

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Van 0 tot 2 jaar:
Opgelet, de huid is nog gevoelig!

Gember, helpt dat
tegen misselijkheid?

BEAUTY

10 gewoonten die druk
zetten op de weegschaal

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook

+ bonus kids

2 pagina's spelletjes

SPECIAL
+50
JAAR

Osteoporose
een onderschatte
ziekte

**Wanneer de baby
maar niet komt**

VERLICHT uw maag!

Antimetil[®] op basis van gember

zonder neveneffecten

voor het hele gezin

**Kleine tabletten
gemakkelijk in te slikken**

*50 mg droog extract
van gember**

Gebruik bij volwassenen:
2 tabletten innemen
met een glas water.



Bestaat ook
onder
de vorm van
gommies



* gestandaardiseerd op 10% gingerolen equivalent aan 500 mg gemberpoeder

Gezond dankzij planten

+ Verkrijgbaar
in de apotheek

www.antimetil.be

DynaZine

NUMMER 32 – LENTE 2018

DYNA-NEWS 4-6

DOSSIERS

Ik wil een baby! 8-10

Osteoporose, een onderschatte ziekte die tot op het bot gaat! 16-18

DYNA-BEAUTY Slank in 2018, 10 redenen waarom we zo moeilijk gewicht verliezen 24-25

DYNA-TIPS

Gember is efficiënt tegen misselijkheid 11

Planten om te helpen vermageren 13

No stress! 15

Ontdek onze Dynaphar-producten! 20-21

SOS Probiotica, een ondoordringbaar schild 22

Ontdek onze Dynaphar «officinale bereidingen»! 26-27

Nationale sensibiliseringscampagne tegen slaapmedicatie 28

Wat een kwetsbare babyhuid 29

De darm, bewaker van de immuniteit 35

EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER 23

DYNA-WEDSTRIJD 34

DYNA-GAMES 30-31

DYNA-PROMOTIES 32-33



8-10



24-25



16-18



4-6



15



Baby, baby, baby!

Feit: vrouwen bevallen altijd maar later van hun eerste kind. Ze studeren langer, willen zich eerst professioneel en financieel settelen, en ze zoeken – uiteraard – eerst de juiste partner uit. Redenen te over om die eerste zwangerschap uit te stellen. Alleen: na 35 jaar slinken de kansen om zwanger te geraken zienderogen. Sowieso. Dus zoeken we meer en meer naar medische hulpmiddelen om ons nageslacht op de wereld te brengen. We geven je een overzicht van de geneeskundige tools om baby's te maken (pagina's 8 tot 10).

Na onze verhalen over ouoievaars en nesten bouwen, zoomen we in op de lente. We trekken weer enkele kledinglaagjes uit, en wat zien we? Die winter heeft ons enkele kilootjes extra opgeleverd. Net als vele andere magazines geven we je tips mee om ze weer kwijt te raken. Wat dacht je van een lijstje met de typische uitschuivers die ervoor zorgen dat die weegschaal geen kilo minder aangeeft (pagina's 24 en 25)?

Deze periode van renaissance en vernieuwing vormt het ideale moment om je gewicht eens deftig onder handen te nemen.

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

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

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





Een gezondheidsdagboek voor digitals

Lifesum analyseert je leefgewoontes, om dan gezondere gewoontes voor te stellen: afvallen, of juist kilo's bijkomen, gezonder eten dankzij recepten, motiveren om te bewegen... *Gratis op AppStore en GooglePlay - ook in het Nederlands*



Leve het pensioen!

Eens je met pensioen bent, slaap je twintig minuten méér per nacht. Slaapproblemen verdwijnen, omdat ook de stress aanzienlijk afneemt (Bron: Universiteit van Turku - Finland)

22 MAART – INTERNATIONALE WERELDWATERDAG

Is je kraantjeswater zijn prijs waard?

Het kost zowat honderd keer minder dan de variant die je in flessen koopt. En toch kiezen weinig mensen voor Château La Pompe. Hebben ze gelijk? Laten we onze gedachten even spelen...

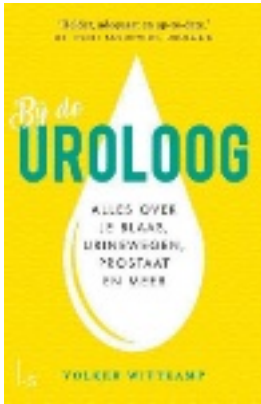
- Kraantjeswater is niet te vertrouwen. Fout! Als het op kwaliteit aankomt, is Belgisch kraantjeswater absolute wereldtop. Het moet voldoen aan 50 microbiologische en chemische criteria. Het zit altijd onder de limiet van het toegelaten gehalte aan natrium, nitraten, toxische elementen... En het bevat geregeld een gehalte aan calcium dat in de buurt komt van de hoeveelheid calcium in mineraalwater.

- Kraantjeswater heeft last van grondvervuiling. Klopt... Hoewel sommige merken flessenwater hetzelfde grondwater gebruiken als kraantjeswater. Wat er ook van zij: ze worden allebei gezuiverd en behandeld.

- Kraantjeswater is niet voor iedereen. Klopt, maar alleen zuigelingen en zwangere vrouwen moeten er mee opletten. Wel zijn in sommige regio's (informeer je bij je distributeur) de nitraatgehaltes te hoog.

- Een waterfilter is de oplossing! Niet helemaal waar. Een waterfilter bestaat uit een kannetje met een filter, waarover het kraantjeswater loopt. Die (vervangbare) filter bevat actieve koolstof. Dat neemt de smaak van chloor weg, een krachtige ontsmetter. De filter vermindert ook het gehalte aan kalk. Geen gevaarlijke stof voor ons welzijn, maar wel voor onze elektrische apparaten. Een goed idee, zo'n waterfilter... Op voorwaarde dat je hem meerdere keren per week schoonmaakt. Anders wordt hij al snel een soepje van verschillende bacteriën.





Onder de gordel van de man

Een taboezone? Kom nu, dat was vroeger! Volker Wittkamp verzamelde de mannelijke geslachtsaandoeningen in een boek. Wat staat daar zoal in?

- Om de indruk te wekken dat de penis langer is, moet je afvallen. Zo verlies je vet net boven de schaamstreek. Tien kilo vermageren verlengt de penis met één tot twee centimeter.
- Verschijnt er op de penis heel kortstondig een kleine puist na onbeschermd seks? Dan ga je het beste even langs bij de uroloog voor een check-up.
- Alle mannen zouden hun testikels minstens één keer per maand even moeten palperen. Dat betekent nagaan of de vorm geen afwijkingen vertoont.

Bij de uroloog, Dr Volker Wittkamp, Uitgever: Luitingh Sijthoff, 18 €.



S.O.S. Knarsetanden

Meestal is het de bedgenoot die er het meest over klaagt: bruxisme, de wetenschappelijke benaming voor knarsetanden, treedt meestal op 's nachts. Op de lange duur doet bruxisme de tanden voortijdig verslijten, vernietigt het tandglazuur en veroorzaakt het scheurtjes, verplaatsingen van tanden, ontstekingen van het tandvlees,... Vindt de tandarts geen enkele mechanische oorzaak voor de aandoening? Dan is ze te wijten aan stress. Relaxatiesessies kunnen – zachtjesaan – de spanning wegmenen. En de tandarts? Die kan een tandbeschermer voorzien om het glazuur te sparen.

Straffe weetjes

Tussen 16 en 50 km/u
De gemiddelde snelheid van een niesbui.



