



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Neem mij mee

Heb ik het
ideale gewicht?

Cannabis
verovert België



BEAUTY

**Een zomer
zonder
sproetjes**

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook

**SPECIAL
+50
JAAR**

**Hypertensie:
de echte
graadmeter van
je gezondheid**

**Hebben we allemaal
een tekort aan
voedingsstoffen?**



AUW PIPI!

vanaf
de eerste
symptomen



berendruif
droogextract

behandeling van urine­weginfecties

Geneesmiddel zonder voorschrift

GEBRUIK



VOLWASSEN VROUWEN : 2 tabletten 3 x / dag
met een groot glas water gedurende maximum 7 dagen.

Vraag uw apotheker om advies!


Tilman®

Traditioneel geneesmiddel gebruikt om de symptomen van lichte herhaaldelijke infecties van de lage urinewegen bij de vrouw te behandelen, bij deze specifieke indicatie en op de exclusieve basis van de anciënniteit van het gebruik. Voorbehouden aan volwassen vrouwen zonder andere gezondheidsproblemen en die niet in verwachting zijn. Vraag raad aan uw apotheker. Geen gebruik langer dan één week zonder medisch advies.



DynaZine

NUMMER 45 – ZOMER 2021

DYNA-NEWS	4
EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER	7
DOSSIERS	
Wat ontbreekt nog?	8-10
Je bloeddruk: de graadmeter van je gezondheid	20-21
DYNA-BEAUTY Een zomer zonder sproetjes	26-27
DYNA-TIPS	
Magnesium en vitamine D vormen de essentie	5
Wratten die ons parten spelen	12
Uw natuurlijke afslankingskuur	13
Kinderwens? Neem dan tijdig extra foliumzuur in!	15
Heb ik een ideaal gewicht?	17
Ontdek ons Dynaphar productgamma!	18-19
Cannabis verovert België	23
Laat misselijkheid je reis niet verpesten...	25
Voor mooiere nagels tijdens de zomer, behandel ze nu!	28
Meer over urineweginfecties	30
Ondervoeding opsporen! Waarom?	31
Maak komaf met zware benen	32
DYNA-PROMOTIES	33
DYNA-WEDSTRIJD	34

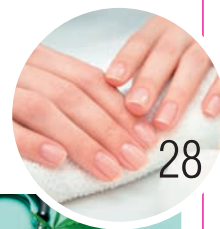


Eindelijk: zomer!

De zomer van het rijk van de vrijheid! Dat valt af te wachten. Wat wél zeker is: de vaccinatietrein dendert door. We juichen hem toe met een brede glimlach. En die hoeven we niet meer te verstoppen achter een masker. Tijdens die vele maanden in lockdown, is dubbel en dik duidelijk geworden dat het belangrijk is om je gezondheid in het oog te houden.

Te beginnen met onze voeding. Hebben we een tekort aan bepaalde voedingsstoffen? Moeten we daarom supplementen nemen? We overlopen de vitamines, van A tot Z. Zij geven ons lichaam een duwtje in de rug (pagina's 8 tot 10). In ons dossier voor de 50-plusser focussen we op de bloeddruk: een ware graadmeter voor de gezondheid. 2,5 miljoen Belgen hebben last van een te hoge bloeddruk. En de helft heeft daar zelfs geen weet van. Laat ons dus die bloeddruk beginnen meten. Dat kan je zelfs thuis doen (pagina's 20 en 21). Geniet van de zomer en het live gezelschap!

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 PUBLICATIEVAN **Dynaphar**

REDACTIE: MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER, SERVANE CALMANT **LAY-OUT:** STÉPHANIE D'HAESELEER **VERTALING:** TRANSLATIONS TRADUTEC BELGIUM, IVE VAN ORSHOVEN **CORRECTIES:** JOHAN DE CROM **SAMENWERKING:** ANN VANACKERE, PATRICK BÖTTCHER **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHARTRADEVBA – DEFRELAAN, 269/4 – 1180 BRUSSEL – WWW.DYNAPHAR.BE **GEDRUKT IN BELGIË:** DRIFOSETT PRINTING SA, STEENOVENLAAN, 5 – 1140 BRUSSEL

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



Hallo, wat zeg je? Slaan we oorreiniging beter over?

Hou je ook zo van het fijne gevoel van een wattenstaafje in je oor, wel vergeet het! Want met zo'n staafje duw je het oorsmeer – de natuurlijk afgescheiden wasachtige beschermende laag – naar de bodem van je gehoorgang. Daardoor kan een prop ontstaan, waardoor je minder goed hoort. Wat is dan het alternatief? Je kan 2 tot 3 keer per week een spray gebruiken die je vindt in de apotheek, of een opgerold uiteinde van een propere zakdoek is ook een optie. En vooral, beperk je tot het reinigen van het uitwendige deel van je oor. Het inwendige deel reinigt zichzelf, dankzij het oorsmeer dat stof en dode huidcellen afvoert, terwijl het de invasie van bacteriën in het oor tegenhoudt.

Pepermunt, goed voor alles!

Even inademen boven een flesje essentiële pepermuntolie, of een paar druppeltjes op je polsen masseren bevordert je concentratie, verbetert de spijsvertering en vermindert vermoeidheid en bepaalde pijn. Is ook verkrijgbaar in capsules, wat praktischer en discreter is.



CLICHÉ: «Ik rook al veel te lang, het is zinloos om er nu nog mee te stoppen»

NIET WAAR!

Als je 8 uur lang geen sigaret hebt gerookt, is het zuurstofgehalte in je bloed weer normaal. Na 24 uur verdwijnt alle koolmonoxide uit het lichaam. Longen beginnen slijm en gifstoffen af te voeren. Na 72 uur adem je weer vlotter. Allemaal argumenten die bewijzen dat stoppen met roken al snel resultaten oplevert.



+14%

De coronacrisis heeft heel wat Belgen uit hun luie zetel gehaald, jong én oud! Zo is het aantal senioren dat minstens drie keer per week een lichte fysieke inspanning beoefent, gestegen van 40% vóór de crisis tot 54% tijdens de tweede coronagolf. (Nationaal Geluksonderzoek van UGent en NN, maart 2021, www.nn.be)





Magnesium en vitamine D vormen de essentie

Magnesium en vitamine D zijn onafscheidelijke bondgenoten. Vitamine D verhoogt de opname van magnesium vanuit onze darmen. **Magnesium zorgt dat vitamine D optimaal kan werken.**

Magnesium is een essentieel mineraal in het menselijk lichaam. Het is niet enkel belangrijk voor een goede spierwerking maar ook voor meer dan 600 verschillende essentiële reacties in ons lichaam. De gemiddelde hedendaagse voeding bevat te lage gehalten aan magnesium.

Symptomen van magnesiumtekort

Magnesiumtekort wordt in verband gebracht met:

- overmatige stress
- angst
- depressie
- vermoeidheid
- onregelmatige hartslag & hoge bloeddruk
- gevoelige spieren
- slechte controle van de suikerspiegel

Toch heeft naar schatting 75-80% van de Belgische bevolking een magnesium tekort.

Magnesium en suikerziekte

Recent onderzoek heeft aangetoond dat het grootste deel van de patiënten met suikerziekte kampt met te lage magnesiumspiegels. Dit leidt tot een mindere insulinerwerking en bijgevolg hogere suikerspiegels. De dagelijkse inname van magnesium kan de suikercontrole gevoeliger verbeteren en het dagelijkse comfort van de suikerpatiënt ondersteunen.

De vele voordelen van magnesium

- meer energie
- betere spierwerking
- verhoogde slaapkwaliteit
- minder stress & angst
- betere suikercontrole
- goede werking van hart en bloedvaten
- verlaging van de bloeddruk
- functioneren van de zenuwbanen



Bota

relax 280



compressiekousen

BOTA RELAX 280 is een compressiekous die de bloedsomloop stimuleert en u maximaal comfort geeft. De kous is medisch getest: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.

BOTA RELAX 280 & BOTA RELAX 280 KATOEN

- Verlicht zware of vermoeide benen bij langdurig zitten of rechtaan
- Bevordert de recuperatie bij wandelen, lopen en fietsen
- Vermindert het risico op trombose bij reizen

Tips & tricks

- Voldoende bewegen
- Draag platte schoenen en losse kledij
- Benen niet kruisen
- Wisseldouches met koud en warm water
- Benen omhoog leggen

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



RELAX 280

RELAX 280 KATOEN



AD 202103 NL

Meer info: Tel. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be



Een woordje toelichting van uw *DYNA*-apotheker

LICHT AAN HET EINDE VAN DE TUNNEL...

De zomer komt eraan en alles wijst erop dat het einde van de tunnel, die we 15 maanden geleden binnenreden, in zicht is. De vaccinaties draaien op kruissnelheid, waardoor de meest kwetsbaren ondertussen goed beschermd zijn. We openen weer onze ramen en deuren tijdens de warmere dagen, en we weten dat het coronavirus helemaal geen fan is van de zon. Aangezien we tijdens het schrijven van deze zinnen niet over een magische kristallen bol beschikken, hopen we uiteraard dat de voorspellingen realiteit zullen geworden zijn.

