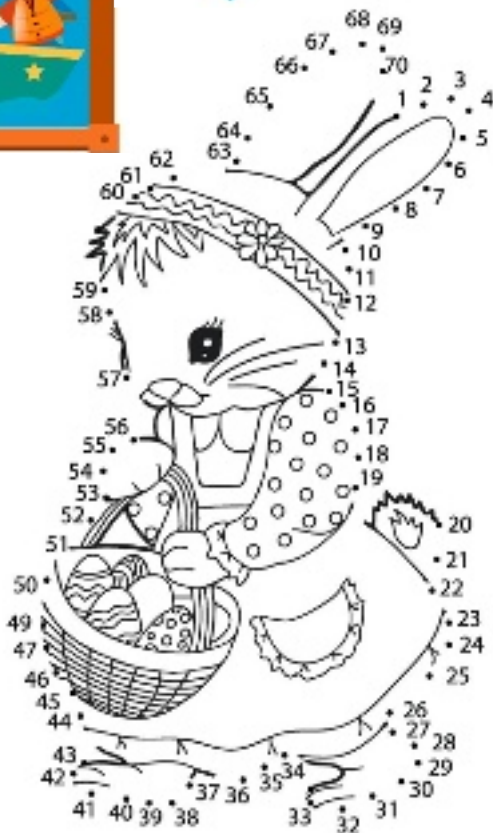
Puzzel

Welk van deze drie stukken past precies in de puzzel?



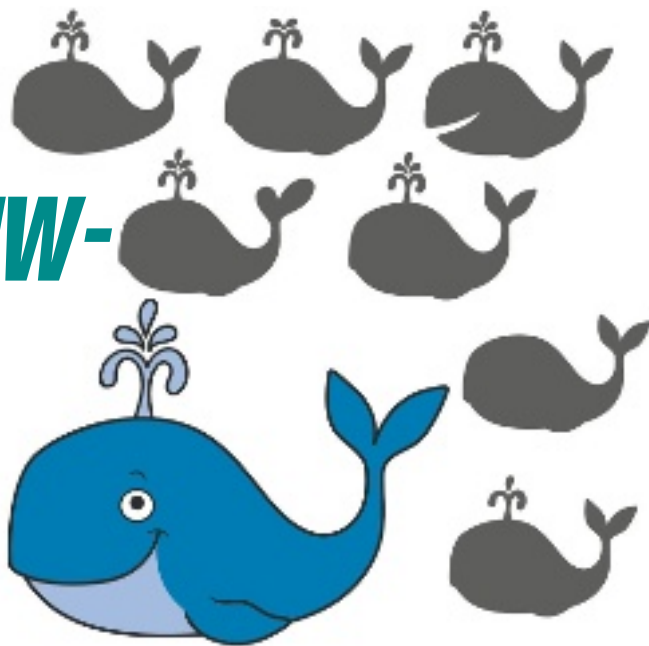
Punt per punt

Verbind de cijfers van 1 tot 70... en ontdek wie zich erachter verstopt heeft. Kleur de tekening daarna, dat maakt ze nog mooier!



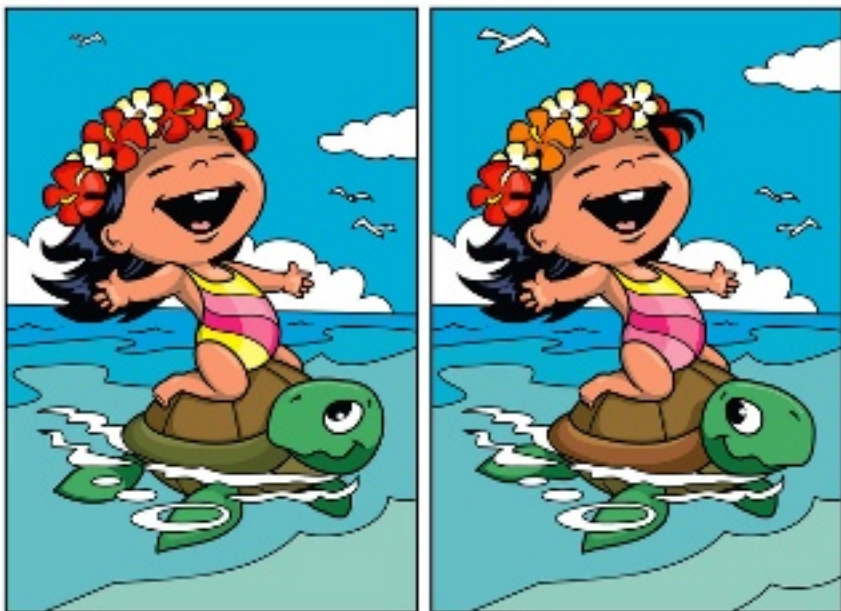
Schaduw- spel

Welke schaduw past precies bij de walvis?



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

Het foutenspel





- WEDSTRIJD DYNAPHAR -

Laten we de lente vieren!



Hoe neemt u deel aan de wedstrijd ?

1. Afspraak op **Facebook**
2. **Like** onze pagina: Dynaphar
3. Beantwoord deze vragen tussen **1 & 28 februari**

Vraag 1:

Waar of niet waar: aardbeien zijn goed voor de vertering ?

Vraag 2:

Waar of niet waar: de meest performante mensen hebben vaker een burn-out ?

Vraag 3:

Waar of niet waar: we doen vaak aan hypnose zonder het zelf te weten ?

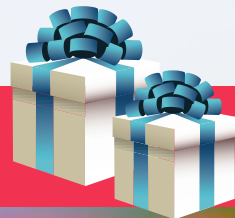
Schiftingsvraag:

Hoeveel mensen zullen deelnemen aan deze wedstrijd ?



3 bongobons te winnen!

- Wellness -



 /Dynaphar

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT OM DE ANTWOORDEN OP DEZE
VRAGEN TERUG TE VINDEN.
DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE GEBRACHT WORDEN.
IN GEVAL VAN EEN EX AEQUO ZULLEN DE ANTWOORDEN GERANGSCHIKT
WORDEN PER DATUM VAN AANKOMST.
WORDT ER GEEN JUIST ANTWOORD INGESTUURD,
DAN WINT HET ANTWOORD DAT HET DICHTST IN DE BUURT KOMT.



VEEL GELUK !



Moe van schaapjes te tellen ?



Bio-Melatonine Complex

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



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

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

GRATIS DOOSJE ?

Neem deel aan onze quiz: www.pharmanord.be/quiz-m3 en maak kans op een gratis doosje. Aanbieding geldig tot **12/2019**.

EEN LICHTE MAAG

tijdens de zwangerschap

Antimetil®

HET ENIGE GEMBEREXTRACT*
TOEGELATEN TIJDENS
DE ZWANGERSCHAP !

VANAF HET BEGIN VAN DE ZWANGERSCHAP

GEEN NEGATIEF EFFECT

De formule van Antimetil® :

- helpt om tijdelijke **spijsverteringsongemakken** tijdens de zwangerschap te verminderen
- biedt een **hoge veiligheid** zowel voor de moeder als voor haar baby



**KLEINE TABLETTEN
GEMAKKELIJK IN TE SLIKKEN**

*50 mg gestandaardiseerd gember
droogextract met 10% gingerol



Tilman®

Gezond dankzij planten

www.antimetil.be