7 Van meer dan 7 Belgen op 10 mag de overheid ingrijpen in hun dagelijks leven als dat hun gezondheid ten goede komt. Die Belgen zouden gewonnen zijn voor gezondheidsanalyses en verplichte vaccins en voor een verbod om te roken wanneer er kinderen in de buurt zijn. (Enquête Liberale Mutualiteit, december 2017, www.mloz.be.)



Hydroalcoholische gels: de juiste keuze

Met hun miniformaat steek je ze gemakkelijk weg in je handtas, klaar om ze boven te halen als het nodig is. Hun marketing zou je doen geloven dat ze alle ziektekiemen doen verdwijnen... Maar om écht efficiënt te zijn, moet je wel een paar dingen weten:

- Kies voor een niet-geparfumeerd product, met minstens 70 procent ethanol.
- Smeer het op een droge huid.
- Wrijf het een halve minuut in op het hele handoppervlak, vingers inbegrepen.

De huisapotheker



Mag ik je wat vragen? Mag ik jouw huisapotheker zijn?

Als jouw vertrouwde apotheker je binnenkort deze vraag stelt, dan is dit het gevolg van het meerjarencader dat afgesproken werd tussen de minister van Volksgezondheid Maggie de Block en de apothekers.

In onze buurlanden kent men de “huisapotheker” al langer. In Nederland is het reeds geruime tijd de gewoonte om je in te schrijven bij de apotheker en de arts. Net zoals je je bij een verhuizing inschrijft in de gemeente, duidt de Nederlandse patiënt een arts aan als zijn vaste huisarts en een apotheker als zijn vaste huisapotheker.

Nu doet ook de huisapotheker zijn intrede in België.

Wat mag je verwachten van de huisapotheker?

- Medicatiebegeleiding op maat. Een welkome hulp als je meerdere geneesmiddelen dient te nemen.
- Opstellen en bijhouden van een medicatieschema (lees

ook ‘Een woordje toelichting van uw Dyna-apotheker’ op blz. 15 in deze uitgave). Dit is nuttig om het overzicht te behouden als patiënt. Het is ook een informatiebron voor andere zorgverleners.

- Opvolgen van therapie van de patiënt.
- Delen van informatie met andere zorgverleners.

In eerste fase voor chronisch zieken, zal je vertrouwde apotheker als huisapotheker van het RIZIV een vergoeding van 30 euro per jaar ontvangen om deze patiënten te begeleiden. Bij een chronische aandoening zoals diabetes, reuma, is de behandeling vaak complex. Ook andere patiënten kunnen baat hebben om zich in te schrijven bij hun vertrouwde apotheker en zo gebruik te maken van deze dienstverlening.

Wat kan je doen als patiënt?

Breng een bezoek aan je vertrouwde apotheker. Geef hem of haar alle nuttige informatie die kunnen helpen om je farmaceutisch dossier op te maken. Hierdoor is je huisapotheker beter in staat om je te begeleiden bij je gezondheid en gebruik van jouw geneesmiddelen.

GA NU LANGS BIJ JE DYNAPHAR APOTHEKER

Rhina NATURACTIV



~~17,98~~
9,99€

PROMO

**1 GRATIS
NEUSSPRAY
BIJ AANKOOP
VAN EEN
HOESTSIROOP**

Natuurlijk efficiënt



Ik wil een baby!

Twintig jaar, dat is de ideale leeftijd om een nestje te bouwen. Op die leeftijd is de vruchtbaarheid het grootst. Vanaf dan gaat het alleen maar bergaf. Op 35 jaar beland je in het dal en op 40 jaar komt er een einde aan de vruchtbaarheid. **Wat besluit je daaruit? Blijf je kindjesproject niet tot het einde uitstellen. Al zijn ook de oplossingen van de dokters altijd nabij.**

Even de biologies van vroeger erbij nemen... Meer bepaald het hoofdstuk waarvan we als adolescent zo begonnen te blozen: de voortplanting. Bij de vrouw werkt er zich maandelijks een eitje los uit de eierstok wanneer het rijp genoeg is. Die ovocyt trekt dan naar een van de twee eileiders. Dat fenomeen heet de eisprong. Was er 24 tot 48 uur voor de eisprong geslachtsgemeenschap? Dan wurmen zich duizenden zaadcellen vanuit de vagina naar de eileiders. De ontmoeting tussen zaadcel en eicel leidt dan de bevruchting in. Niet lang daarna verschijnt het embryo. Dat glijdt op zijn beurt langzaam af naar de baarmoeder, waar het zich na een vijftal dagen in het slijmvlies nestelt. Vanaf dat moment scheidt de vrouw het zwangerschapshormoon af. Dat hCG blokkeert de menstruatie. Een eenvoudige bloedafname kan het hCG opsporen, 14 dagen na de eisprong. Was er geen be-

vruchting- of zette het embryo zich niét vast? Dan begint er weer een menstruatiecyclus ...

Reken niet té veel

In theorie lijkt alles zo klaar als een klontje. Zwanger worden is vooral een kwestie van op het juiste moment de koffer in te duiken. Dokters raden vooral aan om zoveel mogelijk met elkaar naar bed te gaan. Omdat dat gewoon leuk is, en dus de stress wegneemt. Maar ook omdat de eisprong niet altijd op de veertiende dag van de cyclus valt, veertien dagen na de eerste dag van de regels. Zowat 70 procent van de vrouwen zouden hun eisprong hebben voor de tiende dag, of na de 17^e dag. Veeleer dan die 'ideale periode' af te wachten om spelletjes onder het donsdekentje te spelen, stoei je het best zoveel mogelijk!

Zonder sigaretten gaat het beter

De grootste vijand van mannelijke en vrouwelijke vruchtbaarheid? Tabak. Of het nu om actief of passief roken gaat. Statistieken geven aan dat rooksters twee tot drie keer meer tijd nodig hebben om zwanger te geraken dan niet-rooksters. En van zodra het streepje van de zwangerschapstest verkleurt, kan je het best de aanstekel helemaal opbergen: roken verhoogt het risico op een miskraam en zwangerschappen buiten de baarmoeder. Bovendien maak je vijftig procent minder kans op een baby via in-vitrofertilisatie (ivf). En bij mannen tast roken de kwaliteit van het sperma aan.

Het polycysteus-ovariumsyndroom (PCOS) is ook een van de belangrijkste oorzaken van onvruchtbaarheid. Het syndroom kenmerkt zich door cystes op de eierstokken, onregelmatige menstruatiecyclussen, huiduitslag, een overmatige haargroei... Bestaan er andere saboteurs? Overdreven en bizarre diëten, extreme slankheid, zwaarlijvigheid en... de obsessie van het zwanger worden. Sluit dus gerust je oren wanneer je beste vriendinnen, moeders en schoonmoeders de zoveelste keer het gesprek beginnen met: "En? Nog altijd geen baby?". (Voor meer informatie over stoppen met roken, surf naar www.tabakstop.be.)

Neem geen voorbeeld aan beroemdheden

Hoe krijg je een verloskundige het gemakkelijkste de kast op? Door te beginnen over de strakke buikjes van Janet Jackson (50 jaar) en Nicole Kidman (41 jaar). De leeftijd vormt de eerste hindernis op weg naar een toekomstige zwangerschap: na 35 jaar slinken de kansen al stevig. Lukt het toch? Dan lopen veertigers vier tot vijf keer meer kans op een miskraam. Bij mannen gaat de vruchtbaarheid achteruit vanaf 55 jaar: En die Hollywood-sterren dan? Die stonden waarschijnlijk vooraan in de rij toen er ovocyten werden uitgedeeld. Die kregen ze van jonge vrouwen, die hun eicellen afstaan aan patiëntes die lijden aan zwangerschapsstoornissen, of aan vrouwen met een vroegtijdige menopauze,...

