

Neem mij mee



# DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Atopische dermatitis  
*bij het kind*

Help:  
*een verstopte neus!*



**BEAUTY**

*Maak je  
klaar voor  
de ijsstijd*

**WEDSTRIJD**

Cadeaus te  
winnen op

**facebook**

*Hypertensie  
Laat de druk wat zakken!*

**Pas op met  
je ogen!**

**SPECIAL  
+50  
JAAR**

# MAAK UW GEWRICHTEN LOS



Verzacht uw gewrichten met **CURCUMA** en maak ze opnieuw soepel.

**EXCLUSIVITEIT ARKOTOTUM®**

100% VAN DE NATUURLIJKE WERKZAME BESTANDDELEN VAN DE PLANT VOOR EEN OPTIMALE SYNERGETISCHE WERKING

Beschikbaar in de apotheek

Meer weten op [www.arkopharma.com](http://www.arkopharma.com).

Schrijf u in op het getrouwheidsprogramma Arkopharma [www.arkoclub.be](http://www.arkoclub.be)

**ArkoClub**

**ARKOCAPSULES®**

Ongeacht de behoefte, de natuur heeft de oplossing.  
Hier vindt u die van u.



voedingssupplement

**DYNA-NEWS** ..... 4

**EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER** ..... 7

**DOSSIERS**

Hypertensie, laat de druk gerust wat zakken ..... 8-10  
Goed door je ogen kijken? ..... 18-19

**DYNA-BEAUTY** Maak je klaar voor de ijs tijd ..... 24-25

**DYNA-TIPS**

De deugden van melatonine tijdens de menopauze ..... 13  
Het belang van een goede darmflora ..... 14  
Atopische dermatitis bij het kind ..... 15  
Ontdek de uitbreiding van ons Dynaphar-productgamma! ..... 16-17  
Keelpijn op natuurlijke wijze genezen ..... 20  
Vier op vijf jongeren hebben te weinig Vitamine D ..... 22  
Een verstopte neus, daar wil je vanaf! ..... 23  
De wierookboom. Een ster in wording ..... 27  
De droge huid beter begrijpen ..... 28  
De kruidenkracht van natuurlijke medicijnen ..... 30

**DYNA-PROMOTIES** ..... 32-33

**DYNA-WEDSTRIJD** ..... 34



**Voel je de druk toenemen?**

Volgens de laatste voorspellingen hebben in 2025 zo'n 3 miljoen Belgen last van een te hoge bloeddruk. Dat is bijna een derde van het land! Hoog tijd om in actie te schieten. We geven je een paar handige én doeltreffende tips om je bloeddruk te doen dalen (pagina's 8 tot 10). In ons dossier 50+ focussen we op de ogen. Want zodra je de 50 voorbij bent, gaat bij zowat iedereen het zicht achteruit. Tegen dan hebben we er al flink wat jaren opzitten voor computer- of andere schermen. Logisch dat oogziekten dan de kop op steken. Die oogandoeningen komen trouwens voor in vele vormen. We nemen de ziektes van verouderende ogen voor je onder de loep: cataract, LMD, glaucoom, ... (pagina's 18 en 19). Ons laatste puntje zijn de winterklassiekers: je huid die begint te jeuken en te trekken, je lippen die kloven, de huid op je benen die begint te schubben, ... Lees erover op pagina's 24 en 25. Met onze gouden raad geraak je de winter door in schoonheid.



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

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN

**Dynaphar**

**REDACTIE:** MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER, SERVANE CALMANT **LAY-OUT:** GUILLAUME PINET **VERTALING:** TRANSLATIONS TRADUTEC BELGIUM, IVE VAN ORSHOVEN **CORRECTIES:** JOHAN DE CROM **SAMENWERKING:** CARL VUYLSTEKE, RABIËA MOUJAHID **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHAR TRADE BVBA – DEFRELAAN, 269/4 – 1180 BRUSSEL – WWW.DYNAPHAR.BE **GEDRUKT IN BELGIË:** IPM PRINTING – NESTOR MARTINSTRAAAT, 40 – 1083 GANSHOREN



## IEDEREEN ONDER HET DONSDEKEN: OP DOKTERSVOORSCHRIFT!

Op hun voorschrift schrijven artsen binnenkort misschien wel: "Dagelijks een dikke knuffel". Zonder nevenwerkingen of risico op een overdosis. Een medicijn dat aan patiënten van elke leeftijd kan worden toegediend. Waarom knuffels een tip zijn voor een goede gezondheid? Volgens een recente Britse studie bij 7000 proefpersonen tussen 50 en 89 jaar, is een gezond seksleven essentieel, ook voor wie al wat ouder is. Mannen en vrouwen van hogere leeftijd die regelmatig intieme momenten beleven, hebben een betere levenskwaliteit. "Oudere mannen houden van alle onderdelen van seks. Vrouwen geven dan weer de voorkeur aan zoenen en strelen", zegt dr. Mark Griffiths van de Nottingham Trent University. De wetenschapper besluit: "Intieme relaties bieden veel voordelen voor senioren. Het zou nuttig zijn dat artsen hen daar regelmatig over bevragen. Dat biedt therapeutische oplossingen in het geval van seksuele problemen. Kwestie van weer een meer bevredigend leven te leiden."

(Bron: Sexual Medicine, februari 2019)



# 300g

Zoveel wegen de hersenen  
van een pasgeboren baby.

Alle neuronen zijn al aanwezig in dat prille brein. Tot lang na de geboorte blijven de hersenen zich ontwikkelen. Op volwassen leeftijd wegen ze vier keer zo zwaar.

## Bij sporters is het hip om rauw bietensap te drinken. WONDERMIDDEL OF KWAKZALVERIJ?

Of je nu een ervaren marathonloper of een zondagssporter bent, de rode biet blijft voor iedereen een uitstekende wintergroente. Deze biet bevat een concentraat aan antioxidanten, vitamines en voedingsstoffen, en zorgt er bovendien voor dat je bloedvaten zich openzetten. Je spieren krijgen meer zuurstof en herstellen zich sneller. Voel je vrij om hem elke dag te eten, ook als je helemaal geen sporter bent. Kies liefst voor de bio-rode biet. Als je rillingen krijgt van zijn aardse smaak, meng hem dan met wortelsap of doe hem in een fruit-smoothie.

# Plantigom®

## Verzacht DE KEEL



ZONDER  
SUIKER

RODE  
VRUCHTEN  
SMAAK

Gommetjes op basis van weegbree en pelargonium

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



Tilman®

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



Hygiëne en comfort van de neus

Zeewater microverstuiving  
Isotonische oplossing



Sterimar is een medisch hulpmiddel op basis van zeewater rijk aan oligo-elementen en minerale zouten.

Vraag raad aan uw apotheker.





## 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.**

### Geef griep geen kans, laat je vaccineren!

Griep is meer dan een banale seizoensziekte, de mogelijke gevolgen die het virus kan veroorzaken zijn levensbedreigend. Geef griep geen kans, laat je vaccineren.

#### Waarom vaccineren?

Griep is bij de meeste personen in goede gezondheid vaak na een week uitzielen overwonnen. Helaas is dit in ongeveer 10% van de gevallen niet zo en treden complicaties op, vooral van de luchtwegen. Een fatale afloop is hierbij niet uitgesloten, vooral ouderen zijn kwetsbaar. Daarnaast kan de griep ook een reeds aanwezige ziekte verergeren en bijvoorbeeld diabetes ontregelen. Daarom is vaccinatie zo belangrijk, bij personen in risicogroepen is dat zelfs van vitaal belang.

