

7 clichés over mindfulness

NIEUW



TOERISME

LEIDEN
Klein
Amsterdam

BEAUTY

Ander
seizoen,
andere
verzorging

TIPS

Lichte
benen
voor de zomer

+ 50 JAAR

De weldaden
van antioxidanten
uit de plantenwereld

● OPPELVLAKKIGE WONDEN EN SCHAAFWONDEN ●

cicatryl

zalf



OPPELVLAKKIGE WONDEN SCHAAFWONDEN

« Bevordert en **halveert** de
genezingstijd' »



Cicatryl - Belgium



@cicatrylbelgium

ZONDER PARFUM

ZONDER PARABENEN

Medisch hulpmiddel CE



Pierre Fabre

KLINISCH GETEST ● UNIDOSIS FORMAAT
VANAF 2 JAAR

Cicatryl is een medisch hulpmiddel van klasse IIa voor de behandeling van oppervlakkige wonden en schaafwonden. Het bevordert de wondgenezing. Lees de bijsluiter zorgvuldig voor gebruik. 01/2022 - 2023009; I.S. FAVREL, A. BRÔCARIO (2020, July 13 -2020, August 17). Assessment of the wound healing efficacy and tolerance of the medical device RL3010A DP0378 on a blister suction model in healthy subjects. Identifier NCT04687839. <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/record/NCT04687839>

DynaZine

NUMMER 53 – ZOMER 2023

DYNA-NEWS 4-5

DOSSIERS

7 clichés over mindfulness 10-12

Blijf langer jong met plantaardige antioxidanten 16-17

DYNA-PROMOTIES 20-21

DYNA-BEAUTY Volgens de seizoenen, verzorg jezelf! 24-25

DYNA-TOERISME Leiden, kleiner en fijner dan Amsterdam 30-31

DYNA-FICHE I van ingegroeide nagel 33

DYNA-RECEPTEN 2 zomerse recepten 34-35

DYNA-GAMES 36-37

DYNA-TIPS

Jeuk, even banaal als vervelend 7

Oorzaken van het prikkelbaredarmsyndroom 9

De zomer is daar... opgepast voor wondjes! 14

Actief genieten met «lichte benen» 15

Een reep of een gel? 19

Voor mooiere nagels tijdens de zomer, behandel ze nu! 22

Zorg deze zomer op een natuurlijke manier voor uw huid! 26

4 planten voor mooie zomerbenen 29

Zonnebrand? 32

Ontdek onze Dynaphar-producten! 39



Mediteren en reizen

Eindelijk zomer! We stellen je voor om volledig te gaan voor een heerlijk ontspannen gevoel. Hoe dan? Adem in, adem uit. Mediteer. Dé tip om stress en gejaagdheid aan te pakken. Om je immuunsysteem te versterken, je hoge bloeddruk te verlagen, om je beter te concentreren en beter te slapen. Deze editie geeft je welzijn dus een boost. Laat alle clichés over mindfulness voor eens en altijd varen, op pagina's 10 tot 12. Ons dossier 50+ (pagina's 16 en 17) legt uit hoe antioxidanten je helpen om beter ouder te worden. Die antioxidanten vind je in groenten en fruit. Loopt het water je al in de mond? Waag je dan aan een van onze zomerse recepten (pagina's 34 en 35).

Bewegen is ook in dit Dynazine weer de boodschap. Een uitje naar Leiden helpt je om aan het nodige aantal stappen te geraken. Ken je die Nederlandse parel nog niet? Onze toeristische rubriek (pagina's 30 en 31) licht een tipje van de sluier over de geboorteplaats van Rembrandt. Geniet van de zomer, beste lezer.

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

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

REDACTIE: MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER, SERVANE CALMANT **LAY-OUT:** STÉPHANIE D'HAESELEER **VERTALING:** TRANSLATIONS TRADUTEC BELGIUM, IVE VAN ORSHOVEN **CORRECTIES:** JOHAN DE CROM **SAMENWERKING:** FRÉDÉRIC FONTIGNY, THOMAS VAN CUTSEM **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHAR TRADE VBA – 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

Heb je vezels écht nodig?

Jazeker. Vezels zijn essentieel voor een gevoel van verzadiging, om luie darmen tot leven te wekken en je bloedsuikerspiegel in evenwicht te houden. Nochtans eten we met zijn allen veel te weinig vezels. Tenzij jij geregeld peulvruchten eet, zoals kikkererwten of linzen. Je vindt ook vezels in granen zoals havermout of spelt, in volkorenbrood, in groenten en fruit. Eigenlijk in alles waarbij je eens stevig moet kauwen.



Roei met alles wat je hebt

Roeitoestellen vind je terug in de sportzaal, maar je kan de plooibare versie ook bij thuis installeren. Ze zijn de kortste weg naar een atletisch lichaam. Met een roeitoestel werk je aan een maximum aan spieren, zowel aan de bovenkant als aan de onderkant van het lichaam: schouders, armen, rug, benen, buikspieren. Je verbrandt er veel meer calorieën mee dan bijvoorbeeld op de fiets. Je loopt weinig kans op blessures en spaart je gewrichten. Na een stresserende dag verzet je je gedachten tijdens een roeisessie. Je stimuleert er hart en vaten mee. Let wel op dat je je onderrug niet bezeert. Vraag eventueel aan een coach of hij je de beweging even voordoet.

→ **HOE DIKWILS ZET JE JE AAN HET ROEITOESTEL?** Programmeer een training van 15 minuten, 2 tot 3 keer per week. Zet gerust een oppeppende playlist op, of kijk ondertussen een van je favoriete series. Anders blijf je misschien niet lang gemotiveerd. De bewegingen zijn immers behoorlijk eentonig.

Ik hou het in de gaten

De rand van je ogen is een kwetsbare zone. Het is de eerste plek van het lichaam die verraadt hoe vermoeid je bent. Maar ook stress en leeftijd lees je af aan de oogrand. Daarom zijn alle middeltjes goed om die rand in de watten te leggen.

- Cosmetics die de microcirculatie binnen je lymfevaten bevorderen, zijn een aanrader. Zij vlakken zwellingen en walletjes af. Smeer ze in een fijne laag, terwijl je lichtjes masseert. Kies eventueel voor patches. De bestanddelen die je ogen goed doen: cafeïne, arnica, vitamine C, hamamelis, ruscus,...

- Rol met een jaderoller zachtjes onder je oog, en boven je ooglid. Het koude effect van de roller werkt oedeem weg. Je ziet er wakkerder uit.

- Make-up tegen walletjes met gele pigmenten neutraliseert donkere kringen.

Vermijd te donkere make-up, met mascara of kohl. Die doen je er ouder uitzien. Kies liever zachtere tinten: mauve, smaragd, bruin,... Zorg voor een lichtpuntje (met een nude-potlood of goudkleurig potlood) in de binnenste ooghoek, om zo je blik te openen.



Verzorging met vitamine C voor mijn gevoelige huid, is dat een aanrader?