Vanaf nu is het aan ons om opnieuw te leren hoe we ten volle kunnen genieten en leven. Vergeet niet dat velen het jongste jaar een zware prijs hebben betaald, zowel op menselijk als op financieel vlak. Gelukkig beschikken we over een veerkracht die ons toelaat om de moeilijke bladzijde zo snel mogelijk om te slaan en de toekomst met een positieve blik tegemoet te gaan.

Tijdens deze coronacrisis zijn we meer dan waarschijnlijk ook wel gegroeid als mens, alleen al doordat we ons anders en positiever hebben gedragen. We hebben meer empathie voor onze dagelijkse omgeving en lokale handelaars. We hebben geleerd dat je ook gelukkig kan zijn zonder verre en exotische reizen en ontdekt wat echt essentieel is in het leven. Daarover bestaat geen

twijfel. We hebben geleerd dat totale zorgeloosheid ook een prijs heeft. We merken dat de wereld zoals we hem kennen, onder druk staat. We zijn beter voorbereid op mogelijke bedreigingen van de natuur of van die die we met onze levensstijl zelf uitlokken.

Het is misschien ook tijd om bepaalde gewoontes die we hebben aangenomen, omdat we geen andere keuze hadden, weer af te leren. We denken met name aan e-commerce waarvan we meer dan ooit afhankelijk zijn geworden. Het is de hoogste tijd om terug te keren naar de fysieke winkels, waar je persoonlijk advies kunt krijgen. Een echte dialoog zorgt ervoor dat je beter wordt geholpen. Winkeliers hebben zwaar geleden onder deze crisis en hebben uw terugkeer nu echt nodig.

Tot slot: aarzel niet om jezelf even te verwennen en in de watten te leggen en terug feest te vieren met familie en vrienden.

En mocht u toch moeite hebben om deze pagina om te slaan, aarzel dan niet om langs te gaan bij uw arts of apotheker. Zij helpen je graag om alle ongemakken die het virus je heeft bezorgd weer te boven te komen.

We kijken er naar uit om je weer terug te zien! De teams van de Dynaphar-apotheekgroep.



Wat ontbreekt nog?

Krampen? Daarvoor heb je magnesium. Regelmatig last van ontstekingen? Omega 3 kan helpen. Langdurig vermoeid? Met een fikse ijzerstoot ben je er zo weer bovenop. **Wat is het nut van al die extra voedingsstoffen, waaraan zo goed als iedereen een tekort zou hebben? Hebben we die supplementen dan écht nodig?**

Vitamine B9 voor de baby's

Toekomstige mama's zouden best enkele maanden voor de conceptie al beginnen foliumzuur te nemen, ook bekend als folaat of vitamine B9. Van zodra de zwangerschapswens concreet wordt, is een verhoogde concentratie folaat in het bloed inderdaad aangewezen. Dat voedingsmiddel voorkomt afwijkingen in het zenuwstelsel. De foetus loopt minder risico op een gespleten lip of verhemelte. Niet zwanger of geen zwangerschapswens? Gezien deze vitamine zich in het meeste voedsel bevindt dat we elke dag eten (bladgroenten, noten, broccoli, fruit, volkorenproducten, ...) is dit voldoende voor onze aanbevolen dagelijkse dosis.

De basis: **vitamine D**

Het gebeurt niet vaak, maar over sommige dingen zijn alle wetenschappers het eens. Dat vitamine D als voe-

dingssupplement van groot belang is, bijvoorbeeld. Dat geldt vooral voor westerlingen die weinig buitenkomen en meestal onder een wolkendek leven. De rol van vitamine D voor de vorming van skelet en gebit is gekend. Ze helpt om de stevigheid van beenderen intact te houden, naarmate je ouder wordt. Welke voordelen biedt het nog? Vitamine D vlakkt chronische ontstekingen af en versterkt de immuniteit. Ze zou zelfs kanker helpen voorkomen en ons gemoed een zetje kunnen geven. Waarom hebben de meeste Europeanen er een tekort aan, zelfs bij een gezonde voeding? We zeiden het al, gewoon even naar boven kijken en dan zie je meteen dat de Belgische lucht niet die van Zuid-Frankrijk is. De huid heeft UV-zonnestrallen nodig om vitamine D aan te maken. In de lente en de zomer geraken we nog aan onze dagelijkse portie, maar tijdens de herfst en winter valt de concentratie aan vitamine D onherroepelijk terug. Het is daarom belangrijk om op elke zonnige dag gedurende een kwartiertje je gezicht en je blote armen bloot



te stellen aan de zon. Eén voedingsmiddel "levertraan" is een ware vitamine D-bom en werd vroeger aan kinderen gegeven voor een sterker beendergestel. Alle grip als je hiervoor je neus ophaalt en liever kiest voor melk, een vette vis gebakken in boter of voor een reep chocolade. Er bestaan ook voedingsmiddelen waaraan vitamine D is toegevoegd, maar meestal in een te lage dosis om efficiënt te zijn. Ga beter langs bij je apotheker voor een gepast supplement.

Altijd een goede vangst met omega 3

Waarom zijn vetzuren zo belangrijk? Omdat ons lichaam ze niet zelf kan aanmaken. Je moet ze dus rechtstreeks uit je eten halen. Liever vetvrij voedsel? Denk er dan aan dat vetzuren onmisbaar zijn in de strijd tegen ontstekingen, dat ze je beter gezind maken en dat ze reuma en infectieziekten verlichten. Omega 3-vetzuren hebben ook een positieve invloed op je microbiota: de bacteriën in het spijsverteringskanaal die een belangrijk rol spelen voor je

immuunsysteem. Pas op: je mag niet alle vetten over dezelfde positieve kam scheren. Opletten geblazen met dierlijke vetten uit vlees, charcuterie of kaas. Ook met omega 6-vetzuren, die zich bevinden in zonnebloemolie, maïs en vlees, moet je uitkijken. Kies beter voor voeding die rijk is aan omega 3 zoals koolzaadolie, oliehoudende zaden (noten, amandelen, ...), granen (lijnzaad), vette vis (sardientjes, makreel, tonijn), avocado's,...

Sterk als ijzer

Bloedarmoede is de aandoening waarbij je een tekort hebt aan ijzer: je voelt je sneller moe, je ziet er bleekjes uit, je haren zijn uitgedroogd en je hebt broze nagels. Je bent snel buiten adem en inspanningen kosten veel moeite en veroorzaken duizeligheid en hoofdpijn. Een ijzertekort is vaak een probleem bij zwangere vrouwen, bij vrouwen die net bevallen zijn en bij vrouwen met hevige menstruatie. Verder is de menopauze een risicoperiode.

Onze favoriete maaltijden bevatten meestal weinig ijzer: Naast rood vlees zouden we ook meer orgaanvlees, pensen, zeevruchten en peulvruchten moeten eten. En omdat je beter voorkomt dan geneest, laten zwarte- en groenetheedrinkers best minimum 1 uur tussen hun favoriete drankje en hun maaltijden, want thee vermindert de opname van ijzer in het bloed. Let verder op dat je alleen ijzersupplementen neemt op doktersvoorschrift.

Een gezonde winkelkar

Fruit en verse groenten dragen al eeuwenlang het kwaliteitslabel als "bron van vitamines en voedingsstoffen", op voorwaarde dat ze zo vers mogelijk, seizoensgebonden en van lokale bodem zijn. Eet ze bij voorkeur rauw of gestoomd.



Magnesium, manusje-van-alles

Verschillende lichaamsfuncties hebben dit micronutriënt nodig om behoorlijk te kunnen werken. Met een tekort aan magnesium ben je sneller moe, slaap je slechter, heb je meer stress en maak je meer kans op een hoge bloeddruk. Andere gevolgen zijn dan weer moeilijker om rechtstreeks te linken. Lichtgeraakt zijn, trillende oogleden, aanhoudende krampen, een slecht geheugen, oorsuizingen en brandend maagzuur, ▶



▶ bijvoorbeeld. Goed nieuws, magnesium is vaak aanwezig in onze dagelijkse voeding. Het zit in volkorenproducten en in peulvruchten, zoals in allerlei soorten bonen, kikkererwten en linzen. Het zit in oliehoudende zaden, zeevruchten en mineraalwater dat rijk is aan magnesium en last but not least, je vindt het ook in pure chocolade. Hoe komt het dan dat we er zo vaak een tekort aan hebben? Omdat ons lichaam er geen voorraad van aanlegt. Bovendien eten we vaak voedsel dat het magnesiumgehalte saboteert, zoals vetten en frisdranken. Om dan nog te zwijgen over stress, niet alleen nefast voor ons mentaal welzijn maar ook voor ons magnesiumpeil.