#### Wie behoort tot een risicogroep?

Iedereen kan griep oplopen maar er zijn een aantal personen die minder weerstand hebben en bijgevolg een groter risico lopen op complicaties:

- Alle mensen ouder dan 6 maand met diabetes of andere chronische gezondheidsproblemen, of mensen met een verminderde weerstand door een andere ziekte of behandeling
- Iedereen die ouder is dan 50 jaar

- Zwangere vrouwen die in het tweede of derde trimester van hun zwangerschap zijn op het moment van het griepseizoen
  - Alle personen opgenomen in een woonzorgcentrum of ziekenhuis
  - Alle mensen die samenwonen met bovengenoemde risicopersonen of die zorgen voor kinderen jonger dan 6 maand
  - Alle personen werkzaam in de gezondheidssector
- Het vaccin is niet zo duur en wordt aan mensen uit de risicogroepen voor bijna de helft terugbetaald, door sommige mutualiteiten zelfs volledig.

#### Wat doet het vaccin?

Het vaccin beschermt je tegen griep en de gevolgen ervan. Griep is een zeer besmettelijke ziekte die elke winter ongeveer 1 op de 10 mensen raakt. Als je gevaccineerd bent, is de kans dat je griep krijgt veel kleiner. Als je toch griep krijgt, dan ondervind je veel minder last van de symptomen en heb je minder kans op complicaties. Het vaccin heeft elk jaar een andere samenstelling omdat je elk jaar met een ander type virus kan besmet worden. Daarom is een jaarlijkse vaccinatie noodzakelijk voor een optimale bescherming.

Je wordt niet ziek van het vaccin omdat het geen levende virusdeeltjes bevat. Je lichaam maakt wel antistoffen aan, waardoor je soms tijdelijk wat licht ongemak zou kunnen voelen. Je lichaam heeft twee weken nodig om voldoende afweerstoffen te maken ter bescherming tegen het griepvirus dus in die periode ben je iets meer vatbaar voor de ziekte. Daarom is het belangrijk om er tijdig bij te zijn. De beste periode om je te laten vaccineren is tussen half oktober en half november.

#### Vraag raad aan je apotheker

Twijfel je of je je beter laat vaccineren of heb je een vraag over de griep? Vraag advies. Je apotheker bevindt zich in de ideale positie om je bij te staan: hij beheert jouw farmaceutisch dossier en staat altijd voor je klaar.

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



# Hypertensie

## Laat de druk gerust wat zakken

Je hebt aan de ene kant de behandeling die de arts voorschrijft. Die is bedoeld om je bloeddruk onder de 14/9 cm Hg te brengen en te houden. **Maar langs de andere kant heb je heel wat andere middeltjes en gewoontes die je daarbij kunnen helpen. Leren hoe je je bloeddruk verlaagt, dat komt je de rest van je leven zeker van pas.**

Wat is bloeddruk juist? Het is de druk aan de binnenkant van je slagaders op twee momenten: het eerste cijfer duidt de druk aan wanneer het hart samentrekt, het tweede cijfer wanneer het hart ontspant. Die twee momenten zijn uitgedrukt in centimeter Hg, waarbij Hg staat voor kwik. Soms wordt er ook wel met millimeter Hg gewerkt.

De samentrekking van het hart heet de systole. Het systolische cijfer komt dus overeen met het hoogste cijfer. De ontspanningsfase heet dan de diastole, wat staat voor het laagste cijfer. Wanneer is je bloeddruk te hoog? Als in rust je systolische druk geregeld boven de 14 klimt, en je diastolische druk hoger ligt dan 9 cm Hg. Samen geeft dat de bovengrens van 14/9. Die grens is niet in steen gebeiteld. Er bestaat eigenlijk geen drempelwaarde waarboven het risico drastisch zou toenemen.

### Wie loopt er allemaal **risico?**

Ongeveer tien procent van de Belgen krijgen de diagnose 'hypertensie'. Maar waarschijnlijk ligt dat cijfer in werkelijkheid dubbel zo hoog, rond de 22 procent. Een derde van de mensen onder de 50 jaar heeft nooit - of heel zelden - zijn bloeddruk gemeten. Volgens de laatste voorspellingen zouden 3 miljoen Belgen tegen 2025 last hebben van een hoge bloeddruk.

### Iedereen zou zijn **bloeddruk moeten kennen**

De aandoening krijgt wel eens de bijnaam "de geruisloze moordenaar". De symptomen van een te hoge bloeddruk zijn redelijk algemeen: oorsuizingen, duizeligheid, hoofdpijn, gevoelens van druk op de borst,... Tekenen die onduidelijk of vaag zijn.



Net daarom blijft hypertensie de belangrijkste doodsoorzaak in de wereld. En dat terwijl er genoeg eenvoudige oplossingen en efficiënte medicijnen in omloop zijn om een hoge bloeddruk te behandelen. Hypertensie is een risicofactor bij zestig procent van de beroertes (ook wel cerebrovasculaire ongelukken genoemd) en bij de helft van de hartspierinfarcten. Elk jaar worden in België ongeveer 15.000 sterfgevallen toegeschreven aan hypertensie. Daardoor is het in ons land de tweede belangrijkste doodsoorzaak, na roken. Bovendien gaat hypertensie vaak gepaard met andere aandoeningen: een te hoge cholesterol, een te hoge bloedsuikerspiegel, overgewicht, roken, stress, ... In dat geval zijn de gevolgen nóg erger: Redenen genoeg om iedereen aan de bloeddrukmeter te krijgen. Vraag aan je arts om het geregeld even te checken. Ben je ouder dan 40? Meet je bloeddruk dan minstens één keer per jaar.

## Negen eenvoudige trucjes om je bloeddruk te verbeteren

### 1. Laat het zoutvat links liggen



Volgens de Belgische Cardiologische Liga “zouden er jaarlijks wereldwijd ongeveer 2,5 miljoen doden door hartaandoeningen kunnen worden vermeden als we met zijn allen onze consumptie van zout zouden halveren”. We eten gemiddeld 9 tot 10 gram zout per dag, terwijl dat eigenlijk nooit meer dan zes gram zou mogen zijn. Hoe doe je dat, je zout halveren? Verban het zoutvat uit de keuken. Zet het niet op tafel. Beperk alles wat extra zout bevat, zoals blikvoeding en industriële kant-en-klaarmaaltijden. Kies voor verse of bevroren producten, die niet bereid zijn. Als je sowieso groenten in blik gebruikt, laat die dan uitlekken en spoel ze achteraf. Koop geen voeding met verborgen zout: soepjes uit een zakje, sauzen, blokjes bouillon, vlees en alle fijne vleeswaren, gerookte vis, ... Vermijd kaas, en dan vooral zoutbommetjes als roquefort, feta, edam, gouda, gesmolten kazen, ... Om een voorbeeld te geven: in

## Het syndroom van de witte jassen

Wetenschappers hebben het fenomeen onderzocht én bewezen: van zodra sommige patiënten bij een arts langsgaan, ontploft hun bloeddruk plots als bij donderslag. Om dan na de consultatie weer helemaal omlaag te zakken. Want dan zijn ze weer helemaal ontspannen. Ook al moet je zo'n jojo-beweging op lange termijn zeker in de gaten houden, toch is het begrijpelijk dat artsen je op het hart drukken dat je best je bloeddruk geregeld thuis meet. De bloeddrukmeters die je zelf aanschaft zijn misschien iets minder haarfijn afgesteld als die van de arts, maar de resultaten ervan zijn zeker en vast bruikbaar. Sla dus dat bloeddrukbandje om je pols of arm, en meet maar!