Met vitamine C loop je inderdaad kans om lichtjes last te krijgen van rode vlekken, jeuk of branderigheid. Allemaal minder leuk, natuurlijk. Maar vitamine C heeft ook voordelen: ze doet onze huid er frisser uitzien, werkt tekenen van vermoeidheid weg en verstevigt het gelaat. Misschien is een typisch Belgisch compromis een goede oplossing. Gooi je crème met vitamine C niet weg, maar combineer hem met een verzachtende en hydraterende crème. Smeer spaarzaam. En combineer hem in geen enkel geval met een scrub of een peeling dezelfde dag nog.



40 jaar

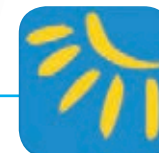
Dat is de leeftijd waarvan experts zeggen dat je best de eerste mammografie laat afnemen. Zijn de resultaten geruststellend? Wacht dan tot je 45ste, om er dan jaarlijks een te laten afnemen. Volgens Europese aanbevelingen zou 70 procent van de bevolking zich jaarlijks moeten laten onderzoeken. Jammer genoeg volgt maar 40 procent van de Belgische vrouwen die aanbeveling op. (Partenamut)

Ibuprofeen > Paracetamol

IBUPROFEEN (Spidifen, Brufen, Nurofen, ...): combineert de effecten van een pijnstiller, een koortsmiddel en een ontstekingsremmer. Ibuprofeen is dan ook aangegeven bij tand-, rug- of andere problemen. Er kunnen wel bijwerkingen optreden wanneer je er te veel van inneemt: problemen met maag, nieren, lever, ...



PARACETAMOL (Dafalgan, Panadol, ...): werkt alleen tegen pijn en koorts. Net daarom blijft paracetamol de eerste keuze. Het heeft weinig bijwerkingen en kan zelfs genomen worden tijdens zwangerschappen.



Van 0 tot 10

In België varieert de uv-index tussen 0 en 10. De uv-index meet de intensiteit van de zon. Vanaf 3 raadt de Stichting tegen Kanker een driedubbele bescherming aan: blijf in de schaduw, draag kleding (pet, t-shirt, ...) en smeer zonne-crème. De app A Sunsmart Global UV (gratis verkrijgbaar in de App Store en op Google Play) toont je die index, waar je ook bent. → uvindex. be, app sunsmart



4 500

Bij senioren van meer dan 70 jaar, vermindert het risico op een hartaandoening met 77 procent als ze dagelijks meer dan 4500 stappen zetten. Dat is een haalbaar doel voor die leeftijdsgroep. 10.000 stappen per dag is voor hen wellicht wat overdreven. American Heart Association Scientific (AHA), maart 2023

CIRCULATIE

**KRIJG OPNIEUW
LICHTE BENEN**



Jeuk, even banaal als vervelend



Vaak sta je er niet bij stil, maar je huid is het grootste en daardoor ook één van de belangrijkste organen van je lichaam. **Ze vormt de barrière tussen de buitenwereld en de inwendige organen. Ze moet dan ook dagelijks vele invloeden doorstaan.**

Jeuk kent iedereen, maar een exacte definitie geven is lastiger. Het is een gevoel of een prikkel waardoor je op een bepaalde plek wil gaan krabben.

Het is een oeroud instinct bij mens en dier: Jeuk is een soort verdedigingsmechanisme om 'iets' wat op je huid zit, een parasiet, een mug, een irriterende stof, snel te verwijderen.

Je gaat dus krabben, maar juist door dit krabben, wordt de jeuk erger. Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

Er zijn veel oorzaken waardoor je huid kan gaan jeuken. Denk maar aan een droge huid, door insecten-beten, bij allergieën of door onderliggende medische aandoeningen zoals eczeem of psoriasis.

Soms wordt de exacte oorzaak van jeuk niet gevonden, wat uiteraard tot de nodige frustratie kan leiden. Dit kan het geval zijn bij psychische oorzaken ("Als ik maar aan luizen denk, krijg ik al jeuk") of bij chronische jeuk die door onbewust krabben ontstaat.

Vaak zijn het dezelfde plekken op het lichaam waar chronische jeuk ontstaat, zoals bij de polsen, bij de enkels, in de nek of rond de geslachtsdelen en de anus.

Er zijn gelukkig een aantal tips en tricks die het leven met jeuk draaglijker kunnen maken of die opstoten van jeuk kunnen voorkomen.

Jeuk kan op verschillende manieren behandeld worden. Meestal worden lokale behandelingen gebruikt, zoals een anti-jeukcrème. In ergere gevallen kan een arts aanraden om een crème met cortisonen te gebruiken of een antiallergiemiddel (anti-histaminicum) te nemen.

Als de huismiddeltjes niet meer helpen, vraag dan zeker raad aan je apotheker!

Probeer zaken die je huid kunnen irriteren te vermijden...

- Voorkom uitdroging van je huid, door ze goed te hydrateren.
- Vermijd uitdrogende stoffen op je huid, zoals te veel zeep of alcohol.
- Draag geen kriebelende stoffen, zoals wol, maar ga voor zachte stoffen zoals katoen.

Calmiderm

Voor het hele gezin!

crème



GRATIS
mini-tube

bij aankoop van
een Calmiderm®

INSECTENBETEN ?

Lichte zonnebrand ?



95%

tevredenheid²




Tilman®

¹Zolang de voorraad strekt

²Consumententest uitgevoerd op 118 personen gedurende 1 maand, 2019. www.tilman.be



Oorzaken van het *prikkelbare- darmsyndroom*



Heb je regelmatig buikpijn? Last van een opgeblazen gevoel of diarree en/of constipatie, zonder duidelijke oorzaak? **Naar schatting heeft zo'n 10 procent van de populatie last van het prikkelbaredarmsyndroom.**

Bij het prikkelbaredarmsyndroom (PDS) is de functie van het maag-darmkanaal (met name de dikke darm) verstoord. Hoe dit precies komt, is (nog) niet duidelijk. Er wordt wel steeds meer onderzoek gedaan naar PDS.

De klachten kunnen soms ontstaan na een ernstige infectie (bijvoorbeeld met salmonella) of na buikgriep. Sommige mensen krijgen symptomen na langdurig gebruik van antibiotica, door een onevenwichtige darmflora, lactose-intolerantie of glutenallergie. Stress kan ook een factor zijn voor het opduiken van de symptomen.

Onze darmen, een tweede stel hersens

Onze darmen worden ook wel een tweede brein genoemd. Ze werken onafhankelijk van onze hersenen, maar ze zijn er wel mee verbonden. Dit wordt de darm-brein-as genoemd. Als je stress ervaart, voel je die letterlijk in je buik.

Onze darmen zijn ook verantwoordelijk voor ons geluksgevoel. Meer dan 90% van de hoeveelheid serotonine – het gelukshormoon – wordt in onze darmen aangemaakt. Ook regelen de darmen tweederde van ons immuunsysteem.