Zink, met de Z van Zorro

« Zink, in het lichaam? », zal je zeggen. Jazeker, het is echt belangrijk. Zonder zink heb je meer kans op huidandoeningen, vermoeidheid, een verminderde mannelijke vruchtbaarheid, en belangrijk in deze coronatijd, een verlaagde immuniteit. Bovendien staat voedsel rijk aan zink niet dagelijks op het menu: oesters, lever, vlees, peulvruchten. Pas op, speel niet zelf voor dokter en slik geen zinksupplementen zonder voorschrift, want een teveel aan zink kan leiden tot een verminderde immuniteit. Spreek erover met je arts of apotheker.

De clichés

«SUPPLEMENTEN ZIJN NIETS VOOR MIJ, IK HAAL ALLES WAT IK NODIG HEB UIT MIJN VOEDING»

Dat klopt... in theorie. Maar voor vitamine D klopt het al helemaal niet, want die haal je vooral uit de zon. En de andere voedingsstoffen? Die haal je niet zomaar even in de supermarkt of de groenten- en fruitwinkel. Want ons voedsel is vaak verarmd door de manier waarop het gekweekt of vervoerd wordt. Groenten worden bijvoorbeeld vaak geplukt nog voor ze rijp zijn. Net daarom verliezen ze een deel van hun gehalte aan vitamines en antioxidanten. Ook onze bewaarmethodes spelen een negatieve rol. Groenten blijven vaak lang op de plank liggen of we vergeten ze in de onderste lade van de koelkast te bewaren.

«NATUURLIJK = ALTIJD ZONDER RISICO»

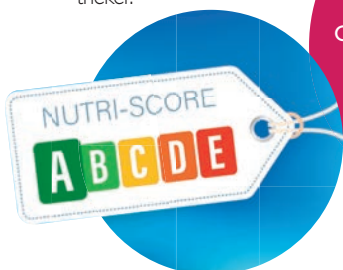
Zelfs de mooiste natuurlijke plantjes zijn soms giftig. Sterker nog: sommige vette vissen, die rijk zijn aan essentiële vetzuren, bevatten te veel zware metalen. Een tekort is vervelend, maar een teveel blijkt soms nog schadelijker. Vergeet niet dat sommige voedingssupplementen, waarvan we algemeen aannemen dat ze onschadelijk zijn, soms het effect van medicijnen teniet doen. Het sint-janskruid werkt bijvoorbeeld uitstekend tegen angst, maar het vermindert ook de werking van de anticonceptiepil. Liever dan Dokter Google te raadplegen, ga je best langs bij je échte huisdokter. Of bij je apotheker, natuurlijk.

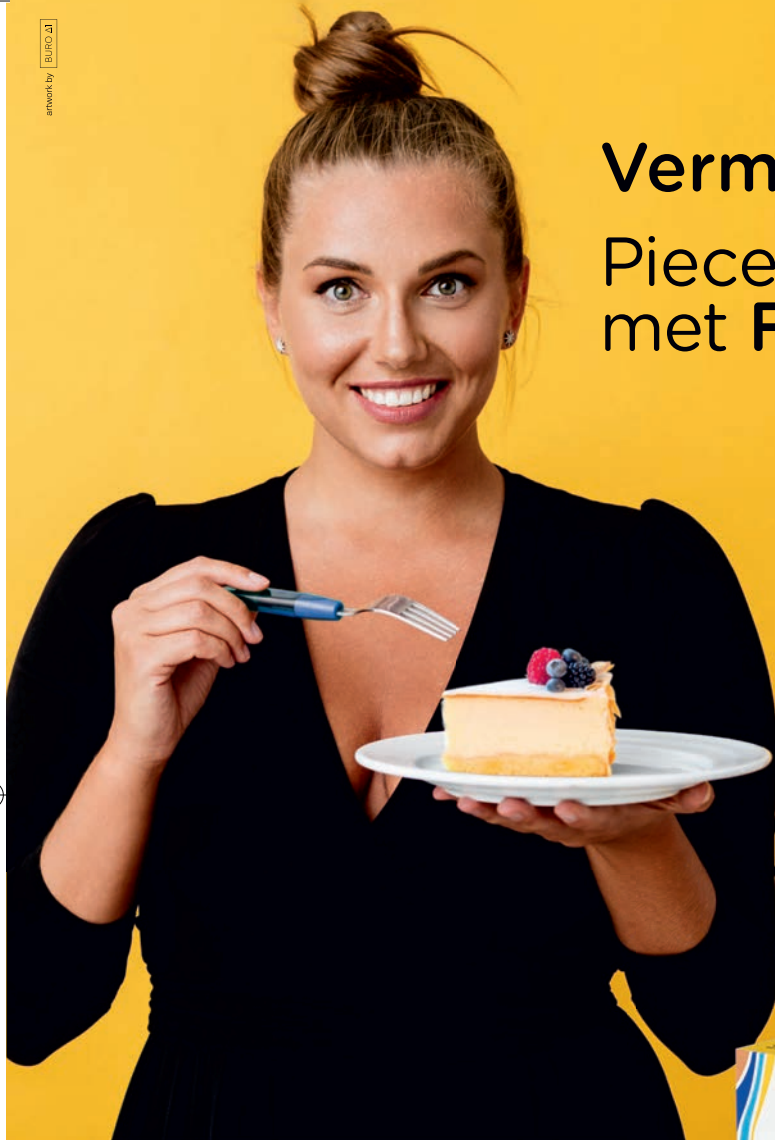
Waar vind je betrouwbare info?

Op de website van de Stichting tegen Kanker vind je een "Wegwijzer voedingssupplementen". www.kanker.be/voedingssupplementen

«IK BEN MOE, IK VERLIES MIJN HAAR, MIJN OOGLEDEN TRILLEN, IK BEN OM DE HAVERKLAP ZIEK...»

Zelfs als alle symptomen wijzen in de richting van een bepaalde aandoening, dan kan alleen een bloedanalyse uitsluitend geven. Alleen daarmee kan je eventueel gericht supplementen beginnen nemen.





Vermageren? Piece of cake! met Formoline

NR.1 IN
DUITSLAND
BESTSELLER
GEDURENDE
18 JAAR



Formoline L12 is een unieke **vetbinder** ter ondersteuning van de behandeling van overgewicht. Het maakt het mogelijk om het **gewicht onder controle** te houden en **beperkt de cholesterolopname**. Het middel is klinisch bewezen (door onafhankelijke studies¹⁾, wordt goed verdragen en kent nagenoeg **geen bijwerkingen**.

¹Bronnen: 1. Hennen. Chitosan. Woodland Publishing, Pleasant Grove, USA, 1996. 2. Crubben N. H. P. et al. (2016): A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid in adult female Gottingen minipigs. 3. Cornelli U. et al. (2017): Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L12): Randomized study compared with placebo in subjects after caloric restriction.

Formaline L12 is a Class III Medical Device from Certmedica GmbH to help treat excess weight. It is certified in the EU by an authorized notified body.

Formoline L12 wordt in de België
exclusief verdeeld door:

ID PHAR.

Atomveldstraat 8, 9450 Haaltert
info@idphar.be - idphar.be

Wratten

die ons parten spelen

1.3 miljoen mensen in België hebben wratten*. Wratten komen het vaakst voor bij kinderen tussen 4-11 jaar. **Een wrat is besmettelijk en loop je vaak op in ruimtes waar je blootsvoets rondloopt.**

Voornamelijk voetwratten (onder de voet) zijn moeilijk te behandelen. Onderzoek toont aan dat 60% van de ouders niet weet dat zijn kind wratten heeft. Wees slim, behandel direct!

Wat zijn wratten?

Gewone wratten (verruca vulgaris) en voetwratten (verruca plantaris) verschijnen op de huid als kleine, 'bloemkool'-achtige gezwellen.

Wratten worden veroorzaakt door het Humaan Papillomavirus (HPV). Gewone wratten komen meestal voor op handen, met name op de vingers en ook op tenen. Voetwratten groeien op de zool of hiel van de voet en zijn harder. Ze doen vaker pijn door de druk van erop te staan.

Wratten komen vaak voor, de meeste mensen hebben er ooit last van in hun leven. De huidige prevalentie van niet-genitale wratten in de algemene populatie is 7 tot 12%. Ze komen vaker voor bij kinderen omdat die de antilichamen tegen het Humaan Papillomavirus nog niet ontwikkeld hebben. 53% van de wratten komt voor bij mensen jonger dan 19 jaar. Een andere risicogroep zijn mensen die een zwakker immuunsysteem hebben.

Hoe krijg je een wrat?

Het Humaan Papillomavirus, dat wratten veroorzaakt, wordt overgedragen door direct contact met de huid. Ook op vochtige plaatsen gedijt het goed en kan het overgedragen worden. Denk aan gemeenschappelijke kleedkamers, openbare douches of zwembaden. Deze plaatsen zijn een broeihaard van infectie. Het risico op besmetting verhoogt wanneer je een schaafwonde of wondje hebt, bijvoorbeeld door je te scheren.