100 gram droge worst zit maar liefst 5 tot 6g zout. Om je huisgemaakte gerechten wat te pimpen, kies je best kruiden: provençaalse kruiden, komijn, tijm, ... Pas op met kruidenmengsels: slamix, kippenkruiden, couscouskruiden, ... Ook mosterd en sojasaus bevatten veel zout. Om te weten hoeveel zout een product bevat, bekijk je gewoon even het etiket. Sommige producenten laten het na om de hoeveelheid (keuken)zout - ook wel natriumchloride - per 100 gram te vermelden. Ze vermelden alleen het gehalte aan natrium. Weet dan dat 1 gram natrium gelijk is aan 2,5 gram zout.

### 2. Gooi de asbak buiten



Roken blijft volgens cardiologen het zwarte beest van de gezondheid. Nicotine verhoogt de druk in de slagaders en laat je hart harder werken. Je loopt trouwens ook gevaar als je zelf geen sigaretten rookt, maar je omgeving wél de hele dag loopt te puffen. Passief roken verhoogt je kans op een hartinfarct met dertig procent.

### ► 3. Verzoen je met je weegschaal

Als het de enige factor is, vormt overgewicht of obesitas op zich weinig gevaar. Maar als je het combineert met andere aanvalen op een gezonde levenshygiëne, wordt overgewicht een belangrijke trigger voor een hoge bloeddruk. Goed nieuws voor als je weegschaal geregeld te ver doorslaat: je hoeft helemaal geen tientallen kilo's af te vallen om het risico te verminderen. Door tien procent van je gewicht te verliezen verbeter je al heel wat aspecten van je gezondheid, zoals de bloeddruk of de cholesterol.

### 4. Beweeg



Geen tijd om te sporten? Alleen al een dagelijks wandeltochtje van minstens een halfuurtje verbetert de bloedcirculatie. Dat komt neer op ongeveer 8000 tot 10.000 stappen. Ga te voet naar je werk of stap één halte vroeger van de bus, neem de trap in plaats van de lift, parkeer je auto zo ver mogelijk... Trek je gymshoenen aan en zet tegelijk je hoofdtelefoon op: je fysieke inspanningen krijgen een boost tegen een muzikale achtergrond.

### 5. Ssst... Geef je oren rust

De wetgever heeft geluidsoverlast op het werk de laatste decennia flink aan banden gelegd. Maar in onze vrije tijd doen we uiteraard wat we willen. En dan zetten we jammer genoeg het volume loeihard. Tijdens concerten, via de hoofdtelefoon, in het verkeer: onze oren krijgen het geregeld zwaar te verduren. Zelfs een gedempte klank of een geluid dat draaglijk lijkt, verhoogt soms de spanning. Om overlast te voorkomen, draag je best oordopjes van schuimrubber. Die verminderen de geluidsintensiteit met ongeveer 20 decibel en filteren de hoge frequenties. Geef je oren geregeld absolute rust.

### 6. Schakel over op groen

Drie keer per dag groenten en fruit eten volstaat nog altijd om het risico op een overlijden door hart- en vaatziekten met een derde te verminderen. Naast vele vezels, bevatten sommige planten ook essentiële voedingsstoffen voor hartfunctie en bloeddruk. Zo is magnesium een spierverslapper die ook stress bestrijdt. Magnesium is te vinden in verschillende soorten bonen (kikkererwten, witte bonen, linzen,...), bananen, aardappelen, spinazie,...

### 7. Wit is altijd aan te raden

Zet dagelijks drie magere melkproducten op je menu. Eén gram calcium per dag zou helpen om de wanden van de slagaders soepel te houden. Met kaas is er wel een probleempje. Ze zijn dikwijls rijk aan dierlijke vetten, die te vermijden zijn bij overgewicht of hoge cholesterol. Wat kies je dan wel? Melk van olierijke noten: amandelen, hazelnoten, ... Die zijn van nature rijk aan calcium. Soja- of rijstmelk verrijkt met calcium: dat zijn ook aanraders. Net als calciumrijk water. Daarbij kan je zelfs een nulletje schrijven achter de hoeveelheid calorieën.

### 8. Neem je tijd om te ontspannen

Staren naar een aquarium waarin visjes vredig zwemmen verlaagt traag maar zeker de bloeddruk en het hartritme. Dat constateerde de Amerikaanse professor Aaron Katcher; na een onderzoek bij mensen met een normale en een te hoge bloeddruk. Ook al is stress nooit de oorzaak van hypertensie, het kan de situatie wel erger maken. Dagelijks twintig minuten ontspannen betekent al een verbetering. Aan jou de keuze om te gaan voor yoga, sofrologie, hypnose, ...

### 9. Drink met mate

Drie glazen alcohol per dag voor vrouwen en drie tot vijf glazen voor mannen: het verdubbelt de kans op een hoge bloeddruk.

Belgische Cardiologische Liga: [www.liguecardiologica.be/nl/](http://www.liguecardiologica.be/nl/)  
Belgisch comité ter bestrijding van hypertensie:  
[www.mybpmatters.be/nl](http://www.mybpmatters.be/nl)



# INULAC



ENZYMEN, PRE- EN PROBIOTICA

ONMISBAAR VOOR EEN GOEDE VERTERING

*Te vol?*

*Te veel?*

*Te vlug?*

*Te vet?*



## 4 VOUDIGE WERKING:

- ✓ helpt bij opgeblazen gevoel
- ✓ een rustige vertering
- ✓ een optimale darmflora
- ✓ een regelmatige stoelgang

CNK: 1726942



J-ixx  
INTENSE

# vrij bewegen spieren & gewrichten



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



# De deugden van melatonine

## tijdens de menopauze

De menopauze is voor vrouwen meestal een moeilijke periode. Naast de gekende warmte-opvliegers zijn er ook nog de stemmingswisselingen, gewichtstoename en slaapproblemen. **Maar we kunnen hier iets aan veranderen!**

Onderzoek heeft aangetoond dat voldoende melatonine de vetverbranding een boost geeft. Dit kan de gewichtstoename bij vrouwen in de menopauze terugdringen. De menopauze start tussen 45 en 55 jaar. Veel vrouwen merken op deze leeftijd dat ze er opeens wat kilo'tjes bij krijgen en steeds vaker wakker liggen 's nachts. De oorzaak is eenvoudig: hormonale veranderingen. Tijdens de menopauze worden de vrouwelijke hormonen - oestrogenen - minder geproduceerd, maar minder oestrogeen zorgt er eveneens voor dat je lichaam minder melatonine aanmaakt.

### De stof melatonine

Melatonine is voornamelijk gekend als het slaaphormoon. Het regelt ons circadiaans ritme en maakt het lichaam op een natuurlijke manier slaperig. De stof wordt door het lichaam elke avond zelf aangemaakt, in de pijnappelklier van de hersenen. Naarmate we ouder worden vertraagt de natuurlijke aanmaak van melatonine en de menopauze versterkt dit nog. Minder oestrogeen zorgt er namelijk voor dat je minder melatonine aanmaakt en een tekort aan melatonine

in het lichaam zorgt voor moeilijk slapen. Slaapstoornissen tijdens de menopauze zijn veelvoorkomend.