Wie zijn verantwoordelijk voor al deze lichaamsfuncties en de connectie tussen darmen en hersenen? De microbiota, de miljarden micro-organismen (bacteriën, gisten en schimmels) die in onze darmen in evenwicht met elkaar leven. Ze bedekken de darmwand als een dik tapijt. Als de microbiota uit balans gebracht worden, bijvoorbeeld door een infectie, vezelarme voeding, antibiotica of stress, kan je last krijgen van buikklachten, maar ook van vermoeidheid of een neerslachtig gevoel. Goed zorg dragen voor je darmen is dus heel belangrijk. Zeker in het geval van het prikkelbaredarmsyndroom.

Prikkelbaredarmsyndroom is geen darmziekte.

Het is een goedaardige stoornis, maar kan wel zeer vervelend zijn en je dagelijks leven danig in de war sturen. Maar je hoeft niet te leren leven met deze symptomen.

Omdat de oorzaken voor iedereen verschillend zijn, is er nog geen unieke behandeling die voor iedereen werkt. Het is vaak een kwestie van uitproberen: een combinatie van een bepaald dieet, stressmanagement en/of medicatie die symptomen kunnen verlichten.

Over mindfulness is al veel gezegd, van overdreven kritiek tot onvoorwaardelijke lof. **Ondertussen is mindfulness breed aanvaard. Artsen schrijven het voor, ziekenhuizen gebruiken het. We doorprikken zeven clichés.**

7 clichés over mindfulness



1. MINDFULNESS ISTIJDVERLIES Eigenlijk spreek je beter van tijdwinst. Natuurlijk: je moet er een tijdje bij gaan neerliggen. En de moed vinden om gsm of laptop even niet aan te raken. Maar uiteindelijk krijg je van meditatie meer energie, verhoogt je creativiteit en ben je weer de ontspannen versie van jezelf. Om het anders te verwoorden: je neuronen werken veel efficiënter, je geest is meer uitgerust en je bent veel socialer. Bovendien 'verliezen' we wekelijks ettelijke uren aan zinloze gedachten die we maar niet kunnen stoppen. Staat er bijvoorbeeld een persoonlijk gesprek op de planning met onze rechtstreekse leidinggevende? Dan blijft het maar malen in ons hoofd: "Als hij gaat aankondigen dat ik word ontslagen, dan weet ik niet hoe ik zal reageren. Hoe gaan we ons huis afbetalen? Hoe moet ik dat aan de kinderen vertellen? Ik was uiteindelijk toch beter op mijn vorige job gebleven." We zitten allemaal voortdurend met onze gedachten in het verleden, wat totaal geen zin heeft. Of we denken na over een nabije toekomst, die we sowieso niet kunnen voorspellen. Dat is verschrikkelijk vermoeiend. Mindfulness-meditatie leert om ons te verankeren in het hier-en-nu, om oplossingen te vinden voor actuele en échte zorgen.

2. JE MOET EVENVEEL GEDULD HEBBEN ALS EEN BOEDDHISTISCHE MONNIK. Fout. Iedereen die hersenen heeft, kan aan meditatie doen. In tegenstelling tot wat velen denken, verveel je je geen seconde. Je maakt je geest rustig en verkent nieuwe ideeën. Sommige sessies duren amper 3 tot 5 minuten. Je kan trouwens overal mediteren. Zelfs in de rij aan

de supermarkt, in de file, tijdens de koffiepauze of net voor je gaat slapen.

3. MINDFULNESS VERGT WEKEN OEFENING

Het klopt dat je langere periodes moet oefenen alvorens je mindfulness-technieken goed onder de knie krijgt. Om tot een beter resultaat te komen, is het aangeraden om dagelijks te mediteren. Maar er bestaat geen 'welzijnspolitie' die controleert of je je oefeningen afwerkt. Doe dat wanneer je er zin in hebt. Het belangrijkste is dat je zelf tevreden bent over het resultaat. Dat gevoel bereik je al snel. Je vindt trouwens overal oefenmateriaal: in boeken, podcasts, video's op social media, ...

4. MINDFULNESS IS ALLEENVOOR VERLICHTE GEESTEN

Bijlange niet. In de jaren '70 was Jon Kabat-Zinn, een Amerikaanse bioloog die later hoogleraar geneeskunde werd, de eerste die mindfulness voorschreef aan patiënten die last hadden van chronische pijn, kanker, of andere ongeneeslijke ziektes van toen. Vandaag gebruiken verschillende ziekenhuiscentra in België en wereldwijd (stressklinieken, oncologiecentra, ...) mindfulness bij verschillende aandoeningen. Verschillende wetenschappelijke studies tonen aan dat vier tot acht weken oefenen, gedurende twintig tot dertig minuten per dag, voldoende is om stress en angst te verminderen. Die oefeningen verminderen ook het risico van terugval bij mensen die al minstens twee periodes van ernstige depressie hebben doorgemaakt. Mindfulness versterkt ook het immuunsysteem, verhoogt de aandacht, verlaagt de bloeddruk, helpt tegen slaapstoornissen en geneest oorsuizingen. ►

In drie woorden: hier-en-nu

Mindfulness is gebaseerd op het 'hic' en het 'nunc', om het eens in het Latijn te zeggen. In mensentaal: we leren - zonder ons ergens aan te hechten of ergens een waardeoordeel over uit te spreken - op elk moment de gewaarwordingen van ons lichaam en de gedachten van onze geest te observeren.

► **5. HET BLIJFT VOORAL EEN TECHNIEK VAN INTROSPECTIE, WAARBIJ JE ALLEEN MAAR FOCUST OP JE EIGEN NAVEL.**

Aan mindfulness doe je inderdaad alleen. Als uitgangspunt neem je ook je eigen gevoelens en gewaarwordingen. Maar mindfulness helpt ons ook om een brug naar anderen te slaan, om altruïstischer en dankbaarder te worden, om met anderen empathisch te zijn. Allemaal zaken die ons leven voller maken en zin geven.

6. HET IS EEN HYPE Meditatie is geïnspireerd door het boeddhisme. Ze bestaat al duizenden jaren. Het klopt dat meer en meer mensen mediteren, maar die trend komt uit de nood om het leven te vertragen, om het eigen bestaan weer in handen te nemen, om de eigen vaardigheden en talenten meer aan te wenden. We nemen nooit de tijd om ons op onszelf te concentreren zonder gestoord te worden door tv, gsm of gezin. We willen de balans opmaken van ons leven of oplossingen vinden voor fundamentele problemen waarmee we kampen. Steeds meer bedrijven bieden trouwens mindfulness-cursussen aan. Ze doen dat om burn-outs te voorkomen en menselijke relaties tussen collega's zinvoller te maken. Voor de werkgevers hangt er zelfs een interessante bonus aan vast: mindfulness vermindert stress bij werknemers. Daardoor kunnen zij efficiënter worden en aandachtiger zijn, betere besluiten nemen en hun eigen gevoelens beter onder controle houden.