Kinderen behoren tot de risicogroep omdat ze meer spelen en vaker kleine wonden hebben. Ze bezoeken ook vaker zwembaden, vakantie-kampen en gymzalen. Ze komen dus vaker op locaties waar het virus welig tiert.

Waarom wratten behandelen?

In de meeste gevallen zijn wratten eerder vervelend dan schadelijk voor je gezondheid. Wanneer ze voorkomen op je gezicht, handen of voeten kunnen ze sterk hinderen en onhygiënisch lijken. Een wrat kan bovendien snel beginnen bloeden als het in contact komt met een scherp voorwerp. Zonder behandeling kan een wrat pijn beginnen doen, zeker een wrat op de voetzool. Een doeltreffende behandeling kan je dan helpen.



* «Patient» Dr. R. Draper Dr. M. Harding, June 2015. <https://www.excilor.com/nl-be/wratten/meer-over-wratten/>

Met de mooie dagen die eraan komen willen we allemaal onze extra winterkilo's kwijt.

Denk daarvoor ook eens aan natuurlijke oplossingen zoals planten die je helpen om die kilo's te verliezen. Maar welke plant moet u kiezen?



Uw natuurlijke afslankingskuur

Naast een gevarieerde en evenwichtige voeding kunnen de juist gekozen planten u een duwtje in de rug geven om op een natuurlijke wijze af te slanken. Combineer meerdere planten en maak uw eigen gepersonaliseerde 3-stappenprogramma.

1. VERMINDER JE EETLUST MET KONJAC. Deze plantaardige gel werkt als een natuurlijke eetlustremmer en zorgt voor een onmiddellijk verzadigingseffect. Konjac zorgt er dus voor dat je minder zal eten.

2. KIES VERVOLGENS VOOR EEN VETVERBRANDEnde PLANT zoals groene thee, guarana of mate. Groene thee en guarana bevatten cafeïne, die dankzij haar vetverbrandende werking je silhouet verfijnt. Mate vertraagt de progressie van de spijsverteringsbolus, wat het verzadigingsgevoel verlengt en gewichtsverlies bevordert.

3. OM UW AANPAK COMPLEET TE MAKEN, KIEST U VOOR EEN DRAINERENDE PLANT met of zonder anti-cellulitiswerking. Planten zoals orthosiphon of muizenoor gaan vooral draineren en ontlasten. Ze verhogen de afvoer van water via de nieren, waardoor overgewicht als gevolg van waterretentie vermindert. Wil je naast het drainerende effect ook een anti-cellulitiseffect, denk dan aan moerasspirea of ananas. Ze zijn bijzonder effectief in het aanpakken van overgewicht door waterretentie of bij cellulitis. Ze ontlasten de weefsels, bevorderen de mobilisatie en de evacuatie van de vetophopingen.

Indien u niet graag meerdere capsules per dag neemt, kies dan voor een orale kuur die alle noodzakelijke planten combineert en u helpt om die paar extra kilo's kwijt te raken.



Agency: Business Foto - Thomas Barthe - Forté Pharma NL 199 103640 - Kosaco

GEWICHTS-⁽¹⁾ PROBLEMEN ?



INNOVATIE
met **STAMMEN**
IN MICRO-CAPSULES



⁽¹⁾ Maté bevordert gewichtsverlies als aanvulling op een dieet, draagt bij tot detoxificatie en tot de drainage van het lichaam.
⁽²⁾ Nopal helpt de eetlust te verminderen. ⁽³⁾ Kurkuma helpt de ophoping van vet te beperken en vergemakkelijkt de verwijdering ervan.
⁽⁴⁾ Kola helpt vet te verbranden, en ondersteunt het afslanken van de dieetkuren.
 Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding, een gezonde levenswijze en regelmatige fysieke inspanningen.

WRATTEN?

BEHANDEL DIRECT!

excILOR[®]

WRATTEN
BEHANDELING **2 in 1**

/ Combineert
❄️ **CRYO + GEL**
behandeling

/ **5 - daagse** doeltreffende
wrattenbehandeling





Vraag het elke dokter of apotheker! Zodra zij weten van jouw kinderwens, **zullen ze je aanraden om snel foliumzuur in te nemen. Maar weet jij ook waarom?**

Kinderwens?

Neem dan tijdig extra foliumzuur in!

Elke vrouw die een zwangerschapswens heeft, heeft er baat bij om foliumzuur in te nemen voor ze zwanger is. De voordelen van foliumzuur zijn talrijk, zeker voor een toekomstige mama! Foliumzuur levert wel wat voordelen op. Het bevordert het celdelingsproces en draagt bij tot de weefselgroei van de moeder tijdens de zwangerschap. Bovendien ondersteunt foliumzuur een normale bloedvorming. Tijdens de zwangerschap draagt foliumzuur bij tot het vergroten van de rodebloedcelmassa van de moeder, de vorming van de placenta en de groei van de foetus, baarmoeder en borsten.

Maar bijkomend speelt foliumzuur nog een belangrijke rol, meteen al na de bevruchting. Dan start de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel bij je ongeboren baby vanuit de neurale buis. Foliumzuur draagt bij tot een correcte sluiting van die buis en dat proces is al voltooid bij de 6de zwangerschapswEEK. Uit die neurale buis ontstaan later het ruggemerg en de hersenen. Indien die sluiting niet correct verloopt, krijg je een baby met een open ruggetje of met een ander neuraalbuisdefect. Met

een tijdige preventieve dagelijkse inname van 0,4 mg foliumzuur kan je deze risico's minstens 50% verkleinen.

De foliumzuur-challenge ligt in tijdig starten! En precies dat is nogal moeilijk. Je moet ermee starten nog voor je zwanger bent. Zo kan je lichaam tijdig voldoende reserve opbouwen. Dit heeft alles te maken met die snelle sluiting van die neurale buis. Start daarom minstens 4 weken voor je stopt met je contraceptie met de dagelijkse inname van 0,4 mg foliumzuur en hou dit vol tot de 12e week van je zwangerschap.

Nog wat adviezen

Het is altijd raadzaam om met je arts te praten als je zwanger wil worden. Doe dit zeker bij een familiale voorgeschiedenis van een open ruggetje of open schedel. Je hebt dan een hogere dosis nodig. Vertel ook aan je arts en apotheker dat je een zwangerschapswens hebt of dat je zwanger bent. Jouw medicatie wordt door hen in functie daarvan aangepast. Automedicatie is uit den boze, neem dus alleen medicijnen in samenspraak met hen.

pilos
FORTE



Unieke formule voor **gezond haar en nagels.**

Eén inname per dag.

- Meest complete formule met alle nodige vitamines, mineralen, plantextracten en aminozuren
- Geen oprisping na inname omwille van unieke formule
- Reeds meer dan 20 jaar bewezen doeltreffendheid

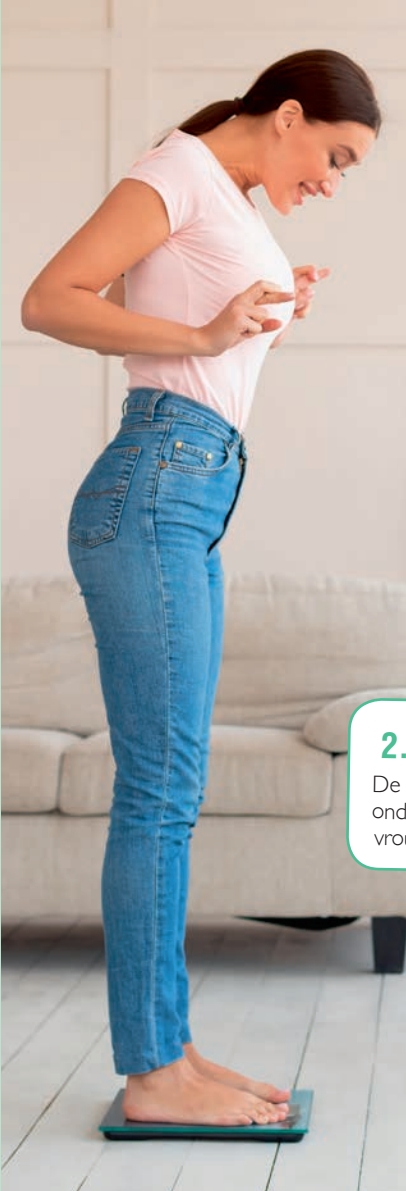
Ontdek nu 2+1 maand gratis bij uw apotheker.



ID P+AR.

Heb ik een ideaal gewicht?

Er bestaan diverse methoden om te evalueren of u het ideale gewicht hebt **maar belangrijker is om na te gaan of u zich mentaal en fysiek goed voelt!**



1. BMI = gewicht in kg/lengte² in m

BMI of 'Body Mass Index' is een maat die het gewicht uitdrukt in verhouding tot de lengte en wordt gebruikt bij volwassenen tot 65 jaar:

De BMI wordt gebruikt om het gewicht en eventuele gezondheidsrisico's te evalueren en wordt geïnterpreteerd volgens een schaal opgemaakt door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO):

De BMI houdt geen rekening met de verhouding vet-, spier- en botmassa. Daarom dient deze meting deel te zijn van een meer volledige meetmethode.