### Menopauze en gewichtstoename

Een tekort aan oestrogeen is een belangrijke oorzaak van gewichtstoename in de menopauze. Het zorgt voor een sterk verlangen naar snacks en een verhoogd hongergevoel. Maar studies tonen aan dat een ernstige daling van de productie van melatonine een nog grotere impact zou hebben op het gewicht. Ze kan honger op vreemde tijdstippen doen toenemen. Volgens de onderzoekers stimuleert melatonine het bruine vetweefsel, dat in staat is om calorieën om te zetten in warmte. Het helpt het lichaam om meer vet te verbranden. Bij hormonale schommelingen is het dus aangewezen om je melatonine op niveau te houden.

Melatonine in de vorm van een sublinguale smelttablet is zeer goed opneembaar. Kort voor het slapengaan, langzaam onder de tong laten smelten. Dit zorgt binnen 20 minuten voor een voldoende aan melatonine op het juiste moment.

# Het belang van een *goede darmflora*



**Een platte buik begint bij een goede darmflora.** Een buitenlandse reis, stress, consumptievoeding of antibiotica kunnen al snel roet in het eten gooien.

Een slechte vertering kan leiden tot een onevenwicht in de darmen, ook wel dysbiose genoemd. Daarbij nemen slechte microben zoals parasieten of schimmels de overhand. Dit kan verschillende ongemakken veroorzaken zoals diarree, verstopping, buikkrampen of acne. Dysbiose treedt op door chronische stress, door een slecht voedingspatroon met veel verzadigde vetten en weinig vezels of door antibioticagebruik. Als gevolg van een tekort aan goedaardige darmbacteriën treedt er rotting op in de darmen in plaats van fermentatie.

Bij dysbiose verzuren de darmen en probeert het lichaam het zuur-base-evenwicht te herstellen. De zuren kunnen zich een weg banen naar boven wat kan leiden tot zure oprispingen. Daarnaast kunnen de darmen ook infecteren waardoor de vertering niet goed meer verloopt.

## Vezels

Voor de darmbacteriën zijn vezels, zoals FOS en inuline essentieel. De bacteriën zetten de vezels om in boterzuur, dat een belangrijke energiebron vormt en darm-infecties remt. Daarnaast kunnen vezels ook de zuur-

tegraad in de darmen verlagen, zodat de goede darmflora zich beter kan ontwikkelen. De stoelgang verbetert, zodat gifstoffen sneller uit het lichaam verwijderd worden.

## Supplement

Een volledige ondersteuning van het spijsverteringsproces, zowel maag als darm, omvat zowel prebiotica (fructo-oligosachariden en inuline) als probiotica (goede darmbacteriën). Enzymen (papaja, ananas, malt) zorgen voor een vlotte vertering na een overdadige, te snelle of te vette maaltijd en verbranden de overtollige vetten. Een goede darmflora produceert vitamines en verhoogt de natuurlijke weerstand. 70% van onze immuniteit wordt immers aangemaakt in de darm. De darmflora speelt ook een belangrijke rol in het voorkomen van diverse allergieën. Er werd een significante vermindering van eczeem vastgesteld bij baby's van moeders die in het laatste trimester van de zwangerschap en/of tijdens de borstvoeding probiotica innamen (Cuello-Garcia 2015). Er werden ook minder voedingsallergieën vastgesteld.

# Ai, dat jeukt!

**Atopische dermatitis of atopisch eczeem** treft 1 kind op 5 en kan al optreden vanaf zeer jonge leeftijd!

Makkelijk detecteerbaar; manifesteert het zich door een extreem droge huid en wisselen periodes van opstoten zich af met kalme periodes. Met als resultaat dat je baby dikwijls een huid heeft die jeukt en graag wilt krabben. Hoe verlicht je dat?

## Hoe atopische eczeem verzorgen?

Antwoord van dr. Wolkenstein, dermatoloog: "De behandeling van atopische eczeem van de zuigeling en het kind gebeurt telkens in 2 fasen:

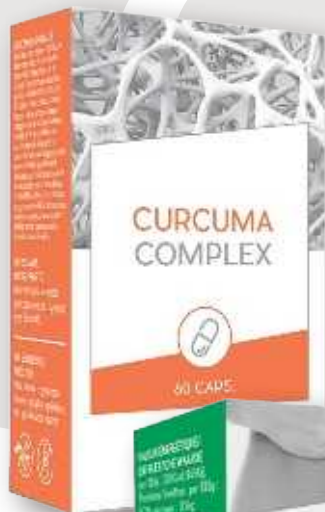
- De onderhoudsbehandeling: het wordt aanbevolen om permanent een emollient of verzachtend middel aan te brengen (op het volledige lichaam, met inbegrip van de niet geïrriteerde zones).
- De behandeling tijdens opstoten van eczeem: wordt gedaan tijdens de periode van de opstoten, tot ze verdwijnen. Breng 1 keer/dag een dermocorticoïdecrème aan op de rode vlekken, en stop daarmee na het verdwijnen van de opstoten. Deze behandeling moet hernomen worden tijdens elke opstoot. Het is handig om de gebruikte tubes te tellen. Men moet simultaan de emollient blijven aanbrengen, steeds 1 keer per dag, op het volledige lichaam."

## En tijdens de nacht?

Voor dr. Jean-Marc Chavigny, allergoloog-dermatoloog: "Bijna alle kinderen die lijden aan atopische dermatitis slapen niet goed, ze kunnen 10 tot 12 keer per nacht wakker worden, door jeuk en pijn. Naast de behandeling van atopische dermatitis die de huid en dus ook de slaap van het kind alleen maar kan verbeteren, mag men ook een pijnstiller (paracetamol) geven om de pijn te verminderen."

# Ontdek ons uitgebreid Dynaphar-product

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



Curcuma,  
Complex,  
15,50 € \*



Digest,  
9,90 € \*



Probioflora,  
13,70 € \*



Magnesium, Complex,  
15,90 € \*

\*aanbevolen prijzen



# ...tgamma!



Dynaphar



Omega 3,  
9,90 € \*



Glucosamine  
Complex,  
14,90 € \*



Veno Caps, 14,90 € \*

Sleep,  
13,50 € \*



Vraag advies aan uw  
**DYNAPHAR-APOTHEKER**

Surf naar [www.dynaphar.be](http://www.dynaphar.be)



**SPECIAL  
+50  
JAAR**

# Je hebt zulke mooie ogen! Kan je er ook nog goed door kijken?

Vanaf 50 jaar komen verziendheid, cataract, LMD en glaucoom bij velen om het hoekje loeren. **Tijd om de aandoeningen van het zicht eens vanuit een andere hoek te bekijken.**

Oogziekten zijn er in overvloed. Om een voorbeeld te geven: aan het Universitair Ziekenhuis Saint-Luc in Brussel is de dienst Oogheelkunde één van de grootste van het hele ziekenhuis. Je kunt er scheelzien of een oogtumor laten behandelen, maar ook - en vooral - problemen die ontstaan omdat het oog veroudert. Verziendheid, cataract, leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD) en glaucoom.