7. JE VERLIEST ER ZELFS GEWICHT MEE Aan mindfulness doe je niet altijd terwijl je ligt of zit. Je leert er vooral het hier-en-nu bewuster mee beleven: elke beweging en elk gevoel. Het leert je ook beter te proeven. Meditatie is het perfecte recept om onze natuurlijke en instinctieve gevoelens te herontdekken, om meer te genieten van smaak, geur of textuur van voedsel. Je geraakt er sneller door verzadigd, waardoor je er inderdaad gewicht mee kan verliezen.

Waar leer je mediteren?

- www.levenindemaals-troom.be
- www.association-mindfulness.org
- www.emergences.org



Eens proberen? Doe gerust

De beste manier om er je eigen gedachte over te hebben, is om het eens uit te proberen. Begin eerst met 15 tot 30 minuten. Neem daar elke dag de tijd voor; als dat kan.

Maak het comfortabel voor jezelf. Doe al dan niet je ogen dicht, ga zitten, liggen, half-liggen, ... Doorwinterde beoefenaars staan recht of zetten zich in de lotushouding. Wacht liever totdat je mindfulness wat beter begrijpt voor je zelf die houdingen uitprobeert. Vermijd al te lawaaiige plekken. Geef je geest de vrije loop. Maak jezelf niet wijs dat je "aan niets mag denken": dat gaat gewoon niet. Concentreer je op een voorwerp, op een stuk van je lichaam (je been dat op de vloer rust), op je ademhaling ook. Ben je afgeleid door een onverwacht geluid, of een gedachte die voorbij komt waaien? Breng je gedachten dan - zacht, vriendelijk maar gedecideerd - weer naar de bron van je meditatie. Adem diep in en beweeg je lichaam geleidelijk aan, om dan uiteindelijk weer aan je dag te beginnen.

Elke dag een beetje

Je kan ook aan mindfulness doen in je dagelijkse activiteiten: wanneer je doucht, een maaltijd voorbereidt, een vergadering leidt, ... Je moet je alleen maar concentreren op wat je doet, op het moment dat je het doet. Heb je bijvoorbeeld een stapel aardappelen te schillen? In plaats van te mopperen, concentreer je je alleen op de positie van je voeten op de grond, de gewaarwording van je handen in contact met de aardappel, het licht, de omgevingsgeluiden...



etixx

sports nutrition

REACH FOR
THE BEST

#FuelYourGoal





De zomer is daar... opgepast voor wondjes!

We hebben allemaal weer zin om naar buiten te gaan en te genieten van het mooie weer! **Voor zowel ouders als kinderen staan er weer veel buitenactiviteiten op de agenda, maar dit kan soms leiden tot een ongeluk. Laat je daar niet door tegenhouden en wees voorbereid!**

Littekenvorming is een fundamenteel fysiologisch proces dat de integriteit van de huidbarrière herstelt. Sommige littekens vervagen vrij snel, terwijl andere blijven en zwaar kunnen zijn om te dragen. Het is dus essentieel om altijd snel te handelen en waakzaam te zijn over de voortgang van uw genezing.

Een wonde geneest sneller als hij in een vochtige omgeving wordt gehouden. Een vochtige omgeving bevordert namelijk het genezingsproces. Ze voorkomt uitdroging en verbetert de collageenproductie. Het doel van vochtige wondgenezing is het creëren van een optimale genezingsomgeving voor de wonde. Dit kan helpen ontstekingen te verminderen, nieuwe weefselgroei te bevorderen en overmatige littekenvorming te voorkomen.*

Ingrediënten die kunnen helpen

ALLANTOÏNE is een natuurlijke stof en staat bekend om zijn helende en verzachtende eigenschappen. Bij toepassing op de huid werkt allantoinë als vochtinbrenger en helpt ze ontstekingen te verminderen. Ze bevordert ook gezonde

weefselgroei en nieuwe celvorming, wat het wondgenezingsproces kan helpen versnellen.

VITAMINE E speelt een belangrijke rol in de gezondheid van de huid. Ze staat bekend om haar antioxidantende, hydraterende en ontstekingsremmende eigenschappen. Vitamine E zorgt dus voor een fysiologische antioxidantende barrière.

HYALURONZUUR is een natuurlijke stof die gunstig kan zijn voor de wondgenezing. Ze kan ontstekingen helpen verminderen en de regeneratie van gezond weefsel bevorderen. Ze kan zelfs helpen de wonde optimaal vochtig te houden, wat een snellere genezing bevordert.

Kortom, het is belangrijk om oppervlakkige wonden te verzorgen om infectie te voorkomen, genezing te bevorderen en de genezingsstijd te verkorten.

* Charles K. Field MD and Morris D. Kerstein MD. Overview of wound healing in a moist environment. *The American Journal of Surgery*, Volume 167, Issue 1, Supplement, January 1994, Pages S2-S6

Actief genieten met «lichte benen»

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

Wat zijn spataders?

Het bloed in onze benen wordt door de aders terug naar boven gestuwd naar het hart. In de aders bevinden zich kleppen, die ervoor zorgen dat het bloed niet terugstroomt. Wanneer deze kleppen defect raken en blijven openstaan, stapelt het bloed zich op. De druk stijgt en de aders zetten uit: dit veroorzaakt zware, pijnlijke benen en uiteindelijk spataders.

Risicofactoren?

Risicofactoren zoals overgewicht, een zittend of staand beroep, weinig lichaamsbeweging, erfelijkheid of zwangerschap verhogen de kans op een verstoorde werking van de kleppen en dus 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 tussen de kousen?

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-upkousen of panty's. Het aantal denier bepaalt de sterkte van de kous.

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

MEDISCHE COMPRESSIEKOUSEN zijn aangewezen bij chronische veneuze insufficiëntie, gezwollen benen, flebitis, diep veneuze trombose of na stripping. Deze opake kousen zijn beschikbaar in compressieklasse I, II of III, hierover kan 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 te meten, indien nodig kunnen deze kousen ook volledig op maat gemaakt worden. Compressiekousen worden 's morgens vóór het opstaan aangedaan en moeten de hele dag gedragen worden.



Blijf langer jong met plantaardige antioxidanten

SPECIAL
+50
JAAR

Met hun antioxidantende eigenschappen kunnen plantaardige micronutriënten je helpen om beter oud te worden. Die stoffen strijden tegen de gevolgen van vrije radicalen, de hoofdverantwoordelijken voor veroudering. **Iemand nog een portie polyfenol, resveratrol of carotenoïde?**



We kunnen het niet genoeg herhalen... Wil je beter ouder worden? Wil je ziektes voorkomen die gelinkt zijn aan leeftijd? Dan moet je geregeld bewegen, en gezond en evenwichtig eten. Uiteraard helpt het ook om je lichaam een handje te helpen via extra vitamines, sporenelementen en – niet te vergeten – micronutriënten die rijk zijn aan antioxidanten. Dat vitamine D nodig is om osteoporose te bestrijden, daarover is iedereen het ondertussen eens. Het is ook overduidelijk dat zink bij mannelijke 50-plussers helpt om de prostaat gezond te houden. En uit heel wat studies blijkt de positieve rol die antioxidanten spelen in de strijd tegen de leeftijd. Antioxidanten vind je in planten, fruit en groenten.

Wat doen antioxidanten juist?