Heb geduld, maar met mate!

De Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) stelt dat je een koppel als steriel mag beschouwen, - als de vrouw na twee jaar van regelmatige en onbeschermd seks nog niet zwanger is geworden. Wat is regelmatige seks? Zo'n twee tot drie keer per week... Gelukkig wachten gynaecologen niet de volle 24 maanden om tot actie over te gaan. Ze voorzien de eerste testen en therapieën na één jaar onvruchtbaarheid. Die periode kan zelfs

nog korter. In geval van seksueel overdraagbare aandoeningen, hormonale problemen of wanneer de vrouw ouder is dan 35, stelt een arts doorgaans sneller een onderzoek. Hét nadeel? Wie zijn toevlucht neemt tot Artificiële reproductieve technieken (ART), haalt onvermijdelijk zijn privé- en zijn professionele leven overhoop. Koppels lopen soms rond met gevoelens van schuld en machteloosheid. Net daarom proberen medische teams de ART leuker en minder stresserend te maken. Ze betrekken koppels zo veel mogelijk bij de behandeling, geven hen begrijpelijke informatie,...

De kracht van de zaadcel

Sommige tijden komen gelukkig nooit meer terug. Als de zwangerschap vroeger soms te lang op zich liet wachten, overwogen artsen al meteen een hele resem vervelende en soms pijnlijke onderzoeken. Een trauma voor de toekomstige mama. En gelukkig alleen voor haar! Terwijl het probleem ligt bij de vrouw... of bij de man. De analyse van de zaadcellen, ook wel een spermogram, blijft het gemakkelijkste onderzoek. Ongeveer 2 tot 6 ml sperma – ongeveer een vingerhoedje – wordt 'afgenomen' in het medisch centrum. De man masturbeert zich dan in een geïsoleerde ruimte. Dan komen die zaadcellen onder de microscoop terecht. Hoeveel zaadcellen telt het staaltje, hoe zien ze eruit, hoe krachtig zijn ze, hoe beweeglijk... Volgens het VGO telt sperma van goede kwaliteit ongeveer 15 miljoen zaadcellen per milliliter; waarvan er veertig procent beweeglijke zaadcellen moeten zijn. Die test wordt alleen afgenomen na een onvruchtbaarheidsconsultatie, in een gespecialiseerd centrum en op voorschrift. ▶



▶ Een onderzoek dat alles verzamelt

Een onderzoek naar onvruchtbaarheid stelt artsen in staat om bepaalde zaken na te kijken en bepaalde oorzaken aan te duiden. Vooraleer een embryo zich kan ontwikkelen, mogen de eileiders niet dichtgeslibd zijn, moet de eisprong goed kunnen verlopen, moet het sperma genoeg levendige zaadcellen bevatten, ... Om alle resultaten te verzamelen, is er al een paar weken tijd nodig.

Vries alles in

'Social freezing' is een techniek die in België is ontwikkeld. Aanvankelijk was het alleen bedoeld voor jonge kankerpatiënten. Het idee? Jonge eicellen invriezen, nog vóór de patiënt zware kankertherapieën moet ondergaan die misschien de vruchtbaarheid aantasten. Zo konden - en kunnen - die patiënten ook na hun genezing nog zwanger worden. 'Social freezing' heeft zich nu uitgebreid naar vrouwen rond de 35 die niet binnen de kortste keren zwanger willen worden. Zij kunnen hun eicellen invriezen en ze achteraf laten bevruchten, met het sperma van hun man of van een donor. Een zwangerschap is daarbij geen zekerheid en de bevruchting moet gebeuren voor de leeftijd van 39 jaar.

Bij wie ga je op consultatie?

Begin alvast met het probleem aan te kaarten bij de huisarts of de gynaecoloog. Die verwijst je door naar een gespecialiseerd centrum, als dat nodig blijkt. Zo'n centrum verzamelt alle nodige medische beroepen: arts, gynaecoloog, verpleegkundigen, psycholoog, embryoloog, sociaal assistente, ... Je krijgt er de meest recente therapieën en technieken toebediend. Het centrum beschikt over labo's gespecialiseerd in de behandeling van eicellen, zaadcellen en embryo's. Sommige zaken worden terugbetaald, maar daarvoor raadpleeg je best eerst je mutualiteit. ■



ART-technieken onder de microscoop

• KUNSTMATIGE INSEMINATIE MET SPERMA VAN DE ECHTGENOOT (OOK KI)

De arts spuit rechtstreeks via een sonde de zaadcellen in de baarmoeder. Daarvoor selecteerde hij alleen de beweeglijkste en de meest resistente zaadcellen. Zo verhoogt de arts de kans op succes. De vrouw krijgt van haar kant een behandeling die de eisprong stimuleert. Het sperma van KI kan ook komen van een anonieme donor. Dan spreek je van KID.



• IN-VITROFERTILISATIE (IVF)

Net als bij KI, zorgt de stimulatie van eierstokken hier voor verschillende eicellen. Die worden via de vagina naar buiten gebracht. In een proefbuis komen ze dan in contact met zaadcellen. Vervolgens worden twee embryo's naar de baarmoeder gebracht. Artsen schrijven IVF voor bij vrouwen die te kampen hebben met verstopte of beschadigde eileiders. Bij sommige vrouwen kunnen de eileiders ook weggenomen zijn, bijvoorbeeld na een zwangerschap buiten de baarmoeder. Bij wie is IVF nog aan te raden? Bij koppels van wie de onvruchtbaarheid een raadsel blijft.

• ICSI: INTRACYTOPLASMIC SPERM INJECTION

Een verbeterde variant voor IVF: artsen brengen niet alleen de zaadcellen in contact met de eicellen, ze doen ook al het werk in hun plaats. Ze spuiten rechtstreeks, via een pipet en onder een microscoop, één zaadcel in een eicel. Daarna plaatsen ze het embryo in de baarmoederholte. Doelgroep van ICSI zijn de koppels die geen baby kunnen krijgen met een klassieke IVF-methode en van wie het sperma te zwak blijkt.

• IN-VITROMATURATIE (IVM)

Onrijpe eicellen worden bij de vrouw weggehaald en komen in vitro terecht, om hun rijping en ontwikkeling beter op te volgen. Het voordeel ten opzichte van IVF is dat de eierstokken niet te veel moeten gestimuleerd worden. Eens de eicellen rijp zijn, komen ze via de klassieke IVF-labo's in contact met zaadcellen.

*ART, ook wel 'Artificiële reproductieve technieken', zijn labotechnieken die ervoor zorgen dat de eicel de zaadcel ontmoet. En het liefst meer dan één van elk.

Gember is efficiënt *tegen misselijkheid*

WAAR OF NIET WAAR?

Gember duikt steeds vaker op tijdens gesprekken en in de apotheek omdat het een goede werking op de spijsvertering heeft. **Volstaat het om gember te eten om van de heilzame eigenschappen te kunnen genieten? Enkele feiten op een rij om de waarheid van de leugen te kunnen onderscheiden.**

GEMBER IS EFFICIËNT NA EEN OVERVLOEDIGE MAALTIJD EN BIJ EEN ZWARE MAAG **WAAR**

Waren je ogen groter dan je buik waardoor je last hebt van je maag? Probeer dan eens de natuurlijke geneeskraft van deze wortelstok die gewoonlijk in de Aziatische keuken wordt gebruikt. Dankzij het actief bestanddeel gingerol, dat een krachtig antibraakmiddel is, – is gember een doeltreffend middel tegen misselijkheid.