VOORBEELD: Als ik 1,60 m meet en 60 kg weeg, heb ik een BMI van $60/[1,60^2] = 23,44$

< 18.5: Ondergewicht. Dit kan wijzen op een onaangepast dieet of een onderliggend medisch probleem. Het is raadzaam een arts te raadplegen en dit te laten onderzoeken.

18.5 à 24.9: Normaal gewicht. U heeft een gezond gewicht!

25 à 29.9: Overgewicht. U heeft waarschijnlijk wat vet of een behoorlijke spiermassa. Eet evenwichtig en beoefen regelmatig een fysieke activiteit.

30+: Obesitas. Raadpleeg uw arts en hanteer een gezonde en actieve levensstijl, met evenwichtige maaltijden.

2. De tailleomtrek

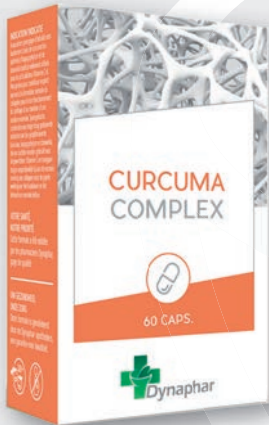
De omtrek van uw taille meet u door een lintmeter te plaatsen rond onder de onderste rib. De ideale waarden zijn <80 cm voor de vrouwen en <100 cm voor de mannen.

3. Impedantiemeting

Het betreft een methode om de vetmassa van het lichaam te meten aan de hand van een impedantiemeter. Het ideale percentage vetmassa ligt tussen 20 en 35 voor de vrouwen en tussen 10 en 25 voor de mannen. Er dient ook rekening te worden gehouden met andere parameters: bloeddruk, cholesterolgehalte, roken, sedentaire levensstijl, voeding.

Ontdek ons **Dynapha** productgamma!

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

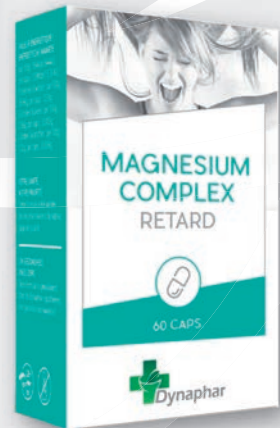


Curcuma Complex,
15,90 € *



Digest,
9,90 € *

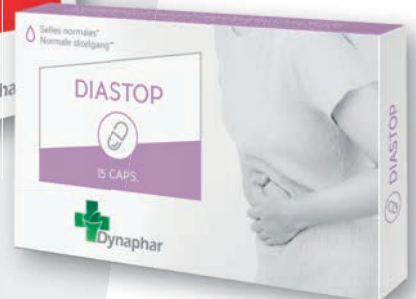
Magnesium Complex,
60 caps = 15,90 € *,
120 caps = 26,90 € *



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



Multivitamines,
11,99 € *



Diastop,
12,99 €

*aanbevolen prijzen

ar



Dynaphar



Veno Caps, 14,90 € *



Omega 3, 9,90 € *



Glucosamine Complex, 14,90 € *



Sleep, 13,50 € *



Pregni test, 6,99 € *

Voedende Lipstick, 5,95 € *



Digital thermometer, 7,49 € *



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



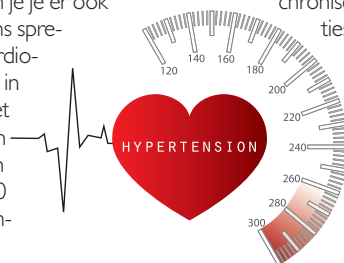
SPECIAL
+50
JAAR

Je bloeddruk: de graadmeter van je gezondheid

Een hoge bloeddruk is een geruisloze aandoening waar je zelf-, vaak niets van merkt. Bovendien geeft hypertensie vaak aanleiding tot ergere kwalen. **Eén of twee keer per jaar je bloeddruk meten is daarom van levensbelang. Goed nieuws: je kan dat ook gewoon thuis doen.**

Waarom spreken we van een geruisloze ziekte? Waarom zien we hypertensie als een sluipmoordenaar? Omdat je er geen last van hebt en je je er ook geen zorgen over maakt. Nochtans spreken de cijfers van de Belgische Cardiologische Liga boekdelen. Er lopen in België 2,5 miljoen mensen rond met een hoge bloeddruk. Daarvan zijn er 1.250.000 Belgen die dit van zichzelf weten en slechts 625.000 patiënten worden ervoor behandeld.

Van alle Belgen die rondlopen met hypertensie, is er dus slechts een kwart in behandeling. Terwijl het een chronische ziekte is die vaak leidt tot complicaties. Ook hier zijn de cijfers overduidelijk: een hoge bloeddruk is jaarlijks verantwoordelijk voor 7 miljoen doden. De hoofdreden daarvoor is dat hart en aders verzwakken. En we kunnen het je beter meteen zeggen: de kans op een hoge bloeddruk verhoogt met de leeftijd. Meer dan één op twee 60-plussers heeft er last van.





Hoge bloeddruk: de cijfers

We spreken van hypertensie wanneer de aderdruk hoger oploopt dan 140/90. Wanneer je het zelf meet, kan een waarde als 135/85 | ook aanleiding geven tot ongerustheid. Want de normale verhouding is 120/80.

Even die twee getallen uitleggen: het eerste is de systolische druk, en het tweede de diastolische. De systolische druk is altijd hoger, want daarmee meet je de kracht waarmee de hartkamers het bloed doorpompen. De diastolische druk is lager, want bij dat getal zijn de hartkamers in rust. De waarde van de bloeddruk toont dus de kracht aan waarmee het bloed circuleert. Die twee getallen verschillen trouwens naargelang het moment van de dag. In normale omstandigheden verlaagt de bloeddruk tijdens de slaap. Na een inspanning of bij stress schiet hij dan weer de hoogte in. Hoe hoger de waarde, hoe meer kans op een aandoening van hart en vaten...

Wat zijn de risico's op een hoge bloeddruk? De Belgische Cardiologische Liga waarschuwt: «Hyperten-

sie maakt de weg vrij voor hart- en vaatziekten. Dat kan leiden tot een hartinfarct of een hersenberoerte, meteen de twee grootste doodsoorzaken in België. Maar een hoge bloeddruk kan bijvoorbeeld ook leiden tot nierfalen.» Wat gebeurt er als hypertensie gepaard gaat met andere risicofactoren? «Dan kan het risico op een hart- of hersenfalen met factor 2 of 3 vermenigvuldigen.» Het grote gevaar zit hem dus in de opeenstapeling van risicofactoren, waarvan er sommigen gemakkelijk onder de radar blijven.

Liever twee keer controleren dan één keer

De kans op hypertensie neemt toe met de leeftijd. Wees gerust: dat is nog geen reden tot paniek. Je hoeft je bloeddruk niet elke dag te meten. En toch... vanaf 50 jaar is het aangeraden om één keer per jaar bij de huisarts langs te gaan. Tussen die consultaties door kan je best ook minstens één keer zelf je bloeddruk meten.

Om thuis een betrouwbaar resultaat te krijgen, bestaan er verschillende types elektronische bloeddrukmeters in de vorm van een arm- of polsband. Die gebruik je terwijl je een paar regels ter harte neemt: eerst 5 minuutjes rusten vooraleer je meet, en als je meet in een comfortabele houding gaan zitten. Neem ook altijd op hetzelfde moment je bloeddruk: drie keer 's morgens, drie keer 's avonds, gedurende drie dagen. De bedoeling? Een gemiddelde arteriële meting (MAM) bekomen. Gelukkig zijn verschillende bloeddrukmeters tegenwoordig uitgerust met MAM-technologie. Die geeft automatisch het gemiddelde van drie metingen aan. Zeker aanbevolen wanneer de waarden van een patiënt minder stabiel zijn.



Slechte gewoontes bestrijden

Als je geregeld bij jezelf een hoge bloeddruk meet, raden we je uiteraard aan om contact op te nemen met de huisarts. Die zal je waarschijnlijk vragen om bepaalde (slechte) levensgewoontes aan te passen: stoppen met roken, minder zout gebruiken bij de maaltijden, minder sporten en eventueel vermageren als je kampt met overgewicht. Misschien is het ook nodig om bloeddrukverlagers te nemen. Daarvan kan je ook verschillende soorten samen nemen, in functie van je noden en je tolerantiegrens. Welke andere factoren veroorzaken vaak een hoge bloeddruk? Een hoge cholesterol en zeker ook suikerziekte, die vaak rijkelijk laat wordt ontdekt. Waakzaam blijven dus.

Minder eetlust ?

Een verlies aan eetlust kan leiden tot voedingsstekorten die een negatieve impact hebben op je dagelijks functioneren en je levenskwaliteit. Je voelt je zwak en vermoeid, je kracht en mobiliteit verminderen.