Antioxidanten zijn moleculen die je vindt in voedingsmiddelen die tegelijk vitamines, sporenelementen én micronutriënten bevatten. Die micronutriënten zijn onder meer carotenoïden en polyfenolen. Die laatste zijn op hun beurt weer onderverdeeld in flavonoiden (flavonen, catechinen, ...) en niet-flavonoiden (resveratrol). Al die antioxidanten met hun aartsmoelijkste namen, helpen om je cellen te beschermen tegen de gevolgen van vrije radicalen. Daarvan krijgt ons lichaam er door externe factoren doorgaans veel te verwerken: luchtvervuiling, tabak, alcohol, vette voeding, uv-straling, ... Die vrije radicalen veroorzaken een vroegtijdige veroudering van onze cellen. Ze zijn er verantwoordelijk voor dat bepaalde ziektes zich kunnen ontwikkelen. Om kort te gaan: antioxidanten zijn belangrijk voor onze gezondheid.

Welke voeding eet je best?

Voeding met een maximum aan polyfenolen. Dat is trouwens ook een stof die je in antirimpelcrème terugvindt. Polyfenolen vormen een verzamelnaam voor verschillende micronutriënten, waarbij resveratrol extra aandacht verdient. Die stof heeft de werking van een antioxidant, die bovendien ontstekingen afremt. Ze zou ook het risico op hart- en vaatziekten terugdringen, goed zijn tegen een hoge bloeddruk en een positief effect hebben op neurodegeneratieve aandoeningen: ziektes van het zenuwstelsel waarbij in de loop der jaren zenuwcellen afsterven. Resveratrol vind je in groene thee, druiven, rode bieten, rode kool en rode vruchten (onder meer zwarte bessen, bosbessen, kersen, bramen, veenbessen). Je vindt resveratrol ook in cacao. Het is dus een goed idee om geregeld chocolade te

eten, op voorwaarde dat het pure chocolade is met meer dan 75 procent cacao.

Is het goed nieuws dat je chocolade mag eten? Wat dacht je dan van de boodschap dat ook rode wijn resveratrol bevat? Een beetje wijn drinken verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Let op: dat komt niet door de alcohol, maar door de ontstekingsremmende werking van resveratrol, dat bovendien de bloedvaten ontspant. Het gaat hem ook om een beetje wijn, zoals maximum twee glazen tijdens de maaltijd. Het zou ook zo zijn dat wijnen uit het zuidwesten van Frankrijk – denk aan Bordeaux – meer antioxidanten bevatten.

Als we het hebben over micronutriënten die veroudering afremmen, moeten we zeker ook de carotenoïden vermelden. Dat zijn plantaardige pigmenten die kleur geven aan groenten, fruit, bloemen en zelfs zeewier. Maar het zijn vooral krachtige antioxidanten. Zoete aardappelen zijn de beste bron van carotenoïden, naast wortelen, en spinazie en mango. Lycopene, een carotenoïde die fruit en groenten hun rode kleur geeft, vind je vooral terug in tomatenpuree. Wanneer je tomaten kookt, verhoog je zelfs de werking van lycopene. Luteïne geeft groenten dan weer een donkergroene kleur. Staat er geregeld groene kool of spinazie op je menu? Dan ben je beter beschermd tegen zonnestralen.

In welke kruiden vind je dat?

Ook kruiden zijn een belangrijke bron van antioxidanten. Neem bijvoorbeeld kaneel, dat heerlijk samengaat met appels of warme wijn. Dat zijn niet alleen lekkere combinaties, maar ook ware bommen van antioxidanten. Kruid je gerechten gerust ook rijkelijk met kurkuma, een stof die rijk is aan curcumine, een lid van de familie van de polyfenolen. Ook pakweg oregano of kruidnagels zijn antioxidanten. We herhalen het graag: uiteindelijk zijn dat de beste stoffen die de natuur te bieden heeft, in onze strijd tegen de leeftijd.

Een appel per dag houdt de dokter weg

Appels hebben een heel hoog gehalte aan antioxidanten. Ze bevatten een grote variëteit aan heilzame chemische stoffen, zoals quercetine en catechine. Dat zijn krachtige antioxidanten die de werking van vrije radicalen blokkeren. Je vindt ze vooral in de schil van appels, dus appels zijn gezonder als je ze heelhuids opeet.



SKABIO crème

VERZACHT DE JEUKENDE EN GEÏRRITEERDE HUID



MUGGENBETEN



DROGE EN
GEÏRRITEERDE HUID



CNK 3612-819

Distributeur: Kela Pharma nv
Sint Lenaartseweg 48
B 2320 Hoogstraten

WWW.SKABIO.BE

Een reep of een gel?



Een Energy Gel en Energy Bar hebben een gemeenschappelijk doel en dat is het aanvullen van koolhydraten, oftewel energie, voor en tijdens een inspanning. **Hoewel ze hetzelfde doel hebben, verschillen ze in opnamesnelheid en de manier waarop ze worden ingenomen.**

Een Energy Bar is een vaste koolhydraatbron en heeft meestal een half uur tot drie kwartier nodig om in het bloed opgenomen te worden. Dit komt doordat je de bar moet kauwen en het voedsel moet worden verteerd in de maag voordat de voedingsstoffen in het bloed kunnen worden opgenomen. Hierdoor geeft het gebruik van een Energy Bar tijdens een intensieve inspanning meer kans op maag- en darmklachten dan het gebruik van een Energy Gel.

Een Energy Gel is een halfvloeibare koolhydraatbron die snel wordt opgenomen, vaak al na 5-10 minuten. Dit maakt hem effectief om de koolhydraten aan te vullen tijdens een intensieve inspanning of wanneer er weinig tijd is om de nodige koolhydraten op te nemen. Hij is daarom bijvoorbeeld een goede keuze voor tijdens het fietsen en lopen of op moeilijke momenten tijdens teamsporten zoals voetbal, basketbal, volleybal en hockey.

Een Energy Bar is vooral interessant in het eerste gedeelte van een langdurige inspanning aan lage of gematigde intensiteit, zoals bijvoorbeeld een fietsrit of een lange trailtocht. In het tweede gedeelte of op het einde van dergelijke inspanningen is het vaak effectiever om een Energy Gel te gebruiken. Het snelle opnameproces van de gel zorgt ervoor dat de koolhydraten snel beschikbaar zijn, waardoor je langer op hoge intensiteit kunt presteren.

Het is belangrijk om op te merken dat hoewel Energy Gels en Bars kunnen helpen om de prestaties te verbeteren, het belangrijk is om ze op de juiste manier te gebruiken.

Het is bijvoorbeeld niet nodig om tijdens een rustige wandeling een Energy Gel te gebruiken, maar het kan wel nuttig zijn tijdens een lange en intensieve wandeltocht. Het is daarom altijd aan te raden om de inname van sportvoeding af te stemmen op de intensiteit van de inspanning en de individuele behoeften van het lichaam.