GEMBER IS EFFICIËNT TEGEN ALLE SOORTEN MISSELIJKHEID **NIET WAAR**

Misselijkheid kan verschillende oorzaken hebben: te veel eten, zwangerschap, reisziekte, chemotherapie, stress, migraine... De positieve werking van gember is helaas niet klinisch bewezen voor al deze oorzaken, maar verschillende studies bevestigen de doeltreffendheid van gember bij spijsverteringsmisselijkheid (ook bij functionele dyspepsie), zwangerschap en reisziekte. Het is ook interessant om gember te combineren met traditionele behandelingen, bijvoorbeeld bij misselijkheid na een operatie of een chemokuur.

HET VOLSTAAT OM GEMBERPOEDER TE ETEN OM VAN DE HEILZAME GEVOLGEN TE KUNNEN GENIETEN **NIET WAAR**

De hoeveelheid gingerolen in elke gemberwortel is afhankelijk van het klimaat, de grondsoort en het



oogstseizoen. Het volstaat dus niet om wat gember aan je gerechten toe te voegen om van de geneeskundige krachten te kunnen genieten. Kies daarom liever voor voorgeschreven tabletten met gestandaardiseerd gingerolextract om de kwaliteit en de doeltreffendheid te garanderen.

ALLE GEMBEREXTRACTEN ZIJN EVENWAARDIG **NIET WAAR**

Er bestaan verschillende methodes om het actief bestanddeel te extraheren. Naargelang de extractiemethode kunnen de samenstelling en de toxiciteit variëren. Studies omtrent de optimale concentratie hebben aangetoond dat het voor een efficiënte werking aangeraden is om het equivalent van 1000 mg gemberpoeder in te nemen. In de apotheek vind je producten op basis van gemberextract met een steeds hogere concentratie. Evenwel is het bewezen dat het overschrijden van de aanbevolen dosis van 1000 mg gemberpoeder per inname de doeltreffendheid ervan niet verhoogt.

Nu alle feiten op een rijtje staan, kan je voortaan de oplossing kiezen die het best bij je past. Aarzel niet om raad te vragen aan je arts of apotheker bij twijfel over de concentratie van een product op basis van gember.

mustela®

baby - kind

MUSTELA VERZORGING VOOR ELK HUIDTYPE



NORMALE HUID



DROGE HUID



ZEER GEVOELIGE HUID



**HUID MET
NEIGING TOT ATOPIE**

MUSTELA®, ALLES BEGINT MET DE HUID

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Planten om te helpen *vermageren*

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

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

STAP 1 zuiver uzelf

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

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

RAMMENAS zuivert de toxines in de lever.

STAP 2 elimineer

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

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



VENKEL bevordert de eliminatiefuncties en de drainage van het lichaam.

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

STAP 3 versterk de afslankende werking

GUARANA wordt veel gebruikt om de vetverbranding te bevorderen.

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

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

GROENE THEE draagt bij tot het vetmetabolisme.



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-m2 en maak kans op een gratis doosje. Aanbieding geldig tot 03/2018.

No stress!

Volgens recente data worden 2 op 3 Belgen met stress geconfronteerd, waarbij 1 op 4 specifieke gezondheidsklachten **zoals hartkloppingen, concentratieverlies en neerslachtigheid ervaart.**



Stress maakt in de bijniere de stresshormonen (nor)adrenaline en cortisol aan, alsook pro-inflammatoire cytokines. Al deze mediators hebben invloed op de hersenen, een centraal orgaan in de stressrespons. Langdurige hoge cortisolspiegels veroorzaken gewenning van de glucocorticoidreceptoren, een verminderde retrocontrole en een ontregeling van het immuunsysteem. Dit kan leiden tot beschadiging van de neuronen, geheugenverlies, (darm) problemen, oogbeschadiging en diabetes.

Chronische stress veroorzaakt lagegraads- of stille ontstekingen en kan ernstige bijwerkingen zoals slaapproblemen, burn-out, geheugenschade en chronische depressie veroorzaken. De natuur biedt gelukkige oplossingen.

- Het plantengeslacht Citrus omvat soorten, o.a. sinaasappel en mandarijn, waarvan de inhoudsstof limoneen zowel tegen stress als inflammatie werkzaam is.

- Melisse bevat flavonoiden en een essentiële olie rijk aan kalmerende aldehyden en esters die helpen bij angst, slaapproblemen en verteringsproblemen.

- Kamille is anti-inflammatoir want hij bevat een essentiële olie met chamazuleen en bisabolol en bekampst zenuwachtigheid, stress en digestieve krampen.

- Haver is zenuwversterkend (trigonelline), rustgevend (gramine) en mildert nervositeit en lichte depressie.

- Passiebloem is een goede hulp bij angst, zenuwachtigheid en slaapproblemen door de aanwezige alkaloiden (harmalen), flavonoiden (chrysin) en maltol.

gezonde luchtwegen
 natuurlijke weerstand



ImunixX
PLUS

Osteoporose

een onderschatte ziekte
die tot op het bot gaat!

SPECIAL
+50
JAAR



Niemand staat te springen om ouder te worden. Vanaf onze vijftigste verjaardag vinden we het doorgaans tijd voor een grote check-up. Bloedafname om de cholesterol in de gaten te houden, controle van de bloeddruk, testen van ogen en oren, electrocardiogrammen,...

Maar wie dacht er ook aan om zijn botten te laten nakijken?

Iedereen maakt geregeld plaats vrij in de agenda voor bezoeken aan de tandarts en de gynaecoloog. We gaan langs bij de psycholoog of de diëtiste. We doen geheugentesten om te zien hoe vitaal onze hersenen nog zijn. Maar osteoporose? Wie gaat daarvoor naar de arts? Naar welke arts zou je dan trouwens moeten gaan, voor een check-up van je botten en skelet? Nochtans weten we allemaal dat onze botten met de jaren aan stevigheid inbinden. De structuur van onze botten verandert zelfs. Ze worden meer poreus, kwetsbaarder. De verklaring waarom we dan niet op consultatie gaan? Osteoporose doet geen pijn. Dus dan denken we er ook niet aan. Osteoporose is een sluipend gif. Onvermijdelijk en onomkeerbaar slaat het uiteindelijk toe. Met breuken aan de pols, de ruggengraat en de heup. Heel pijnlijk, als je dat overkomt.

Wie heeft er last van?

Het is niet helemaal eerlijk, maar er is niets aan te doen: vrouwen overkomt het vanaf 50 jaar, en mannen vanaf 70. Zij worden onvermijdelijk geconfronteerd met een kwantitatieve en kwalitatieve achteruitgang van de botten. Van de cijfers word je duizelig: één vrouw op drie ouder heeft in België osteoporose. Is de vrouw ouder dan 50? Dan heeft ze één kans op drie op een botbreuk door osteoporose, net als één man op de vijf. Globaal gezien is osteoporose verantwoordelijk voor een breuk, elke twintig seconden. Ongeveer 15.000 Belgen breken hun heup... En ongeveer 25 procent vrouwen en 35 procent van de mannen sterft tijdens het jaar dat erop volgt. Dat is ronduit alarmerend!

Wie is nu de schuldige?