## **WAAROM VERMINDERT ONS ZICHT MET DE JAREN?**

Onze oog lens ontsnapt niet aan de leeftijd. Ze veroudert, net als de rest van het lichaam. Rond 45 jaar verliest ze haar elasticiteit. De oog lens functioneert als de lens bij een camera. Het is net dankzij haar aanpassingsvermogen dat je een beeld op het netvlies kunt vastleggen en scherpstellen. Lukt het je niet meer om de kleine letters van de krant te lezen, of de menukaart op restaurant? Vervagen de woorden uit je roman, terwijl je nog altijd je boek even ver van je gezicht houdt als vroeger? Dat zijn tekenen van verziendheid. Wees gerust, verziendheid is geen ziekte. Het hoort gewoon bij het natuurlijk en onvermijdelijk verouderingsproces van de oog lens. Meer zelfs, verziendheid is helemaal geen moeilijke

diagnose om te stellen: de normale afstand waarop je leest is 30 cm, maar vanaf 45 jaar wordt die afstand vanzelf groter. Dan moeten we onze armen strekken om te lezen. Ziezo, die diagnose hebben we al. Verziendheid stabiliseert zich rond de 60 jaar.

## HOE HOU JE DE GEVOLGEN ERVAN BINNEN DE PERKEN?

Je kunt bijvoorbeeld een leesbril dragen. Best eentje met progressieve glazen, om tot in de eeuwigheid van dichtbij scherp te zien. Je kunt ook een laseroperatie overwegen, of de verouderde ooglenzen laten vervangen door multifocale implantaten.

## DE ZIEKTES VAN EEN OOG DAT OUDER WORDT

Verziendheid is geen ziekte, dat zeiden we al. Maar cataract, LMD en glaucoom zijn dat wél. En ze gaan vaak samen met ogen die ouder worden.

**Cataract** is een progressieve vertroebeling van de ooglenzen. Heb je de indruk dat je zicht wat vervaagt of aan kleur verliest? Dat heet cataract. Meteen erbij zeggen: cataract – ook wel staar – is gelukkig omkeerbaar; ook op je 50ste. De chirurg vervangt de beschadigde ooglenzen door een kunstimplantaat. Die operatie duurt tussen 15 en 30 minuten onder lokale verdoving. Er is ook geen hospitalisatie voor nodig. Het is zelfs de meest uitgevoerde operatie in België. En de kosten? Die hangen af van ziekenhuis tot ziekenhuis. Kies dus het liefst een geconventioneerde oogchirurg.

Een zwarte vlek in het midden van je gezichtsveld? Dat is mogelijk een teken van **LMD**. Bij leeftijdsgebonden maculadegeneratie worden de zichtcellen vernietigd die zich in het midden van het netvlies bevinden. Wat doe je ertegen? LMD valt niet te genezen, maar met een behandeling kan je wel de evolutie afremmen. Weet wel: roken kan LMD verergeren. Een gewaarschuwd man (of een gewaarschuwde vrouw)...

**Glaucoom** is een ziekte die je zeker in de gaten moet houden. Ze vernietigt traagjes de vezels van de optische zenuw. Glaucoom kan zelfs leiden tot definitieve blindheid. De Belgian Glaucoma Society waarschuwt: "De ernst van de ziekte is te wijten aan haar natuur: verraderlijk, geniepig en geruisloos. Afgezien van de kans op acuut glaucoom, is glaucoom niet pijnlijk. De ziekte belemmert het zicht niet...". Maar de schade die glaucoom veroorzaakt is onomkeerbaar. Alleen een periodiek onderzoek bij de oogarts kan je helpen om je zicht te vrijwaren. Want druppeltjes, een chirurgische ingreep of een laserbehandeling kunnen de evolutie van glaucoom tegenhouden.



## Beter voorkomen!

Verziendheid is geen ziekte. Het is het gevolg van een natuurlijk verouderingsproces van de ooglenzen. Maar er bestaan wél ziektes die gelinkt zijn aan ouderdom, waarvoor je beter goed oplet. Cataract kan je behandelen en bij LMD kan je evolutie afremmen. Het grootste gevaar is glaucoom. Dat moet je op tijd opsporen als je volledige blindheid wilt vermijden.

Wil je een beter zicht op de gezondheid van je ogen? Maak dan om de twee jaar een afspraak bij de oogarts, vanaf je 50<sup>ste</sup>.

### Stop met roken

Het vererger cataract en LMD.

### Draag een zonnebril in de zomer.

Als je je ogen regelmatig blootstelt aan UV-stralen, loop je op lange termijn meer kans op aandoeningen van het zicht.

### Pas op met blauw licht

Staar niet voortdurend naar tv- of computerschermen. Bewaar een halve meter tussen scherm en ogen. Draag een bril met glazen tegen blauw licht.

### Eet voeding met bestanddelen die goed zijn voor de ogen:

vitamines C, E en A, zink, beta-caroteen.



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

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

# Keelpijn op natuurlijke wijze genezen

## Maar hoe kunt u deze klachten op een natuurlijke manier verhelpen?

Planten bieden, door hun verschillende bestanddelen, meerdere eigenschappen om de keelpijn te verzachten.

### WEEGBREE

Deze plant bevat behulpzame actieve bestanddelen tegen keelpijn. De Europese autoriteiten erkennen zijn verzachtende en verlichtende effecten tegen orale irritaties.

De werkzaamheid van weegbree wordt toegeschreven aan het gehalte aan plantenslijmstoffen. Ze verzachten en kalmeren de luchtwegen. Maar dat is niet alles! Weegbree is ook ontstekingsremmend, antiviraal en antibacterieel. Hij vermindert daarom de infectie. Bovendien heeft hij ook immunostimuleren-

de eigenschappen en kan hij daarmee het hoesten verminderen. Al deze eigenschappen maken van hem de ideale plant om keelpijn op te lossen. Talrijke studies tonen dat aan.

### PELARGONIUM

Pelargonium heeft antibacteriële eigenschappen die de aanhechting van bacteriën aan de ademhalingslijmvliezen kunnen afremmen. Bovendien helpt deze pelargonium sidoides om bacteriën naar de luchtwegen uit te stoten. Pelargonium heeft ook een antivirale activiteit omdat het de afweermechanismen van het lichaam activeert, wat de duur van de symptomen vermindert.

Talrijke wetenschappelijke publicaties ondersteunen deze bevindingen. Pelargonium en weegbree kunnen in verschillende vormen voorkomen: zuigpastilles, siroop, infusies. Elk van deze vormen heeft een andere dosering.

# mustela®

HUID MET NEIGING  
TOT ATOPIE

## Ik wil beter slapen

INNOVATIE STELATOPIA®  
1<sup>STE</sup> VERZACHTEND  
ONDERGOED VOOR DE HUID  
MET NEIGING TOT ATOPIE

Verbeterde slaap vanaf 7 dagen<sup>1</sup>  
Doeltreffendheid anti-krabben<sup>2</sup>

Naad naar  
buiten gericht

100% katoenvezels

OEKO-TEX®  
CERTIFIEERD DE TOEFLUSS  
STANDARD 100  
11-37333 Shirley  
Leest op website van  
[www.oeko-tex.com/india/110](http://www.oeko-tex.com/india/110)



1. Klinische studie, evaluatie examinatoren bij 66 baby's-kinderen met een huid met neiging tot atopie gedurende 28 dagen.  
2. Consumentenstudie in partnership met de Franse vereniging van eczéma, resultaat vanaf dag 7 bij 22 baby's-kinderen.