Kortom

een Energy Gel en Energy Bar zijn beide effectieve opties om koolhydraten aan te vullen tijdens een inspanning, maar ze verschillen in opnamesnelheid. Een Energy Bar is vooral nuttig tijdens langdurige inspanningen aan lage of gematigde intensiteit, terwijl een Energy Gel effectiever is tijdens een intensieve inspanning of wanneer er weinig tijd is om de nodige koolhydraten op te nemen.

Nieuw promoties Dynaphar



24,33 €
in plaats van 34,75 €



Fostprint PLUS bestaat uit de natuurlijke bestanddelen koninginnebrij, propolis en Koreaanse ginseng samen met verschillende vitaminen en aminozuren. Ideaal om te gebruiken als energieboost voor personen die een verhoogde energiebehoefte hebben.

**Aanbieding
geldig zolang
de voorraad strekt
van 1 tot
30 juni**



Orgitan FAST : Nood aan een snelle oplossing?

- 4 soorten levende melkzuurbacteriën & Bifidobacteriën
- Unieke dubbele beschermlaag voor een optimaal resultaat
- Prolac-T (=bacteriocines)

Voor wie? Wanneer de nood het hoogst is

Zorgeloos genieten op reis met Orgitan TRAVEL!

Bevat 5 verschillende soorten melkzuurbacteriën met een unieke dubbele bescherming. Die zorgen voor 100x meer levende bacteriën die hun doelbestemming bereiken zodat jij van je reis kan genieten.



7,55 €
in plaats van 10,79 €

17,96 €
in plaats
van 25,66 €

**Aanbieding
geldig zolang
de voorraad strekt
van 1 tot
30 juni**

Voor mooiere nagels tijdens de zomer, behandel ze nu!



Schimmelnagels (of onychomycose) zijn veelvoorkomende 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.

Schimmelnagels worden veroorzaakt door een besmetting door microscopisch kleine schimmels, die onder de nagel gaan zitten, de bovenste huidlaag (hoornlaag) binnendringen, en 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 hij 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 behandeling van schimmelnagels

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 die 6 tot 12 maanden duren. Een strikte naleving van de behandelingsvoorschriften tot het einde van de behandeling is noodzakelijk voor een volledig herstel.



Bevorderende factoren

- Warmte, vocht en slechte ventilatie
- Overmatige transpiratie
- Niet-behandelde voetschimmel
- Een nagel die is aangetast door herhaaldelijke mechanische microtrauma's of door nagelpsoriasis
- Herhaaldelijk contact met water

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 douchegeel
- 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

Dermoplasmine[®] Calendula Care



**VERMINDERT
ROODHEID NA BLOOT-
STELLING AAN DE ZON⁽¹⁾**

-29% NA 30 MINUTEN
-37% NA 1 UUR

**KALMEERT DE HUID
VANAF DE EERSTE
TOEPASSING BIJ**

93%
VAN DE GEBRUIKERS⁽²⁾

Verkrijgbaar
in de apotheek

Op basis van Calendula van biologische landbouw

Dermatologisch getest • Geschikt voor de gevoelige huid • Niet geïpermeerd

(1) Evaluatie van het verzachtende effect van het product op de door UV-straling geïrriteerde huid (met behulp van een UVA- en UVB-zonne-simulator), bij 20 volwassen vrijwilligers. (2) Evaluatie van de huidacceptatie van het product, na herhaalde toepassingen gedurende 28 dagen, onder normale gebruiksomstandigheden, bij 60 volwassen vrijwilligers.



Krijgt de zon volop de kans om te schijnen? Tijd om die wollen truien in de ladekast op te bergen. Je kan weer je lichtere kleding bovenhalen. **Het is bovendien ook het moment om je beauty case te herschikken.**

Volgens de seizoenen verzorg jezelf!

Hydrateren is de boodschap

Dik smerende balsems met een veel te rijke textuur mag je weer een paar maanden aan de kant schuiven. Want die balsems laten je huid té veel glimmen en zorgen voor vervelende puistjes. Ziet je huid er niet te droog uit? Kies dan voor lichtere en frisse texturen, zoals vloeistoffen, gels of lichte crèmes. Je verzorging hangt voor een groot deel af van hoe je huid aanvoelt. Voel je soms je huid trekken, wordt ze rood en is ze gevoelig voor externe factoren zoals luchtvervuiling, uv-stralen of sigarettenrook? Dan is er iets aan de hand. Ga dan voor een dagcrème die bij je past. Liefst eentje die tegelijk hydrateert, herstelt en beschermt. Let er ook altijd op dat je dagcrème beschermt tegen de zon, want zonnestrallen zijn de belangrijkste reden dat je huid verouderd. Ook serums zijn een aanrader. Zij hebben een hoge concentratie aan actieve bestanddelen die zorgen voor glans en hydratatie. Die bestanddelen zijn ook goed tegen vlekjes en rimpels. Bovendien versterken ze het effect van andere verzorgingsproducten. Ter herinnering: je brengt die serums aan vóór je je dag- of nacht-

crème smeert. Reinig je huid ook eerst grondig. Gebruik ze niet alleen overdag, want serums hebben zelden een uv-filter.

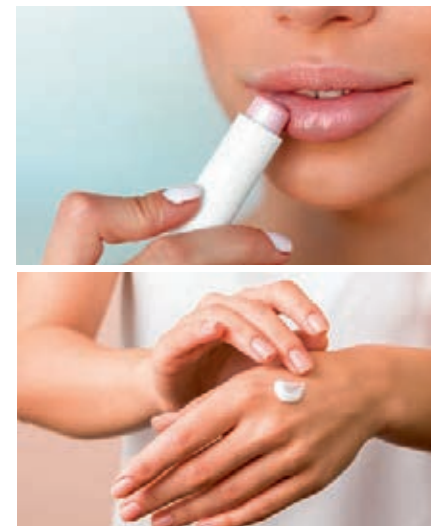
Glans weer zoals vroeger

De trend van de zomer van 2023: glow. Op voorwaarde dat die glans er natuurlijk uitziet, en dus niet alsof je gezicht net onder de grill heeft gelegen. Want we kennen allemaal de sporen die de zon op ons gelaat achterlaat. Rimpels, vlekken, verzakkingen, ... Allemaal tekenen van veroudering. Om nog te zwijgen over de verhoogde kans op huidkanker. Ga liever voor een gebruikte, 'naakte' look. Zo blijft je huid ademen en lijkt het alsof ze straalt. Alleen je jukbeenderen geef je op die manier een fijn, roze aureooltje. Ideaal om er ontspannen en goedgeluimd uit te zien, alsof je net terugkomt van vakantie. Schrik je er niet voor terug om een klein beetje vals te spelen? Gebruik dan fond de teint om kleine onvolmaaktheden weg te werken. Je vindt vandaag quasi perfecte fonds tegen die imperfecties. Een kleine dosis op het uiteinde van je vingers, even vegen, en klaar: Highlighter is het andere wondermiddel. Breng het in kleine hoeveelheden aan op je wenkbrauwboog,

tussen je wenkbrauwen, of ter hoogte van de lijnen tussen neusvleugels en mondhoek. Daar komt de zon niet. Het is trouwens een goed idee om highlighter aan te brengen op alle plekken in het gezicht waar rimpels en lijntjes zorgen voor schaduw.