Wist je dat deze verminderde eetlust vaak voorkomt op momenten dat we net meer voedingsstoffen nodig hebben? vb. bij ziekte, medische behandelingen, na een operatie... maar ook bij eenzaamheid en depressie.

Het is daarom belangrijk om tijdig in te grijpen wanneer u ongewenst gewichtsverlies opmerkt door meteen uw arts en apotheker hierover te informeren.

Kan Fresubin helpen ?

Ja, Fresubin is een uitgebreid gamma medische voeding met wetenschappelijke formules boordevol energie, eiwitten, vitamines en mineralen...

Pure levenskracht om u te helpen bij uw essentiële dagelijkse voedingsbehoeften. Gebruik Fresubin bij (risico op) ondervoeding. Ontdek al onze lekkere smaken bij Dynaphar.

*Fresubin is voeding voor medisch gebruik.
Enkel te gebruiken onder medisch toezicht.*



Sneller aansterken

om volop van de mooie momenten in het leven te genieten.



Fresubin®
Boordevol levenskracht

2020-03-13/20

Op reis met een lichte maag !

zonder slaperigheid



Vanaf
6 jaar

- Hoog gedoseerd gemberextract
- **Geen negatieve effecten**
- Verkrijgbaar in gometjes

Tilman®

www.antimetil.be

Cannabis verover België



Cannabis en CBD (cannabidiol, een niet-psychoactief en weldadig bestanddeel van cannabis) zijn wereldwijd trending voor hun positieve eigenschappen.

Na de VS en Canada is nu ook Europa klaar voor de consumptie van deze cannabis variant, inclusief België. Sinds kort zijn deze beschikbaar in de zogenaamde CBD-shops, in apotheken en parafarmacieën. Deze producten werken ontspannend en rustgevend in periodes van stress. Voor dit soort producten is het echter aangeraden deze te kopen bij uw apotheker, een gecontroleerd en vertrouwd verkooppunt met professioneel advies.

"Ik leid een druk leven en regelmatig voel ik me gedurende de dag onrustig of gestrest. Ik wil van dat gevoel af om optimaal te functioneren gedurende de dag. Daarbij ben ik op zoek naar een natuurlijk alternatief voor de klassieke medicatie." – Annemie DV., 43 jaar.

Is cannabis gebruik dan toegelaten?

THC staat voor Tetrahydrocannabinol en dat is het psychoactieve bestanddeel van de hennepplant *Cannabis sativa*. THC is verboden omdat het invloed heeft op het menselijke bewustzijn en verslavend kan werken. Wanneer vervolgens producten met cannabisolie op de markt komen, dienen deze gecontroleerd en goedgekeurd te worden door de FOD Volksgezondheid. Het gehalte aan THC in het product moet volgens de wettelijke vereisten

onder de 10 mg/kg liggen. Dan kan je spreken over een "THC-vrij" product, dat legaal en veilig is.

Wie heeft baat bij een kuur?

De Belgen zijn kampioen wat het gebruik van slaapmiddelen betreft. Op jaarbasis worden er in ons land 2,4 miljoen stuks verkocht (bron: Red Data MAT 06 2020).

De grote boosdoener is de stress die het moderne leven met zich meebrengt. Steeds vaker gaan mensen op zoek naar een natuurlijke oplossing om rust en balans te vinden. Voedingssupplementen op basis van cannabisolie brengen die rust en sereniteit. Ze helpen om een evenwichtige gemoedstoestand te vinden en je dagelijkse uitdagingen aan te gaan.

Wat is het verschil tussen cannabis en hennep?

Het betreft dezelfde plantensoort *Cannabis sativa* L. Met hennep worden de variëteiten van *Cannabis sativa* bedoeld met een laag THC-gehalte (minder dan 0,2%), de niet-hallucinogene varianten dus. Terwijl het totaal THC-gehalte aan hennep gelimiteerd is tot 0,2%, varieert het totaal THC-gehalte van andere cannabisvariëteiten als wiet en marihuana tussen 3 en 15%.



Start vroeg met foliumzuur, vanaf de zwangerschapswens*

NIEUW



Bevat actieve vorm van foliumzuur



Made in Belgium

Folavit 0,4 Start

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

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



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

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



Laat misselijkheid je reis niet verpesten...

We zijn allemaal gek op zomer, vakantie en reizen. Wat minder leuk is, is dat we ons dan vaker misselijk voelen. De twee belangrijkste oorzaken van die misselijkheid zijn:

Reisziekte

Op het moment dat we dit artikel schrijven weten we nog niet of we deze zomer op vakantie kunnen gaan. De auto en de trein zijn heel vaak ons vervoersmiddel. Zoals bij veel Belgen kan uw maag misschien ook niet zo goed tegen het reizen? Geen paniek, het komt vaak voor, vooral bij kinderen.

ONZE TIP? Neem gember ½ uur voor vertrek. Dit natuurlijke middel bestrijdt reisziekte zonder slaperigheid of andere nadelige gevolgen te veroorzaken.

ONZE ANDERE TIPS om reisziekte te voorkomen:

- Als u met de auto of de boot reist, ga dan voorin zitten in de rijrichting. Wanneer u met het vliegtuig of de bus reist, neem dan plaats in het midden waar u minder beweging voelt.
- Fixeer op een punt aan de horizon.
- Vermijd een opgesloten gevoel door bijvoorbeeld ramen te openen.
- Vermijd het lezen of concentreren op mobiele telefoons, spelcomputers, enz. . .
- Ga liggen om plotselinge hoofdbewegingen die ongemak veroorzaken tot een minimum te beperken.
- Reis nooit met een lege maag.
- Vermijd alcohol en vet voedsel voordat u op pad gaat.

Spijsverteringsproblemen

De zomer staat vaak synoniem voor overeten: aperitieven, barbecues... Maar al deze excessen zijn niet altijd gemakkelijk te verteren. Waren uw ogen groter dan uw maag en doet uw maag pijn? Kies dan voor de natuurlijke en genezende kracht van gember, die vaak in de Aziatische keuken wordt gebruikt; Gember, of beter gezegd de werkzame stof gingerol, is één van de krachtigste anti-brakmiddelen en is heel effectief tegen misselijkheid.

Gember, in welke vorm?

De hoeveelheid gingerolen die in elke gemberwortel aanwezig is, kan variëren afhankelijk van het klimaat, de aard van de bodem of het oogstseizoen. Gember in uw gerechten verwerken is dus niet genoeg om te profiteren van de deugden ervan. Kies daarom voor kleine tabletten of zuigommetjes met gemberextract, gestandaardiseerd op gingerolen, wat garant staat voor de kwaliteit en de doeltreffendheid. Gember, een must in uw reisapotheek!



Een zomer zonder sproetjes



Eruitzien als een gevlekt luipaard? Nee, bedankt. We leggen je uit hoe je sproeten tempert of, beter nog, **hoe je vermijdt dat ze sowieso opduiken.**

De zon kan zo'n deugd doen... Maar laten we ook haar schaduwkant niet vergeten: haar UVA- en UVB-stralen doen onze huid sneller verouderen en kunnen zelfs brandwonden doen ontstaan. Als je jezelf te lang aan de felle zon blootstelt, draag je daar onvermijdelijk de sporen van: vervellende huid, rimpels, vlekken. Moet je je dan de hele zomer in huis opsluiten? Uiteraard niet. Gewoon een kwestie van verstandig te bruinen.

Bescherm jezelf

Sproetjes kunnen over het hele lichaam ontstaan. Ze komen vooral voor op het gezicht, het decolleté en de handen. Ze ontstaan zowel bij lichte als ietwat donkere huidtypes. Het goede nieuws: ze zijn ongevaarlijk. Het slechte: ze komen steeds terug. Ze duiken elke keer op wanneer UV-stralen de melanocyten

– of pigmentcellen – activeren. Andere triggers die ook sproeten kunnen uitlokken zijn: een oudere generatie van anti-conceptiepillen, een zwangerschap of bepaalde medicijnen of cosmetica. Wat is de meest efficiënte oplossing om deze overpigmentatie te verhinderen? Beschermende kledij en zonnecrèmes met een beschermingsfactor 50 of meer. Kies voor crèmes die verrijkt zijn met bestanddelen die rimpels tegengaan.

Kijk uit wat je op de huid aanbrengt

Een beetje parfum voor je aan de zomerse wandeling begint? Niet doen. Als dat parfum bergamot bevat, kan je huid binnen de kortste keren volstaan met bruine vlekjes. Het is ook zinloos geld te spenderen aan alcoholvrije parfums, want die zorgen voor evenveel vlekken. Essen-



tiële oliën, dan? Vaak gebruiken we die, zonder het correcte gebruik ervan te kennen. Ook zij kunnen de reden zijn van je zomersproeten, zeker wanneer je ze op je huid smeert vóór, tijdens of zelfs nadat je in de zon gaat. Schijnbaar onschuldige producten als amica, sint-janskruid, dahlia's, artisjokken of onkruid kunnen ze ook doen ontstaan.