Even opsommen... De menopauze, de familiale voorgeschiedenis met osteoporose, een zittend bestaan, kwetsuren aan de gewrichten, zwaarlijvigheid, o-benen, cortisonen, alcohol in het bloed, roken, een tekort aan calcium en vitamine D,... Maar de hoofdschuldige? Dat is de leeftijd. Die zorgt voor de verandering in de botstructuur! Hoe dat komt? Vanaf je 25e verlies je jaarlijks één procent van je botten: reken zelf maar uit. Is dat een reden om de moed te laten zakken? Nooit doen! Er bestaan wapens om de strijd tegen osteoporose te winnen. We moeten alleen iedereen – mannen en vooral vrouwen – informeren en sensibiliseren over de aandoe-ning. Want ze is uitgegroeid tot een groot probleem voor de volksgezondheid.

Hoe versterk je je botten?

Vanaf je puberteit schud je het best geregeld met je billen. Op die leeftijd vormt zich je startkapitaal aan botten.

Tip één: stop niet met sporten van zodra je volwassen bent. Doe dat zelfs geregeld, om je spieren in vorm te houden. Je wist het - of je wist het nog niet: botten van sportievelingen zijn twintig procent steviger dan die van anderen. Kies het liefst een sport die zich toespitst op spierinspanningen, eerder dan een sport waarin je vooral je hart- en vaatziekten laat werken. Welke sporten? Elke dag een half uurtje flink doorstappen is een ▶



Overweeg een botbalans!

Toegegeven, het woord klinkt niet meteen sexy: osteodensitometrie. Deze dichtheidsmeting van je botten is een radiologisch onderzoek, afgenomen in de dienst reumatologie van uw ziekenhuis. Het is op aanraden van je huisarts dat je een osteodensitometrie laat afnemen. Het onderzoek duurt doorgaans twintig minuten, en je komt erdoor te weten hoeveel je botten aan sterkte hebben

ingeboet. Normaal verzwakt, lichtjes of heel duidelijk verzwakt. In het laatste geval is het tijd voor een behandeling tegen osteoporose. Een osteodensitometrie doet geen pijn. Ze wordt afgenomen ter hoogte van de heup, voorarmen en ruggengraat. De ziekteverzekering betaalt ze je integraal terug: om de vijf jaar voor vrouwelijke 65-plusser met een familiale voorgeschiedenis. Wie mag er nog gratis langs de dokter ledereen die, ongeacht leeftijd of geslacht, risicofactoren vertoont (ga te rade bij je ziekteverzekeringsfonds). Wat moet je nog weten? Er bestaan medicijnen die duidelijk hun nut bewijzen om het risico op breuken drastisch te verkleinen. Anticipeer dus zo vroeg mogelijk op je risico's om breuken op te lopen die gelinkt zijn aan osteoporose.



▶aanrader: Wissel dat af met een lichte joggingsessie, zonder jezelf te forceren. Wat kan je nog doen? Zwemmen, oefeningen met rektoestellen die de spieren versterken – van je voorarmen, je bekken, je rug. Tai-chi en ballroomdansen: twee activiteiten die je evenwicht stimuleren. Zij verminderen de neiging tot vallen bij oudere personen. Pas wel op: wat je ook doet, overdrijf niet. We willen vermijden dat er bovenop de kleine scheurtjes in het bot, - ook nog eens vermoeidheidsbreuken bijkomen!

Tip twee: je verhoogt je kapitaal aan botten dankzij supplementen van calcium. Zo vermijd je dat je botten te po-

reus worden. Neem ook geregeld een extra portie vitamine D. Die stof werkt samen met calcium om je botten weer te verstevigen. Wat is daarom de meest ideale oplossing? Een gecombineerd preparaat van calcium en vitamine D.

Allemaal maatregelen om osteoporose te voorkomen.

Pas ze toe... Maar laat ze je niet tegenhouden van het allerbelangrijkste. Dat is naar de dokter gaan om je te laten nakijken op osteoporose! ■



Wat een kwetsbare *babyhuid*

De babyhuid, die mooi en perfect oogt, **is in werkelijkheid bijzonder kwetsbaar, en dit meer bepaald op de leeftijd van 0 tot 2 jaar.**

De huidbarrière, essentieel voor de bescherming tegen agressies van buitenaf, is immatuur tot de leeftijd van 2 jaar. Daarom is het noodzakelijk de huid dagelijks te beschermen en te hydrateren met producten specifiek ontwikkeld voor baby's vanaf de geboorte.

Er werd wetenschappelijk aangetoond dat er bij baby's vanaf de geboorte vier huidtypes met elk hun specifieke behoeften voorkomen: de normale huid, de droge huid, de zeer gevoelige huid en de huid met neiging tot atopie.

De babyhuid is bijzonder kwetsbaar tussen de leeftijd van 0 tot 2 jaar: Ook al zijn er geen zichtbare tekenen van droogheid of gevoeligheid, heeft deze toch nood aan aangepaste verzorging voor een dagelijkse hydratatie en langdurige bescherming dit vanaf de geboorte. Gebruik producten voor de normale huid die de huidbarrière beschermen, hydrateren en het celkapitaal van de huid behouden.

Sommige baby's kunnen vanaf de geboorte tekenen van een droge huid vertonen: een ruwe huid die minder zacht aanvoelt en een huid met neiging tot schilferen. Dit zijn signalen van een huid die van nature droog is. Gebruik hiervoor verzorgingsproducten

met rijke textuur samengesteld op basis van voedende actieve bestanddelen om de huidbarrière te herstellen en te beschermen opdat de huid haar comfort en zachtheid terugvindt.

Baby's met een huid, die overreageert en snel roodheden vertoont door dagelijkse agressies, en die vaak ongemakken zoals jeuk en trekkerigheid veroorzaakt, hebben te maken met een zeer gevoelige huid. Gebruik hiervoor producten zonder parfum die de zeer gevoelige huid van baby's en van kinderen verzacht. Belangrijk is om de huidbarrière te hydrateren, te beschermen en te verzachten, om zo de reactiesignalen van de huid te beperken.

Atopische dermatitis of atopisch eczeem komt al op zeer jonge leeftijd voor. De symptomen zijn een extreem droge huid, gaande van opstoten van eczeem in combinatie met lokale rode vlekken tot periodes zonder symptomen. Dat vertaalt zich bij het kind soms in hevige jeuk. Hier zijn herlipidiërende verzorgingsproducten aanbevolen om de huid te voeden en te herlipidiëren. Door een dagelijks gebruik dragen zij bij tot een betere slaap- en meer levenskwaliteit van het kind, aangezien de storende jeuk dan minder voorkomt.



Ontdek onze Dynaphar- producten!

*aanbevolen prijzen



€
6,75

HANDCRÈME 75 ml
Om de zachtheid van uw
handen te behouden!



LIPSTICK

- Verzacht, hydrateert en beschermt.
- Aktieve bestanddelen: karité, candelillawas, carnaubawas.
- Voordelen: weinig uitgesproken geur, geschikt voor het hele gezin, goed hittebestendig.
- UV-filter



€
4,95



WASGEL 300 ml
Voor zuivere handen
op ieder moment.

6€



REINIGENDE HANDGEL 100 ml
Ontsmet uw handen! Een onmisbare
gel in de vakantiekit.