✓ VANAF DE GEBORTE  
DERMATOLOGISCH GETEST

✓ VERVAARDIGD IN  
FRANKRIJK

✓ VEILIGHEIDSCHARTER  
INGREDIËNTEN

EXPANSCIENCE®  
LABORATOIRES



# Vier op vijf jongeren hebben te weinig Vitamine D

De voordelen van vitamine D zijn talrijk: ze zorgt voor een goede werking van de spieren, ze is nodig voor een goede immuniteit en versterkt de botten. Maar ook op de mentale ontwikkeling kan ze een positief effect hebben. **Vitamine D halen we uit zonlicht en vette voedingsmiddelen.**

Iedereen heeft te weinig vitamine D vanaf de herfst. In een onderzoek werden 50 jongeren tussen de 13-14 jaar onderzocht. Hun bloedwaarden vóór het experiment toonden aan dat ze allen een duidelijk tekort aan vitamine D hadden! Dit komt vooral voor na de herfst, wanneer de zon te weinig schijnt. De zonnestralen in het najaar zijn ook niet sterk genoeg.

## Hersenontwikkeling en gedrag

Eerdere studies toonden een verband aan tussen vitamine D en de ontwikkeling van de hersenen bij adolescenten. Dit werd nu nogmaals getest. Van eind januari tot april moesten de deelnemers dagelijks een voedingssupplement nemen. De ene groep kreeg drie maanden lang vitamine D3 in olijfolie, terwijl de andere groep een placebo kreeg (met olijfolie). Beide groepen kregen de opdracht om cognitieve taken uit te voeren die te maken hadden met plannen en problemen oplossen.

Zij die dagelijks vitamine D hadden ingenomen, deden het steeds beter en er werd ook een stijging van 40% genoteerd in hun vitamine D-waarden. In vergelijking met de bloedafname vóór de testen, zat die groep nu veilig boven de aanbevolen minimale hoeveelheid vitamine D. Dit toont aan dat vitamine D uit het supplement goed opgenomen wordt. De placebogroep maakte meer fouten en bij hen bleven hun vitamine D-waarden te laag.



## Het effect van een oliesupplement

De onderzoekers stelden vast dat een tekort aan vitamine D kon aangevuld worden door dagelijks een olie-supplement in te nemen. Als een gevolg van de betere vitamine D-waarden verbeterden de prestaties van de jongeren behoorlijk als het aankwam op plannen en logisch denken. Er is duidelijk een verband aangetoond tussen vitamine D-waarden en de cognitieve ontwikkeling bij jongeren.



# Een verstopte neus, *daar wil je vanaf!*

Een verstopte neus is meestal te wijten aan een verkoudheid. De neus loopt en de neusgaten zijn verstopt. Een heel vervelend iets, aangezien dit de slaap en het dagelijkse leven verstoort. **Iedereen wil hier dan ook zo snel mogelijk van af.**

Een verstopte neus vereist gewoonlijk geen medische behandeling. Toch wordt er vaak gegrepen naar neusdruppels en -sprays om dit ongemak zo snel mogelijk weg te werken.

Nochtans wordt er aangeraden om eerst fysiologisch zeewater te gebruiken. In geval van een verstopte neus, kan dergelijke hypertonische oplossing soelaas brengen. Een hypertonische neusoplossing ontzwellt en maakt het neusslijmvlies van volwassenen onmiddellijk vrij. Ze bevat een grotere zoutconcentratie dan het zoutgehalte in onze lichaamscellen. Door een osmotisch effect verplaatst het water zich van een omgeving met een lage zoutconcentratie (het neusslijmvlies) naar een omgeving met een hoge zoutconcentratie. Dit mechanisme zorgt ervoor dat het vocht zich uit het neusslijmvlies naar de neusholte verplaatst waardoor ons neusslijmvlies ontzwellt en de neus vrij komt.

Dus wanneer u nog eens een verstopte neus heeft, denk dan ook eens aan deze 100% natuurlijke behandeling. Ze is een doeltreffend alternatief dat geen bijwerkingen heeft.

## *De voordelen van deze oplossing even op een rijtje?*

- ✓ Ontzwellende werking door osmotisch effect
- ✓ Snel openen van het neusslijmvlies
- ✓ Ze voorkomt besmetting met griep
- ✓ Ze herstelt de hydratatie van een droge en geïrriteerde neus
- ✓ Ze vergemakkelijkt het snuiten
- ✓ Ze irriteert de neusslijmvliesen niet

# Maak je klaar voor de ijstijd

Eindelijk: daar heb je de winter terug. Met zijn kleine en grote pleziertjes. Van een warme thee rond de open haard, tot het genot van bergen afglijden op skilatten. Onze huid ziet er minder goed uit. Zij wordt weer ruwer. Onze lippen dreigen weer pijnlijk te gaan vervellen. **We geven je de beste middeltjes mee om te strijden tegen temperaturen die doen klappertanden. Zo kan je de winter in volle glorie verwelkomen.**

## Help, mijn huid begint te trekken en te steken

### WAT IS ER MIS?

De koude verstoort de bloedsomloop. Daarvan is de huid altijd één van de eerste slachtoffers. Ze krijgt te weinig voedende elementen doorgestuurd. Daardoor wordt ze droger en ruwer. Bovendien heeft ze last van de temperatuurschommelingen tussen buiten en binnen. Bij de meest gevoelige huiden zorgt dat voor rode vlekken en irritatie. Ben je van plan om te gaan skiën? Zorg er dan voor dat je niet verbrandt.

### HET OFFENSIEF TEGEN DE WINTER

- \* Een eenvoudige hydraterende crème volstaat niet als het echt koud is, of als je skiet. Kies liever een rijkere, meer voedende crème. Die beschermt je huid veel efficiënter.
- \* Heb je de neiging om puistjes te krijgen? Daarvoor bestaat er niet-comedogene make-up. Die hydrateert de huid nog voldoende. Zonder zo'n crème zou je acne wel eens erger kunnen worden.

\* Ontschmink jezelf zorgvuldig, met een speciale melk of olie. Gebruik geen zeep: die droogt je huid nog meer uit.

\* Ga je skiën? Gebruik dan standaardproducten met een hoog UV-beschermingsniveau. Op grotere hoogte reflecteert de sneeuw de zonnestralen extra hard. Dat verhoogt de kans op brandwonden.

\* Was je gezicht met lauw water. Heet water is geen optie. Ook al voelt dat misschien wel lekker aan wanneer je net uit de bittere kou komt, met heet water maak je je huid ook minder soepel.

## Mijn huid is net schuurpapier

### WAT IS ER MIS?

Je huid begint te lijken op de schubben van een krokodil. Schuurpapier is niet meer nodig, wrijf gewoon even met je benen. Hoe komt dat? Warme kledij is vaak synthetisch. Ze maakt de opperhuid droger en meer gevoelig. De lucht is in de winter ook al aan de droge kant, zowel binnen als buiten. Al die factoren stapelen zich op.





## HET OFFENSIEF TEGEN DE WINTER

❄ Gebruik een zachte gom. Die houdt je benen zijdezacht en soepel.

❄ Vervang je dagelijkse bad of de schuimende gel door een reinigende olie. Die droogt de huid minder uit en verzorgt ze beter. Maar let op dat je niet uitglijdt door die glibberige olie.

❄ In de winter is een hydraterende lichaamsmelk een luxe die je eigenlijk niet kunt missen.

## Een plumeau **op je hoofd**

### WAT IS ER MIS?

In de winter ziet je hoofdhaar sterretjes. Er hangt - letterlijk - meer elektriciteit in de lucht, en de lucht is sowieso droger. Je kunt niet de hele tijd met een muts rondlopen. Net daarom kan je je haar beter een degelijke behandeling geven.