Sierlijke benen

Geef je benen een fluwelen touch, voor je ze toont aan de buitenwereld. Het belangrijkste is dat je ze eerst even goed onder handen neemt met een scrub of een peeling. Met een scrub wrijf je je benen in met crème die een fijne, klein-korrelige structuur heeft. Een peeling is op zijn beurt eerder een chemisch proces. Onder de ingrediënten en actieve bestanddelen vind je een paar zuren, waaronder glycolzuur. Scrub en peeling hebben hetzelfde doel: dode cellen wegwerken om de huid er gladder en lichter te laten uitzien, en de kleine vlekjes weg te werken. Gebruik ook olie die je huid een sensuele en fijnere look geeft. Zijn die oliën geparfumeerd of glitteren ze? Waarom niet? Je hoeft geen schrik te hebben om te overdrijven. Hydrateer er volop je benen mee, tot ze verzadigd zijn. Let je liever op je centen? Meng dan een dosis olie met je bodylotion, voor een stevige boost. Twijfel je écht om je benen te ontbloten, omdat ze volgens jou te veel gebrekkjes vertonen? Bloeduitstortingen, vlekjes, spataders? Ook die kan je nog stevig camoufleren met een dekkende foundation. Die is verkrijgbaar als spray, crème of 'body foundation'. Camoufleer er dat vervelend plekje mee in kleine bewegingen, met een make-upsponsje of een kwastje.



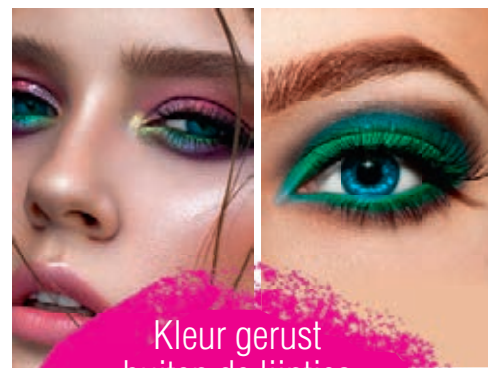
Een kwestie van volhouden

Lippenbalsem Tijdens de zomer halen we onze fleurigste glimlach boven. Je maakt die zo kleurig als je zelf wil. Je kan gaan voor straffe, gedurfd tinten zoals fel fuchsia, krachtige koraaltinten of het rood van filmsterren. Het enige nadeel is dat die opvallende kleuren ook zorgen voor drogere lippen, ook al is de winterkou al lang voorbij.

Lippen hebben geen talgklieren, en zijn dus makkelijke slachtoffers van felle zon of stevige zomerwind. Kies daarom voor voedende balsems, die je eventueel in een dikke laag aanbrengt voor je 's avonds gaat slapen. Maak er een gewoonte van om je lippen eerst even te scrubben. Doe dat met een babytandenborstel of een wat grover washandje.

Handcrème Onze handen krijgen het hele jaar door heel wat te verwerken. Dat heeft veel te maken met een slechte gewoonte: de agressieve manicures, met nagellak en gels die je alleen maar met remover weggrijpt. Maar van remover drogen je handen dan weer uit. Verder tuinieren we, wassen we af zonder handschoenen te dragen, wringen we natte vodden uit...

Dan kan je beter handschoenen gebruiken, of huidreinigende lotions die je niet hoeft af te spoelen. Om je nagels in te korten gebruik je beter een kartonnen vijltje met een fijne korrel. Werk van rechts naar links en omgekeerd, met het vijltje loodrecht op de nagel. Handcrèmes zijn dan weer op vele vlakken een goed idee: ze hydrateren je handen, houden ze jong, en met hun actieve bestanddelen voorkomen of verzorgen ze vlekken. Eén must als je ze overdag gebruikt: neem een crème met zonbescherming. Want je handen verraden je leeftijd, nog meer dan je gezicht.



Kleur gerust buiten de lijntjes

Dat bedoelen we alleen figuurlijk. Het klopt dat een beetje durf je gezicht soms deugd doet. Kohl of gekleurde mascara kunnen zorgen voor een leuke, sprankelende blik. Waag het erop met een streepje elektrisch blauw, jadegroen of betoverend bruin. Zwart is geen goed idee, want het maakt je ogen donkerder. Daardoor zie je er ouder uit. Blauwgroen wordt dan weer dé kleur van deze zomer, zeker wanneer je brune of zwarte ogen hebt. Heb je lichtere kijkers? Accentueer je blik dan met mascara en/of donkerbruine liner.

Zorg deze zomer op een natuurlijke manier voor uw huid!

Beten, zonnebrand, irritaties? Met het mooie seizoen wordt onze huid onderworpen aan zware beproevingen! **De planten die ons omringen zitten vol met weldaden en halen het gemakkelijk van al deze kleine kwaaltjes.**

U bent helemaal klaar om deze zomer voor uw huid te zorgen! Zowel in binnen- als buitenland bieden planten u een 100% natuurlijke oplossing voor allerlei kleine kwaaltjes. Als u twijfelt, aarzel dan niet om uw apotheker om advies te vragen!

Matricaria chamomilla

Kamille wordt al duizenden jaren gebruikt tegen allerlei huidaandoeningen. Kamille is inderdaad een uitzonderlijke ontstekingsremmende en huidherstellende stof die gebruikt kan worden in geval van roodheid, zonnebrand of allergische reacties. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft het therapeutisch gebruik ervan goedgekeurd voor de behandeling van huid- en slijmvliesontstekingen.

Calendula officinalis

Onze goeie oude goudsbloem is een van de meest gebruikte bloemenkruiden ter wereld. Bij lokale toepassing zal deze medicinale plant, met zijn helende en ontstekingsremmende werking, wonderen doen voor de behandeling van verschillende huidaandoeningen zoals huiduitslag, krassen, insectenbeten, zonnebrand, huidinfecties. Bovendien wordt goudsbloem bijzonder goed verdragen door de gevoelige huid, wat ze zeer nuttig maakt voor de verzorging van de huid van baby's en jonge kinderen.

Etherische lavendelolie

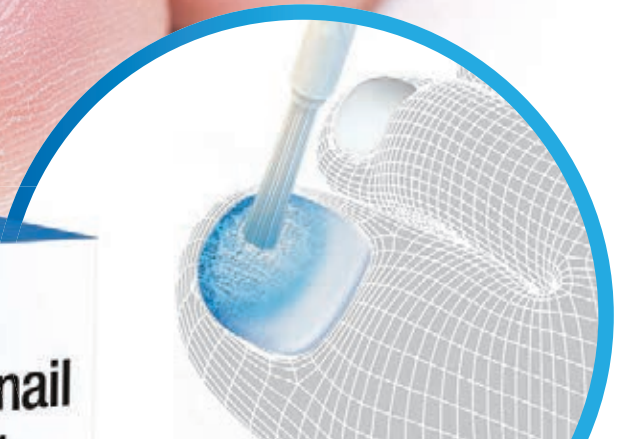
Ze wordt gebruikt om insectenbeten en jeuk te verlichten. In uitwendige toepassing is ze ook een zeer goed antiseptisch middel en haar ontstekingsremmende werking is zeer nuttig in geval van lichte brandwonden of kleine wonden.