Pas op met medicijnen

Zon en medicijnen vormen een explosieve cocktail. Het zijn niet alleen de producten die je op je huid smeert – zoals ontstekingsremmende crèmes – die de boosdoener zijn. Ook pillen kunnen voor een verhoogde gevoeligheid van je huid zorgen zoals bepaalde antibiotica, medicijnen voor het hart, middelen tegen acne of ontstekingsremmers. Ook anti-conceptiepillen horen in dat rijtje thuis en al zeker de oudere versies. Van zodra je die sproetjes op je huid ziet verschijnen, loop je best even langs bij de dermatoloog om de hoofdoorzaak te vinden. Breng je huidarts op de hoogte van alle medicatie die je slikt, de cosmetica en de verzorging op basis van planten die je gebruikt, want daar kan de schuldige soms tussen zitten.

Camouflage

Loop je al rond met die sproeten? Dan wordt het tijd om ze te bedekken. Hydrateer als vrouw eerst je décolleté en je gezicht. Gebruik dan een dekkende fond de teint. Ook voor mannen bestaan aangepaste producten. Breng de fond de teint aan van de binnenkant van het gezicht naar de buitenkant. Werk eventueel af met een poeder. Zijn er nog vlekken zichtbaar, gebruik dan een camouflerende stick met hoge concentratie aan pigment. Deze sticks zijn speciaal ontworpen om vlekken weg te werken en zijn dus geen traditioneel product om walltjes te verbergen. Breng een kleine hoeveelheid aan op de gevlekte zone. Wrijf met de vinger uit, tot het kleurverschil onzichtbaar wordt.

De magische oplossing

Cosmetica tegen pigmentvlekken kan een lichte pigmentatie heel goed verbergen, maar nooit helemaal doen verdwijnen. Een duidelijke verbetering vraagt geduld, soms komt de verbetering er pas na 6 maanden. Deze cosmetica bevatten een cocktail aan fruitzuren en vitamines. Vooral vitamine C maakt de huid wat helderder. Sommige plantenextracten wiegen dan weer de pro-

ductie van melanine in slaap. Voor een meer efficiënte behandeling ga je best langs bij de dermatoloog of schoonheidsspecialist. Dit zijn professionals die meerdere technieken kunnen gebruiken die de bovenste laag van de huid afschrapen: een peeling, een laserbehandeling of het gebruik van vloeibare stikstof. De plaats en de omvang van

de vlekken op de huid alsook de expertise en het beschikbare materiaal van de arts bepalen de uiteindelijke behandeling. Al deze behandelingen zijn efficiënt maar hun nadeel is dat je enkele weken rondloopt met korstjes op je gezicht. Je huid voelt ook een tijdje hypergevoelig aan, vergelijkbaar met het gevoel na een zonnepunt. Je kunt zo'n behandeling dus beter inplannen voor of na de zomer. Tijdens de zomer vermijd je ook overdreven blootstelling aan de zon, wat uiteraard voor iedereen geldt.



Wees niet zuinig met zonnecrème!

Als je genoeg én regelmatig zonnecrème smeert, beperk je de negatieve invloed van de UV-stralen zoals bijvoorbeeld het ontstaan van sproeten.

- Breng zonnecrème of -gel aan ter grootte van een golfballetje. Lijkt dit veel? Toch doen!
- Gebruik je een spray? Spuit dan 7 tot 12 keer om het hele lichaam te bedekken.



Voor mooiere nagels tijdens de zomer, **behandel ze nu!**

Schimmelnagels (of onychomycose) zijn vaak voorkomende infecties **veroorzaakt door microscopisch kleine schimmels die zich voeden met keratine.**

Deze infecties komen het meest voor bij de teennagels, maar ook de nagels van de handen kunnen hierdoor worden aangetast. Dit probleem is besmettelijk en onesthetisch. Door zo snel mogelijk te behandelen, voorkomt u dat de volledige nagel wordt beschadigd en de omgeving wordt besmet.

De oorsprong van schimmelnagels

Schimmelnagels worden veroorzaakt door een besmetting door microscopisch kleine schimmels, die onder de nagel gaan zitten, de bovenste huidlaag (hoornlaag) binnendringen, zich langzaam verspreiden naar de basis van de nagel en daar een vervorming veroorzaken. Er zijn twee soorten schimmels:

- In de meeste gevallen gaat het om dermatofyten, schimmels die zich graag in de teennagels nestelen en liefst in de grote teen: er verschijnt een geel-witte vlek en de nagel wordt dikker.

Uiteindelijk valt de nagel uit, zonder teruggroei van een gezonde nagel. Omdat deze soort schimmel heel besmettelijk is, wordt deze meestal opgelopen door op een vochtige grond op blote voeten te lopen.

- Veel minder voorkomend is *Candida albicans*, een gistachtige schimmel. Ook deze schimmel kan de nagels aantasten. Vooral mensen die veelvuldig in contact komen met water (mensen werkzaam in de horeca, schoonmaak, tuinonderhoud, enz.) lopen deze infectie op. De bevorderende factoren zijn warmte, vocht en slech-

te ventilatie, overmatige transpiratie, herhaaldelijk contact met water of een nagel die is aangetast door herhaaldelijke mechanische microtrauma's of door nagelpsoriasis.

Voorzorgsmaatregelen

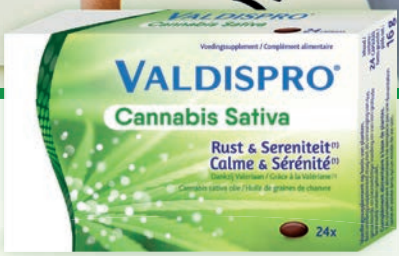
Een goede hygiëne kan vaak schimmelnagels voorkomen of de terugkeer ervan beperken:

- Loop niet op blote voeten
- Gebruik in het zwembad of na het sporten een ontsmettende douche
- Was de handen niet te vaak
- Maak na elk contact met water de huid tussen de vingers en tenen goed droog
- Gebruik een handdoek per persoon
- Trek elke dag schone sokken aan

De behandeling

Schimmelnagels verdwijnen niet vanzelf. Als schimmelnagels niet worden verzorgd, ziet men over het algemeen dat de infectie zich uitbreidt naar de matrix van de nagel en naar de andere vingers of tenen. Het is dus belangrijk om meteen bij de eerste tekenen de behandeling te starten met een efficiënt anti-schimmelproduct, voldoende hoog gedoseerd. Vraag raad aan uw arts of apotheker:

De behandeling duurt vaak lang; voor een teennagel kan dit 6 tot 12 maanden duren. Een stipte naleving van de behandelingsvoorschriften tot het einde van de behandeling is noodzakelijk voor een volledig herstel.



Rust en sereniteit, elke dag opnieuw*

NIEUW! VALDISPRO® Cannabis Sativa

1^{ste} voedingssupplement met Cannabis Sativa liquid capsules:

- Snelle afgifte
- Natuurlijke actieve ingrediënten van hoge kwaliteit
- Zonder euforisch effect, zonder THC

+ Vraag raad aan uw apotheker

* dankzij Valeriaan
Genotificeerd product met afwijking, THC-vrij - LOT n° 0913
Voedingssupplement op basis van planten. Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.



Vaak urineren, jeuk, troebele urine, pijnlijk en branderig gevoel bij het urineren... Waarschijnlijk hebt u een urineweginfectie!

Meer dan de helft van alle vrouwen krijgt ten minste één keer in haar leven een urineweginfectie*.



Meer over *urineweginfecties*

Bij een urineweginfectie is de blaaswand van de blaas ontstoken. Dit wordt meestal veroorzaakt door bacteriën die normaal in de dikke darm voorkomen, meestal gaat het om de E. coli.

Waar of niet waar

Te lang de plas ophouden kan een urineweginfectie veroorzaken.

WAAR Voor een goede blaasfunctie is het belangrijk om voldoende te drinken en te urineren zodra u aandrang voelt. Een volle blaas is namelijk een gunstig milieu voor bacteriën om zich vrij te vermenigvuldigen.

Vrouwen zijn gevoeliger dan mannen.

WAAR Vrouwen hebben 50 keer meer kans dan mannen om een urineweginfectie te krijgen. Dat komt doordat de urinebuis bij vrouwen korter is dan bij mannen. Hierdoor kunnen darmbacteriën makkelijk gevoelige gebieden bereiken.

Verkeerd afvegen na toiletbezoek kan een urineweginfectie veroorzaken.

WAAR Als u van achteren naar voren afveegt, veegt u de darmbacteriën juist naar de ingang van de urinebuis.

Geslachtsgemeenschap kan een oorzaak zijn van urineweginfecties

WAAR & NIET WAAR Urineweginfecties zijn niet besmettelijk. Maar geslachtsgemeenschap is wel een risicofactor. Darmbacteriën kunnen dan makkelijk in de urinebuis komen. Ga daarom altijd urineren na het vrijen om de ongewenste bacteriën weg te krijgen.