## HET OFFENSIEF TEGEN DE WINTER

❄ Remedies tegen de droogte omvatten voedende shampoos, conditioners en hydraterende maskers. Zij brengen de luchtvochtigheid weer op het juiste niveau.

## Heerlijk **zachte handen**

### WAT IS ER MIS?

Ijsskoude temperaturen, geregelde wasbeurten: dat is moordend voor je handen. Erger nog: in de winter loop je het risico dat je handen en voeten bevriezen.

## HET OFFENSIEF TEGEN DE WINTER

❄ Draag zoveel mogelijk je handschoenen. Smeer een dun laagje crème vooraleer je ze aantrekt.

❄ Om de opperhuid te hydrateren, smeer je voor je gaat slapen een dikkere laag crème.

## Kleine velletjes op de lippen

### WAT IS ER MIS?

Op je uitgedroogde lippen komen velletjes te liggen. Het is heel pijnlijk als je die er - onbewust - aftrekt. Die velletjes zijn ook gewoon geen zicht! Bescherm dus ook je lippen tegen UV-stralen. Want lippen zijn hypergevoelig.

## HET OFFENSIEF TEGEN DE WINTER

❄ Eerste fase: begin niet op die velletjes te kauwen. Je riskeert pijnlijke kloven, die in de winter moeilijk te genezen zijn. Hoe werk je ze dan wel weg? Met een zachte gom, speciaal voor het gezicht.

❄ Insmeren, insmeren, insmeren. De lippen hebben geen zweetklieren en weinig talgklieren. Ze hebben sowieso verzorging nodig om niet uit te drogen. Smeer heel regelmatig een dikke laag balsem. Dat houdt je lippen zacht en gezond.

❄ Zelfs je mond heeft 's nachts recht op een masker. Gebruik een dikke laag balsem. Laat die inwerken terwijl je slaapt. 's Morgens word je dan wakker met een heerlijke smile.

❄ Laat sommige soorten lippenstift die de situatie erger maken links liggen. De longlasting-soort, bijvoorbeeld. Ben je helemaal weg van die leuke kleuren? Smeer dan een balsem in, bovenop de lippenstift. Of kies er eentje met een vettere structuur.

❄ Bescherm en verzorg je lippen tijdens het skiën via een stick met een hoge UV-filter. Je mond die ontsteekt of verbrandt: zeer vervelend en verschrikkelijk pijnlijk.

❄ Je voorkomt dat je handen en voeten bevriezen door ze warm aan te kleden. Zorg er wel voor dat schoenen en handschoenen ruim genoeg zitten. Neem af en toe een Schotse douche, waarbij je warm en koud water afwisselt. Dat bevordert de bloedsomloop.

❄ Doe altijd rubberen handschoenen aan als je de afwas doet. Dat ziet er misschien niet uit, maar het is beter voor je handen. Want water en zeep zijn agressieve beestjes.

Eucerin®



EXPERT VOOR DE  
DROGE TOT ZEER DROGE HUID



# De wierookboom

## Een ster in wording

**Er is een groeiende interesse voor natuurlijke ontstekingsremmers en pijnstillers voor de behandeling en ondersteuning van pijnlijke gewrichten.**

Ze zijn niet alleen pijnstillend en ontstekingswerend, natuurlijke werkzame stoffen hebben ook een neutraal of eventueel zelfs een gunstig effect op het kraakbeen.

Gedurende enkele decennia waren de SYSADOA of "traag werkende producten voor de behandeling van artrose", zoals glucosamine en chondroïtine, populair gezien hun ondersteunende invloed op het kraakbeen. Beperkingen van deze natuurlijke, actieve stoffen zijn de opvallend trage werking en de zwakke ontstekingswerende werking.

Een aantal specifieke plantenextracten blijken nu ook wel een gunstige werking te hebben op gewrichten, met "respect" voor het kraakbeen. Ze worden relatief goed verdragen en ze werken vlugger.

De wereldwijd populaire plantenextracten van vandaag zijn onder meer kurkuma, wierookboom en gember. Kurkuma is goed bestudeerd in meerdere studies en in verschillende indicaties, maar de opkomende ster is *Boswellia serrata*, de tropische wierookboom, een inheemse boom uit Zuid-Azië en het Midden-Oosten. De welriekende hars uit *Boswellia*, ook "olibanum" genoemd, is afkomstig uit de schors van de boomstam.

### EEN GOEDE COMBINATIE

Er is in de geneeskunde een duidelijke trend naar combinaties van kurkuma en boswellia. Veruit de meest actieve stof in *Boswellia serrata* is AKBA, een zeer actief boswelliazuur. In de farmacie wordt dit goed geconcentreerd en hoog gedoseerd. Er zijn geen klinische, bij de mens uitgevoerde studies die kurkuma met boswellia (of AKBA) vergelijken, maar het toevoegen van boswellia (of AKBA) aan kurkuma wijst in meerdere studies op een significant beter effect. Twee extra voordelen, eigen aan de natuurlijke stof AKBA, zijn de zeer vlugge werking en de uitgesproken gunstige ondersteuning van het kraakbeen. In meerdere recente studies blijkt AKBA gunstige effecten uit te oefenen bij verschillende aandoeningen. Zo ondersteunt en kalmeert *Boswellia serrata* (of AKBA) onder meer ook de darmwerking. Een zeer belangrijk punt is helaas de doorgaans slechte opname van AKBA. Om deze opname te verbeteren is het absoluut aangewezen om (een product met) AKBA in te nemen bij de maaltijd. In een paar voedingssupplementen worden extra natuurlijke stoffen toegevoegd om de opneembaarheid van AKBA te verhogen, bijvoorbeeld galactomannaan uit fenegriek of turmerones uit kurkuma.



# De droge huid

## beter begrijpen

De huid is één van onze belangrijkste organen, omdat ze ons tegen de omgeving beschermt, ons uiterlijk bepaalt en ons tastzin geeft.

**Als de huid echter droog wordt, kan deze ruw en trekkerig aanvoelen en zelfs gaan schilferen en jeuken.**

### Wat is de oorzaak van een droge huid?

Een droge huid wordt veroorzaakt door zowel externe als interne factoren. Een persoon kan door één of meer van deze factoren worden getroffen en hoe meer gecombineerde oorzaken er zijn, des te droger de huid wordt. Inzicht krijgen in welke factoren de droge huid beïnvloeden, helpt bij het voorkomen en behandelen van de droge huid.

### Externe factoren

Externe triggers tasten de natuurlijke huidbarrière aan en brengen zo het vochtverlies op gang.

- Ruwe weersomstandigheden (hete, koude en droge lucht), seizoensveranderingen en ultraviolet (UV) licht kunnen huidveroudering versnellen. De huid wordt ook met de jaren gevoeliger voor uitdroging.
- Vaak wassen of lang, heet baden of douchen verwijdert de lipiden die de huidbarrière vormen. Ongeschikte dagelijkse huidverzorging kan de van nature aanwezige lipiden verwijderen.
- Van bepaalde medicijnen en medische behande-

lingen (zoals bestralen, dialyse of chemotherapie) is bekend dat zij als bijwerking een droge huid veroorzaken.