€
4,50



SOS Probiotica

een ondoordringbaar schild

Probiotica zijn goedaardige bacteriën die de bacteriën in de darmflora helpen om de kenmerken en het evenwicht van deze flora te herstellen. **Ze verhinderen de woekering van ongewenste kiemen, dankzij het barrière-effect en zorgen ervoor dat de afweermechanismen versterkt worden.**

Uw probiotica goed kiezen

Om een gunstig effect te bekomen, moet men probiotica kiezen die beantwoorden aan de volgende kwaliteits- en doeltreffendheidscriteria:

- van voldoende hoge concentratie zijn om doeltreffend te zijn
- voldoende bestand zijn tegen maagzuur en galzouten, zodat er een voldoende aantal overleeft om vervolgens doeltreffend te zijn in het darmkanaal

- immunomodulerende eigenschappen hebben die overeenkomen met deze van de bacteriën in de darmflora

Er bestaan enorm veel stammen van probiotica. Daarom is het belangrijk dat de stammen geselecteerd worden op basis van het beoogde effect (aanpakken van een geïrriteerde darm, het voorkomen van herhaaldelijke mycoses, beperking van darmontsteking, versterking van de darmimmunitet,...). Indien u vragen hebt, aarzel niet om uw arts te raadplegen of erover te praten met uw apotheker.



SoriaNatural®



32-C

SORIZEN

helpt **evenwichtig** en **rustig** te blijven bij overmatige **stress***



CNK: 3044104



***Passiflora en kamille ondersteunen een rustig gemoed en een goede nachtrust.**

Melissa en haver ondersteunen een rustig gemoed en een goede mentale functie.

Soria Bel NV - Ringlaan 35, 8480 Ichtegem, België - T: 0(032)51/588030 - www.soriabel.be



Een woordje toelichting van uw *DYNA*-apotheker

Uw DYNA-apotheker, uw adviseur op het gebied van gezondheid, helpt u vaktermen in en rondom de apotheek te herkennen.

Vergeet je soms je medicatie? Je apotheker kan je helpen! Heel wat mensen nemen hun geneesmiddelen niet of niet op tijd in. Dat gebrek aan therapietrouw ligt niet altijd aan vergeetachtigheid of slordigheid, het kan verschillende oorzaken hebben: angst voor bijwerkingen, of problemen met het innemen van een geneesmiddel (bv. inhalatiemedicatie), of omdat je geen klachten (meer) hebt, of...

Heb je soms dagen waarop je je geneesmiddelen moe bent of vergeet je al eens een pil in te nemen? Praat erover met je apotheker! Die kan je wellicht een oplossing voorstellen die het makkelijker maakt voor jou.

Een alternatief

Soms zijn minder pillen per dag de oplossing (bv. 1 tablet 's morgens in plaats van 3 per dag). Of een gelijkwaardig geneesmiddel met minder bijwerkingen. Of een andere vorm (bv. smelttabletten). Als dat het geval is, dan kan je apotheker je huisarts contacteren - als je het daarmee eens bent - en een alternatief voorstellen dat het jou gemakkelijker maakt om je medicatie in te nemen.

Je medicatieschema

Als je meerdere geneesmiddelen op verschillende tijdstippen moet nemen, dan zie je soms door de bomen het bos niet meer: Je apotheker kan je dan een medicatieschema bezorgen waarop duidelijk vermeld staat welke geneesmiddelen je wanneer moet innemen. Zo kun je beter het overzicht op je medicatiegebruik behou-

den. Heb je een huisapotheker? Dan heb je wellicht je medicatieschema al ontvangen.

Een weekdoos of pillenwekker

Om een goed overzicht te behouden, kan je ook gebruik maken van een weekdoos. Daarin kan je je geneesmiddelen groeperen per dag en per innamemoment (bv. 's morgens, 's middags en 's avonds). Je apotheker kan je helpen bij de keuze van een weekdoos. Als je erg vergeetachtig bent, dan is een pillenwekker misschien iets voor jou. Zo'n 'wekker', die door je apotheker wordt geprogrammeerd, geeft een geluids- en/of trilalarm wanneer het tijd is om je medicatie in te nemen. Tegelijkertijd licht het schermje op en verschijnt de naam en de dosering van het geneesmiddel.

De IMV of de 'individuele medicatievoorbereiding'

Als je er niet meer uit wijsgeraakt, kan je aan je apotheker vragen om je medicatie klaar te maken voor jou. Individuele medicatievoorbereiding heet dat. Je apotheker zal je medicatie dan per dag en per innamemoment groeperen en ze verpakken in een weekdoos of in plastic zakjes.

U heeft meer vragen omtrent het nemen van medicijnen? Ga naar uw apotheek. Uw apotheker verheugt zich erop uw vragen te beantwoorden!

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

SLANK IN 2018

10 redenen waarom we zo moeilijk gewicht verliezen

Aargh... Vetalarm! Je doet aan buikspieroefeningen maar de weegschaal gaat tegen je wil in. **Je verliest geen gram gewicht. Waarom toch? Wij gingen op zoek naar gewoonten die ons elke keer opnieuw onze motivatie doen verliezen.**

1) Je legt de zoetheid te veel in het zicht

Zin in zoet? Kan gebeuren. Maar als je voor chocolade of je favoriete koekjes een kwartier naar de supermarkt moet lopen in de regen... Dan is de goesting vaak al snel over. Hou je snoepkast leeg en laat je niet verleiden. Of als het je echt niet lukt: hou de kast op slot en leg de zoetheid niet voor je neus in een snoepschaal. Uit het oog, uit de maag.

2) Je eet te veel

Begin al eens met erop te letten dat je je mond niet op de wilde boef vult. Pik geen frietjes uit het bord van je buur, vermijd speculaas bij je koffie, laat die verse boterham in de broodzak als je net van de bakker komt,... Neem een voedingsdagboek en beschouw het als een vertrouwenspersoon. Schrijf er alles in wat je eet, uur per uur. Zo vermijd je mondvullerij, zonder dat je honger hebt. Want uiteindelijk tellen alle calorieën die je binnenkrijgt.

3) Je kiest alleen voor light-maaltijden

Light aan calorieën... Maar rijk aan additieven, smaakversterkers, textuermiddelen. Typische ingrediënten van industriële bereidingen en allemaal afgeleiden van suiker en zout. Ze vergroten je honger én de opslag van vetten.



4) Je vertrouwt wat je ziet

Ze zien eruit als yoghurt. Kleur en verpakking inclus. Maar het zijn “zuivelspecialiteiten”, verrijkt met vetten en suikers. Hun aantal aan calorieën vergelijk je het best met dat van een dessert – 120 tot 200 kcal, eerder dan met dat van een melkproduct. Hetzelfde geldt voor zogenaamd gearomatiseerd water; dat soms evenveel suiker bevat als frisdrank. De enige manier om zeker te zijn? Lees het etiket.

5) Je geeft de voorkeur aan groenten



Uiteraard krijgen groenten het label 'gezonde en evenwichtige voeding', maar dat is nog altijd geen reden om herbivoor te worden. Want proteïnes – te vinden in vlees, vis, eieren, platte kaas,... - zorgen voor een gevoel van verzadiging én beschermen onze spiermassa. Bij volwassen mannen zou de aanvoer aan energie dagelijks voor 10 tot 15 procent uit proteïnerijk voedsel moeten bestaan. Als je dat uitrekt, kom je aan 1 gram per kilo lichaamsgewicht.

6) Je bent verslaafd aan je weegschaal

Je lichaamsgewicht verschilt van dag tot dag. Een weegschaal, met die voortdurende schommelbeweging, wordt dan een stresserend gadget. Wat is het alternatief? Weeg jezelf maar één keer per week. Concentreer je liever op de afmetingen van je middel, heupen, billen, ...

7) Slaatje hier, slaatje daar

Wat is het verschil tussen het groene slaatje dat je thuis eet en dat van de bedrijfskantine of de supermarkt? De saus, de spekjes, de rijst, de kaas, de vleesjes... We weten het, die ingrediënten geven je slaatje meer smaak... En ook meer calorieën. Zeker in vergelijking met de rauwe groenten die je meeneemt in je lunchbox.