Alle vrouwen lopen een gelijk risico op urineweginfectie.

NIET WAAR Sommige vrouwen hebben regelmatig blaasontstekingen terwijl anderen er nooit last van zullen hebben. Behalve hygiëne en de levensstijl kunnen ook andere factoren herhaaldelijke blaasontstekingen beïnvloeden: hormonale veranderingen, een actief seksleven, een gebrek aan hydratatie, de anatomie eigen aan iedere vrouw, constipatie, enz.

Berendruif, een bondgenoot bij urineweginfectie

Berendruif is een traditioneel geneesmiddel gebruikt bij urineweginfecties. In phytotherapie gebruikt men de berendruifbladeren. Deze zijn bekend voor hun heilzame werking bij een urineweginfectie. Ze worden op het einde van de zomer geoogst en worden nadien gedroogd om er hun belangrijkste component uit te kunnen halen: arbutine.

*Guidelines acute cystitis bij de vrouw / Belgische Commissie voor de Coördinatie van het Antibioticabeleid (BAPCOC)



Een reëel gevaar!

Ook misselijkheid, smaakveranderingen, slikproblemen, pijn, isolement... kunnen leiden tot een verlies van eetlust en ondervoeding waardoor de patiënt spiermassa en botstabiliteit verliest. Een ondervoede patiënt heeft bovendien een

Ondervoeding opsporen! Waarom?

Ondervoeding komt vaak voor en treft vooral ouderen en personen die ziek zijn. **Er gaat nog steeds te weinig aandacht naar preventie.**

verminderde weerstand en is gevoeliger voor infecties. Dit alles verhoogt het risico op complicaties, bijwerkingen van geneesmiddelen en uiteindelijk ook het sterftecijfer.

Grotere behoeften!

Bij het ouder worden maar ook na een ingreep en bij bepaalde medische behandelingen heeft het lichaam een verhoogde behoefte aan bepaalde essentiële voedingsstoffen. De internationale aanbevelingen zijn eenduidig: de totale nutritionele inname van de patiënt moet verhoogd worden zonder de spontane voedselinname te verminderen. In de praktijk is energie- en eiwitrijke voeding voor medisch gebruik hiervoor het best geschikt.

Meer dan OOI heeft
IEDEREEN dagelijks nood aan

Magnesium en Vitamine D



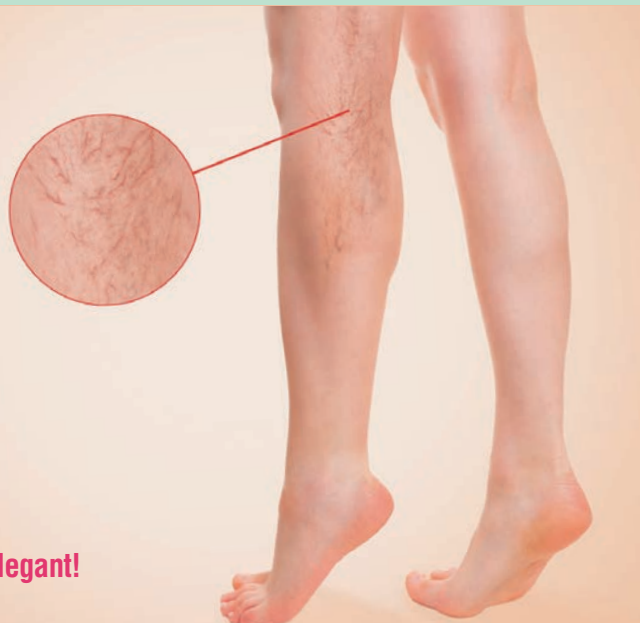
**MAGNEB
PLUSD**



VERKRIJGBAAR IN JOUW APOTHEEK

Maak komaf met **zware benen**

Steun-, reis- en compressiekousen:
doeltreffend, comfortabel en elegant!



Wat zijn spataders?

De aders in onze benen stuwen het bloed naar boven, richting het hart. De aders zijn voorzien van kleppen, die ervoor zorgen dat het bloed niet terugstroomt. Als deze kleppen niet meer volledig sluiten zal de bloedstroom vertragen en stapelt het bloed zich op. De druk in de ader neemt toe waardoor deze uitzet: dit veroorzaakt zware, pijnlijke benen en uiteindelijk spataders. Risicofactoren zoals overgewicht, een zittend of staand beroep, weinig lichaamsbeweging, erfelijkheid of zwangerschap verhogen de kans op een verstoorde werking van de kleppen en vergroten het risico op spataders.

Voorkomen

Preventieve maatregelen zijn veel bewegen (wandelen, fietsen, zwemmen, ...) en overgewicht vermijden.

Bij een zittend beroep is het belangrijk de benen niet te kruisen. Beweeg regelmatig de voeten en krul de tenen. Sta af en toe recht en loop rond. Steun niet op één been. Massages bevorderen de bloedcirculatie. Neem wisselbaden en vermijd hitte zoals vloerverwarming, zonnebaden, sauna en epilieren met te warme hars.

Steunkousen of compressiekousen helpen het bloed terug te pompen naar het hart: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.



Wat is het verschil?

Steun-, reis- en medische compressiekousen, wat is het verschil?

DE FIJNE ELEGANTE STEUNKOUSEN voor dames geven verlichting bij vermoeide benen of langdurig rechtstaan. Ze zijn transparant of opaak en bestaan in verschillende kleuren en soorten: kniekousen, stay-up-kousen of panty's. Het aantal denier bepaalt de sterkte van de kous.

Bij langeafstandsreizen met auto, bus of vliegtuig worden **REISKOUSEN** aangeraden ter preventie van trombose. Deze uniseks kniekousen zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren, en in katoen.

MEDISCHE COMPRESSIEKOUSEN zijn aangewezen bij chronische veneuze insufficiëntie, gezwollen benen, flebitis, diepveneuze trombose of na stripping. Deze opake kousen zijn beschikbaar in compressieklasse I, II of III, hierover kunt u advies vragen aan uw arts of apotheker. Er bestaan kniekousen, dijkousen en panty's in verschillende kleuren. De maat wordt bepaald door de omtrekmaten rond het been, indien nodig kunnen deze kousen ook volledig op maat gemaakt worden. Compressiekousen worden 's morgens vóór het opstaan aangedaan en moeten dagelijks tot 's avonds gedragen worden.



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

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

€ 10,20
in plaats van 14,60 €

FOLAVIT 0.4 MG
START 90 tabl.



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

€ 13,20
in plaats van 18,84 €

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

JUNI PROMOTIE



Veinofytol is een geneesmiddel op basis van droog extract van paardekastanje dat wordt aanbevolen bij pijnlijke en gezwollen benen, spataders en aambeien, alsook bij spanningen en krampen in de kuiten. Het bestrijdt de pijn en vermindert oedeem.



VEINOFYTOL
42 tabl.

€ 18,85
in plaats van 26,90 €

VEINOFYTOL 98 tabl.



€ 9,75
in plaats van 13,90 €

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

JUNI PROMOTIE

WEDSTRIJD

VAN 1 TOT 30
JUNI 2021

LATEN WE DE
ZOMER 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 31 JUNI 2021.**

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



VRAAG 1 :

WAAR OF NIET WAAR : WE SPREKEN VAN HYPERTENSIE WANNEER DE
ADERDRUK HOGER OPLOOPT DAN 130/80.

VRAAG 2 :

WAAR OF NIET WAAR : VITAMINE D VLAKT CHRONISCHE ONTSTEKINGEN.

VRAAG 3 :

WAAR OF NIET WAAR : TINNITUS IS GEEN ZIEKTE OP ZICH.

SCHIFTINGSVRAAG :

HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 45 OM DEZE VRAGEN
TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE
GEBRACHT WORDEN.

IN GEVAL VAN EEN EX-AEQUO, ZULLEN DE ANTWOORDEN GERANGSCHIKT
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 !

JUNI 2021

Schimmelnagel ? De Myconail-oplossing



MEDISCHE NAGELLAK

*Breed-spectrum
anti-mycoticum*

*Eenvoudig
in gebruik*

⚠️ Behandeling van milde tot matige schimmelinfecties van de nagels veroorzaakt door dermatofyten, gisten en schimmels, zonder betrokkenheid van de nagelmatrix/lunula. Dit is een geneesmiddel, geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Geneesmiddel enkel voor volwassenen. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw arts of apotheker. Houder VHB: Laboratoires Bailleul S.A. 10-12, Avenue Pasteur - 2310 Luxembourg - Luxembourg.

BE2020MYC102


Bailleul
LABORATOIRES

AFSLANKEN

UW AFSLANKINGS-PROGRAMMA IN 3 STAPPEN

1. IK VERMINDER MIJN EETLUST
2. IK VERBRAND DE VETTEN
3. IK SLANK AF

BESTANDELEN
100%
NATUURLIJK



DE INTELLIGENTIE VAN DE NATUUR VOOR UW GEZONDHEID

www.arkopharma.be