### Interne factoren

- Sommige mensen zijn erfelijk belast en erven de aanleg voor een droge huid. Onder dezelfde omstandigheden hebben verschillende mensen dus verschillende huidtypes. Personen met een lichte huid lijken gevoeliger te zijn voor een droge huid dan mensen met een donkere huid. Aandoeningen zoals atopische dermatitis, psoriasis, diabetes en ichthyosis zijn vaak erfelijk.
- Hormonale veranderingen, zoals zwangerschap of menopauze, kunnen een droge huid veroorzaken.
- Naarmate mensen ouder worden, neemt het vermogen van de huid om transpiratie en lipiden te produceren af als gevolg van vermindering van de werking van talgklieren en zweetklieren in de huid.

Een tekort aan voedingsstoffen, onverzadigde vetzuren en vitaminen kan de kans op een droge huid vergroten.

# MELATONINE *Imedia*

Vraag raad aan  
uw apotheker

## EEN GOEDE SLAAP VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID



MELATONINE *Imedia*



Geen  
afhankelijkheid

Een gamma van voedings-  
supplementen op basis van  
melatonine en meidoorn

**Meidoorn draagt bij tot de ondersteuning van een natuurlijke slaap.**

**PiLeJe**  
LABORATOIRE

INDIVIDUEEL ADVIES OVER SLAAP

Niet contractuele foto's. Deze voedings-supplementen kunnen geen vervanger zijn voor een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze. Mei 2019 - Operationele hoofdkwartier: Zenith Business Park, Zandvoortstraat 49, 2800 MECHELEN (BELGIË) - BTW BE 0823 058 163

# De kruidenkracht

## van natuurlijke medicijnen



De wortelstok van kurkuma wordt ook gebruikt in de fytotherapie. Hij draagt bij tot de beweeglijkheid en het comfort van de gewrichten. **Even uitleggen.**

Om zijn absorptie te optimaliseren, kan kurkuma gebruikt worden in combinatie met zwarte peper; die piperine bevat, een molecule die de absorptie van kurkuma door het lichaam bevordert. Geneeskrachtige planten bevatten duizenden bestanddelen, allemaal mogelijk werkzaam.

Om plantenpoeders te verkrijgen die een optimale hoeveelheid bestanddelen bevatten, moeten deze bestanddelen gedurende het volledige productieproces bewaard en beschermd worden. Het vriesdrogen is een hoogperformante methode waarbij alle bestanddelen en hun synergetische werking behouden blijven.

Deze methode vermijdt de toevlucht tot extractie met een chemisch solvent en maakt het mogelijk om voor een bepaalde plant een product met hoge concentratie aan werkzame bestanddelen te verkrijgen, terwijl het geheel van natuurlijke bestanddelen van deze plant behouden blijft. Deze natuurlijke bestanddelen kunnen in synergie werken om een optimale activiteit te garanderen.

In het kader van een gewone verpulvering kan de temperatuurstijging de meest broze moleculen afbreken of zelfs vernietigen. Het vriesdrogen daarentegen respecteert de bestanddelen van de plant in elk stadium van de productie. Stikstof beschermt immers ook de plant tegen contact met lucht en zodoende ook tegen om het even welke degradatie door oxidatie.

Samengevat: het vriesdrogen respecteert de integriteit van de plant en garandeert de aanwezigheid van al haar bestanddelen. Het bijzonder fijn poeder dat wordt verkregen, stelt de bestanddelen van de plant sneller vrij, waardoor ze gemakkelijker worden opgenomen.

Een plant is samengesteld uit honderden verschillende bestanddelen die elk een rol spelen. De actuele wetenschappelijke kennis levert de bewijzen dat, als de bestanddelen van de plant samen worden ingenomen, ze doeltreffender zijn dan wanneer ze afzonderlijk worden genomen. Dit specifiek werkingsmechanisme, waarbij meerdere bestanddelen van de plant gelijktijdig werken, wordt synergetische werking genoemd.

# Momentum

*Have fun together!*

**SPECIALE AANBIEDING!**  
15 maanden ipv 12  
Vul de code Dynaphar  
in, bij uw online  
inschrijving op  
[www.clubmomentum.be](http://www.clubmomentum.be)



Momentum, biedt ongeveer **150 activiteiten** per jaar aan, zowel culturele, sportieve, buitengewone als toeristische uitstappen. **U kiest en wij regelen alles voor u!**



De activiteiten vinden meestal plaats **tijdens de week en gedurende de dag.**

Dit alles aan voordelige **prijzen.**



Momentum is **ontdekken, reizen, leren, zich uitleven, ontmoeten** en vooral **genieten van elk moment!**

Contact : 0477/18 00 68

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

\*aanbevolen prijzen



De Dynaphar voedende lipstick die verzorgt, hydrateert en beschermt.

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



€  
**3,95**  
per stuk



€  
**5,45**  
per stuk

De Dynaphar handcrème :

- hydrateert, herstelt en beschermt.
- verrijkt met karité.
- hypoallergene formule.

**AANBIEDING GELDIG ZOLANG  
DEVOORRAAD STREKT,  
VAN 1 TOT 31 DECEMBER**



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

**33,40 €**  
in plaats van 47,70 €



90 capsules

**11,45 €**  
in plaats van 16,36 €



20 capsules

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

**J-ixX**  
INTENSE

Krachtige formule ter ondersteuning van spieren, kraakbeen en gewrichten.

**16,80 €**  
in plaats van 24 €



30 tabletten

**29,40 €**  
in plaats van 42 €



60 tabletten

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

# WEDSTRIJD

VAN 18 NOVEMBER TEM  
20 DECEMBER 2019

LATEN WE DE  
WINTER VIERN



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

OM DEEL TE NEMEN, **AFSPRAAK OP FACEBOOK!**  
**LIKE EN DEEL ONZE PAGINA** EN BEANTWOORD  
DEZE VRAGEN **TEGEN UITERLIJK 20 DECEMBER 2019.**

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



**VRAAG 1 :**

WAAR OF NIET WAAR : EEN SLECHTE VERTERING KAN LEIDEN TOT EEN ONEVENWICHT  
IN DE DARMEN ?

**VRAAG 2 :**

WAAR OF NIET WAAR : EEN VERSTOPTE NEUS KAN NIET 100% NATUURLIJK  
BEHANDELD WORDEN ?

**VRAAG 3 :**

WAAR OF NIET WAAR : VERZIENDHEID IS EEN ZIEKTE ?

**SCHIFTINGSVRAAG :**

HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 39 OM DEZE VRAGEN  
TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE  
GEBRACHT WORDEN.

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



**VEEL  
GELUK !**



Dynaphar

UW GEZONDHEID, ONZE ZORG !

18 Nov - 20 Dec 2019

# 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**  
Innovierend voor de gezondheid  
[www.pharmanord.be](http://www.pharmanord.be)

## GRATIS DOOSJE ?

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

D-Pearls - De zonnevitamine

# U neemt toch ook vitamine D?



Neem nu ook vitamine D!  
Wetenschappelijk getest

120+40 capsules

8 mensen op 10 hebben te weinig vitamine D

D-Pearls heeft een goed gedocumenteerde opname

- Botten en tanden
- Spierfunctie
- Immunitet



120 + 40 GRATIS

PROMOPACK  
120+40 capsules

Pharma Nord

D-Pearls  
– De nieuwe  
vitamine D  
standaard

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

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

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

## GRATIS DOOSJE ?

Neem deel aan de wedstrijd op [www.pharmanord.be/quiz-d4](http://www.pharmanord.be/quiz-d4) en maak kans op een gratis doosje. Aanbieding geldig tot 12/2019.