8) Je begint de dag met sapjes en smoothies

Vers en gezond, vol fruit en groenten... In een groot glas fruitsap gaan twee tot drie sinaasappelen, maar je vindt er geen of weinig vezels terug. Het drankje bevat ook veel meer suikers dan een integrale sinaasappel.

9) Je verorbert 'gezonde repen' na de sport

Ze zitten boordevol granen, voedingsmiddelen en suikers die je sneller doen recupereren na een sportinspanning. Maar waarom zou je dan nog sporten om af te vallen? Meer nog: die repen bevatten vaak meer calorieën dan je tijdens het sporten verbruikt. Herlaad je batterijen liever met een appel, een banaan, een melkproduct, een handvol noten,...

10) Je bent verslaafd aan koffie

Het zwarte goud zelf klopt af op nul calorieën. Maar de varianten erop - latte, gearomatiseerde koffies, ... - zijn rijk aan crèmes, siroopjes,... Sommige Amerikaanse ketens serveren je koffie aan 200 tot 300 kcal per kop. Dat is hetzelfde als een koffiekoek! Wil je jouw koffie pimpen? Gebruik dan liever een snuifje cacao-poeder, kaneel of vanille-essence.



Ontdek onze Dynaphar « officinale bereidingen »!

*Aanbevolen prijzen



Fyto Zware benen
40 capsules aan 10,50 €



Pijnlijke maandstonden
20 capsules aan 5,95 €



Neusspray
ontzwellend
Volwassenen
15ml aan 6,80 €



Neusspray
ontzwellend
Kinderen 15ml
aan 6,80 €



Mondwater 250ml
(met lidocaine) aan 6,75 €



Sterke pijnstiller
20 capsules aan 5,70 €



Hoeststillende siroop
200ml (met maatlepel en
veiligheidsdop / Droge niet-
productieve hoest) aan 6,90 €



Kalmerende crème
30g aan 7,40 €



Fyto Slaap/Relax
40 capsules aan 10,50 €



Arnica
Gel
50g aan
8,55€



Diclofenac Gel
100g aan 13 €



Spierontspanner
19 capsules aan 4,90 €





Belgen zijn Europese kampioenen in het gebruik van slaapmedicatie. De federale regering wil hier verandering in brengen en investeert zo'n 260.000 euro in een campagne tegen slaapmedicatie. **We vergeten te vaak dat er alternatieven zijn.**

Nationale sensibiliseringscampagne *tegen slaapmedicatie*

Slapen is een primaire levensbehoefte en noodzakelijk voor een goede gezondheid. Wie kampt met slaapproblemen hoeft daarentegen niet meteen te grijpen naar slaappillen. Deze zijn verslavend en kunnen gevaarlijke neveneffecten met zich mee brengen, zoals sufheid en concentratie- en geheugentostoomissen. Uit cijfers van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid blijkt dat 1 op 8 Belgen slaapmedicatie neemt om beter te kunnen slapen. Deze sensibiliseringscampagne heeft daarom als doel artsen te overtuigen om minder slaapmedicatie voor te schrijven, maar ook consumenten te overhalen om minder slaappillen te slikken.

Er zijn alternatieven

Er wordt te vaak vergeten dat er andere oplossingen bestaan tegen slaapstoomissen. Je kan je slaap ook verbeteren met slaaphygiënetips, relaxatieoefeningen, rustgevend plantaardige middelen of een aanvulling met natuurlijke melatonine. Slaapstoomissen zijn vaak het gevolg van een tekort aan of een te late aanmaak van het slaaphormoon melatonine. Melatonine is een natuurlijke stof die ons lichaam produceert in de pijnappelklier (epifyse) in het centrum van de hersenen. Melatonine

heeft een unieke impact op onze interne klok. Het wordt bij iedereen door het lichaam zelf aangemaakt elke avond bij duisternis, maar niet steeds op het juiste moment en in de juiste hoeveelheid. De productie wordt afgeremd door het nuttigen van koffie of alcohol tot 6 uur vóór het slapengaan of door de blootstelling aan blauw licht, denk maar aan tv-kijken of tablet- en smartphonegebruik voor het slapengaan. Ook bij het ouder worden neemt onze productie van melatonine geleidelijk aan af.

Het advies van uw apotheker

Voldoende melatonine is essentieel voor iedereen. Het helpt sneller om naar een diepe slaap over te gaan én om uitgerust op te staan. Een aanvulling met melatonine is veilig en natuurlijk. Bovendien is er geen gevaar voor gewenning omdat het een lichaamseigen stof is. Kies daarentegen wel voor een sublinguale vorm, voor een optimaal resultaat. Een tablet die je onder de tong laat smelten, kort voor het slapengaan. Deze wijze van toediening laat een maximale opname toe van de actieve stof en zorgt in 20 minuten voor een normale curve melatonine op het juiste moment. Voldoende melatonine houdt je slaap- en waakritme op peil.

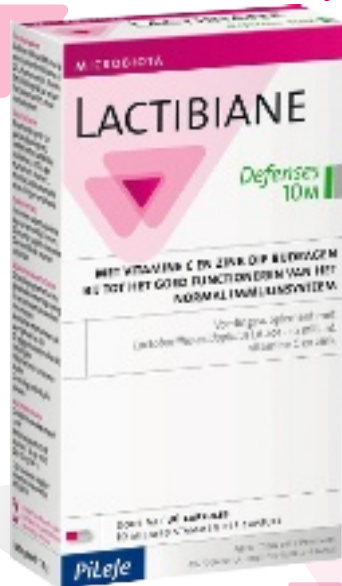
NATUURLIJKE WEERSTAND

Lactibiane *Defenses*

Voedingssupplement op basis van microbiotische stammen, zink en vitamine C die bijdragen bij het goed functioneren van het normaal **immuunsysteem**.



VITAMINE C
EN ZINK



Beschikbaar in de apotheek !

1 capsule
per dag

Ontdek onze gamma op www.lactibiane.com

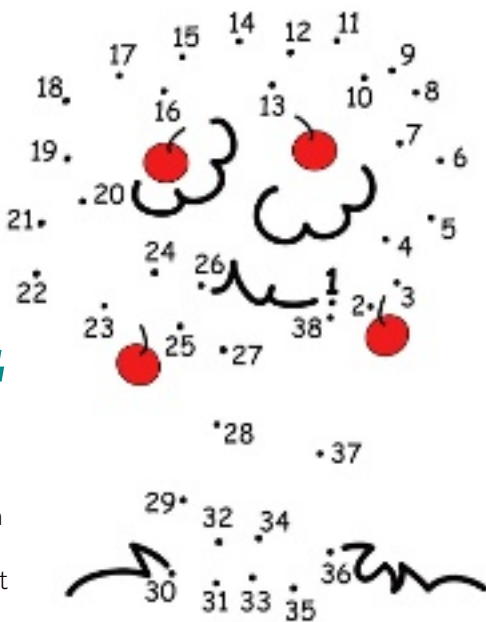
Januari 2018 - PILEJE BENELUX SA - Hoofdkantoor: Zenith Business Park, Zandvoortstraat 49, 2800 MECHELEN (BELGIË) - BTW BE 0823.058.163 - Registratienummer: AS 326/124

PiLeJe
LABORATOIRE

DE MICRONUTRITIE

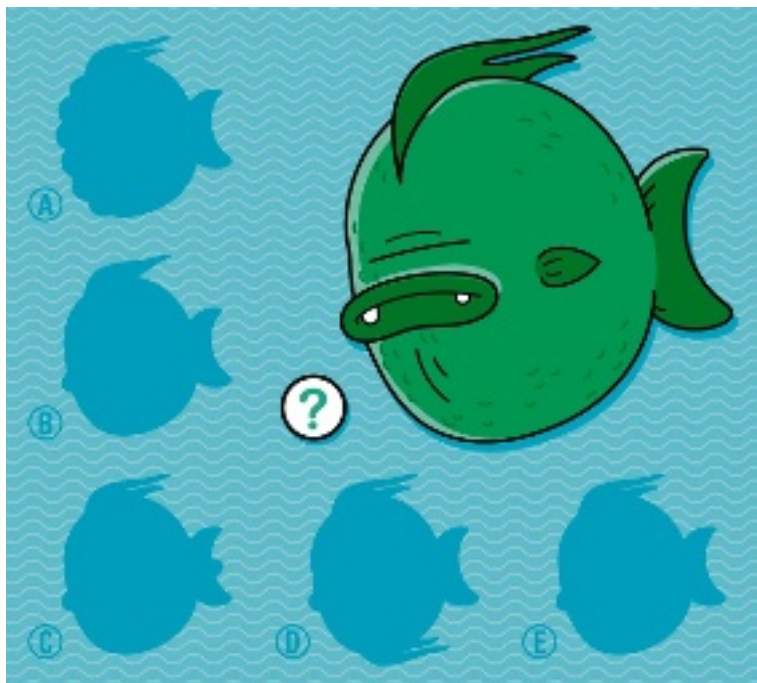
Punt per punt

Verbind de cijfers van 1 tot 38... en ontdek wie zich erachter verstopt heeft. Kleur de tekening daarna, dat maakt ze nog mooier!



Schaduwspel

Welke schaduw past bij de tekening van de vis?



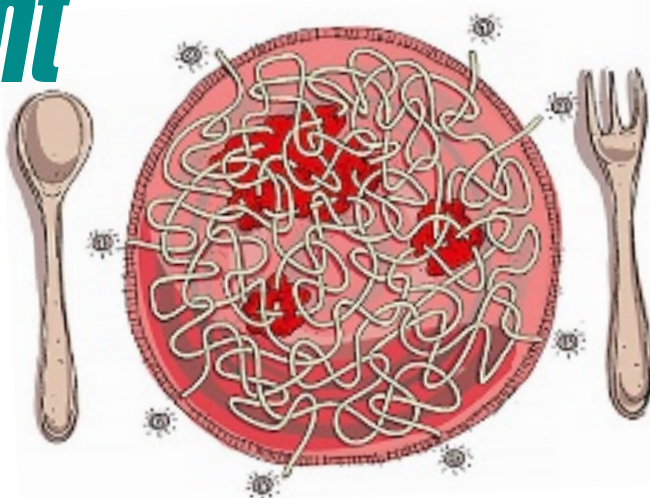
Het foutenspel

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



Labyrint

Er zitten vier spaghettislierten in dit bord. Elk uiteinde kreeg een nummer van 1 tot 8. Welke eindjes zijn van dezelfde spaghettisliert? Wees aandachtig!



*aanbevolen prijzen



€ 17,50
in plaats van 24,99 €

Maar liefst 70% van ons immuunsysteem bevindt zich in onze darmen. Het is dus absoluut noodzakelijk om ze gezond te houden op lange termijn.

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



FEBRUARIPROMOTIES

MAARTPROMOTIES



€ 13,95
in plaats van 19,95 €

Pharma Nord

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

€ 6,95
in plaats van 9,95 €



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





€
13,85
in plaats van
19,75 €



€
9,25
in plaats van
13,25 €

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

FEBRUARIPROMOTIES



€
18,20
in plaats van
26 €



BAILLEUL • BIORGA

Een innovatieve formule voor een extra doeltreffende werking:

- Geeft het haar en de nagels hun kracht en vitaliteit terug.
- Beschermt hen tegen agressieve invloeden van buitenaf.

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

MAARTPROMOTIES



Laten we de lente vieren !

Hoe neemt u deel aan de wedstrijd ?

1. Surf naar onze Facebook pagina !
2. Vind onze pagina leuk
3. Beantwoord deze vragen tussen 1 en 31 maart

Vraag 1:

Waar of niet waar? Eten voor de televisie helpt u gewicht te verliezen.

Vraag 2:

Waar of niet waar? De ideale leeftijd om een kind te krijgen is 20.

Vraag 3:

Waar of niet waar? Gember is doeltreffend tegen alle types van misselijkheid.

Schiftingsvraag:

Hoeveel mensen zullen aan deze wedstrijd deelnemen?



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 !





Onze natuurlijke weerstand is een bijzonder vernuftig samenspel van cellen en actieve stoffen. **Onder meer in de darm is onze immuniteit bijzonder goed ontwikkeld, omdat de darm een plaats is waar schadelijke bacteriën en andere micro-organismen ons lichaam kunnen binnendringen.**

De darm, bewaker van de immuniteit

Een belangrijke rol in dit verdedigingssysteem is in het laatste deel van de dunne darm weggelegd voor de Peyerse platen, in het laatste deel van de dunne darm. Ze zien eruit als ronde of ovale blaasvormige structuurtjes in de slijmlaag van de dunne darm.

Ze reageren op de inhoud van de darm en brengen -indien nodig- immunoreacties op gang. In en tussen die plaatjes zitten M-cellen en nog dieper zijn er opruimers van schadelijke stoffen en andere immuuncellen gelegen die allemaal een belangrijke, welbepaalde schakel vormen in de verdediging.

Bepaalde stoffen in de natuur zijn in staat om onze natuurlijke weerstand te ondersteunen.

Een goed bestudeerde, zeer interessante, actieve stof is het β -1,3/1,6-glucaan. De bron van deze fascinerende actieve stof is onder meer de celwand van gisten en paddenstoelen. Bijzonder goed bestudeerde β -1,3/1,6-glycanen komen uit paddenstoelen als shiitake, de gewone oesterzwam en de maitake.

Sommige β -1,3/1,6-glycanen uit paddenstoelen bestaan in bepaalde landen enkel in de vorm van een geneesmiddel. De meeste zijn echter wereldwijd verkrijgbaar als voedingssupplement.

Van essentieel belang voor de goede werking is de zuiverheid van β -1,3/1,6-glucaan. Deze unieke actieve stof wordt namelijk opgenomen door de hogere ver-

noemde M-cellen en bindt op meerdere specifieke bindingsplaatsen op verschillende immuuncellen. Naast zijn doeltreffende ondersteuning van het immuunsysteem is β -1,3/1,6-glucaan zeer veilig, ook voor kinderen. β -1,3/1,6-glucaan is bij volwassenen en kinderen goed bestudeerd. Bepaalde klinische studies wijzen tevens op een anti-allergische werking.

β -1,3/1,6-glucaan bestaat onder verschillende vormen (tabletten, capsules, siroop...). Ter ondersteuning van de natuurlijke weerstand wordt aanbevolen om het bij voorkeur nuchter (een half uur voor de eerste maaltijd) in te nemen.

Inname van β -1,3/1,6-glucaan kan interessant zijn:

- bij verminderde weerstand, gevoeligheid voor virale en bacteriële infecties
- om uw weerstand te ondersteunen, bijvoorbeeld tijdens de koude periode van het jaar
- ter ondersteuning van de natuurlijke weerstand bij sportbeoefening
- ter ondersteuning van de natuurlijke weerstand bij vermoeidheid en/of stress.

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 **ULTRAextract**.



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