Pepermunt, of beter gezegd: menthol

De werkzame stof verzacht onmiddellijk de jeuk bij insectenbeten. Het frisse effect is ook zeer aangenaam bij oppervlakkige zonnebrand om de huid te verfrissen.



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 bijsluiting en vraag raad aan uw arts of apotheker. Houder VHB: Laboratoires Bailleul S.A. 10-12, Avenue Pasteur - 2310 Luxembourg - Luxembourg.


Bailleul
LABORATOIRES

DARMONGEMAK?*



Uw eerste reflex, **alflorex+®**

Dankzij de stam ondersteunt **alflorex+®** een goede spijsvertering en darmcomfort.*

Formule verrijkt met **calcium**



Alflorex+® is een voedingssupplement.

*Calcium draagt bij tot de normale werking van spijsverteringsenzymen.

Vraag voor meer informatie uw apotheker om advies.

Hebt u last van zware of opgezwollen benen?

Wist u dat bepaalde planten, in de vorm van voedingssupplementen, kunnen helpen om deze kwalen te verlichten?

4 planten

voor mooie zomerbenen

Dankzij het concept "1 plant/1 capsule" kan iedereen een oplossing vinden op basis van de planten die in dit gamma het best bij hem passen. Ontdek hieronder 4 planten die u kunnen helpen bij het bestrijden van circulatieproblemen:

1. MUISDOORN helpt de bloedsomloop te ondersteunen en vermindert het gevoel van zware en vermoeide benen tijdens het reizen, bij warm weer; tijdens de menstruatie of bij het nemen van een anticonceptiepil. Hij bevordert de venolymfatische werking en verlicht veneuze problemen van de onderste ledematen. Hij heeft eveneens ontstekingsremmende en een anti-oedemateuze eigenschappen die zeer nuttig zijn bij de behandeling van aambeien, zware be-

nen en spataders.

2. WILDE KASTANJE zorgt voor een goede bloedsomloop en lichte benen, dankzij zijn ontstekingsremmende werking. Hij helpt bij het behandelen van symptomen bij veneuze insufficiëntie, bij aambeien, bij ecchymose of spataders die wijzen op broze haarvaatjes.



3. RODE WIJNSTOK versterkt de aders en wordt daarom gebruikt bij zware benen, spataders, couperose en broze haarvaatjes en verlicht ook aambeien. Zijn eigenschappen bestrijden de veneuze insufficiëntie, verhogen de weerstand van de aders en verminderen hun permeabiliteit.

4. HAMAMELIS helpt bij de ondersteuning van de circulatie en bevordert de vermindering van het gevoel van vermoeide benen. Hij zorgt voor minder zware benen, voorkomt spataders, aambeien en couperose. Dit veneus tonicum heeft ook een weldoende werking op circulatieproblemen van de menopauze en op gezichtsuitslag.

Tenslotte kan een combinatie van deze planten de resultaten verder optimaliseren. Kies, afhankelijk van uw symptomen en behoeften, de plant die bij u past en die uw benen en circulatieproblemen blijvend verlicht!





De geboorte van de tulp

Een andere must: een bezoek aan de botanische tuin, waar volgens de overlevering de eerste tulp uit Turkije werd geïmporteerd. Hier werkte Carolus Clusius aan de eerste grote Europese tulpencollecties. Deze tuin is van onschatbare waarde in Nederland, dat ondertussen jaarlijks meer dan 2 miljard tulpen kweekt. De 'Hortus Botanicus' is de oudste botanische tuin van Nederland. Je vindt er een indrukwekkende collectie bloemen en planten afkomstig uit Azië, het zuiden van Europa en Zuid-Afrika.

Leiden

Kleiner en fijner dan Amsterdam

Leiden ligt dan wel dichtbij Amsterdam, het ligt er ver genoeg van om uit de schaduw van de grootstad te treden. Leiden heeft bovendien dezelfde troeven als zijn grote buur, min de overlast door opdringerige toeristen. **Je zou voor minder nieuwsgierig worden naar de geboorteplek van Rembrandt.**

Voor fijne toeristische uitstappen hoef je helemaal niet naar de andere kant van de wereld. Nederland ligt bezaaid met pareltjes die op jou liggen te wachten. Zo is Leiden amper twee uurtjes rijden met de auto vanuit Antwerpen, of 2,5 uur vanuit Brussel. Een ware aanrader voor een geslaagde zomerdag. Je parkeert je auto best even buiten de stad. Want hier verplaats je je – naar Hollandse gewoonte – met de fiets of met de boot. Te voet kan natuurlijk ook.

Leiden werd in de 12de eeuw gebouwd op een heuvel langs de Rijn. De stad breidde almaar uit, waardoor ze vandaag maar liefst 28 kilometer aan kanaaltjes telt. Uiteraard maakt dat het stadje charmant. Ondanks het bruisende

studentenleven, blijft Leiden er rustig en vreedzaam bij liggen. De authentieke sfeer is er verzekerd, samen met heerlijke terrassen langs het water of in de eeuwenoude winkelstraten. Het 'Pieterskwartier' is bijvoorbeeld een hemelse plek als je van vintage houdt. Van zodra je de grotere straten verlaat, bevindt je je in de grachten. Daar is het alsof je door een klein, schattig Nederlands dorpje kuiert. Tussen de grachten stoot je geregeld op een binnenpleintje, wat ze hier een 'hofje' noemen. Elk hofje is uniek. In de toeristische dienst vind je een wandelgids langs alle 35 hofjes.

Leiden kent de belangrijkste universiteit van Nederland. Deze intellectuele hotspot trekt van oudsher wetenschappers en

filosofen aan. Wist je bijvoorbeeld dat de 'Verhandeling over de methode' van René Descartes hier in 1637 werd uitgegeven? Het zinnetje 'Je pense donc je suis' zag hier dus voor het eerst het levenslicht. Deze textielstad kende zijn Gouden Eeuw net na de glorieperiode van Antwerpen. Het is geen toeval dat het oudste huis – uit 1612 – een nijverheidsgebouw was. Leiden was ook een van de eerste protestantse steden in de Lage Landen. Het legde de stad geen windeieren, want zo trok het heel wat gevluchte én kapitaalcrachtige Vlamingen en Antwerpenaren aan.

De stad van Rembrandt

'De Nachtwacht' mag dan wel dagelijks honderden kijklustigen trekken in het Rijksmuseum van Amsterdam, Rem-

brandt werd wel degelijk in Leiden geboren. Zijn vader was een molenaar en zijn moeder een bakkerin. De stad is zijn bekendste schilder niet vergeten. Je vindt er nog zijn geboorteplaats, alleen is het geboortehuis ondertussen afgebroken. Tegenover het voormalige huis staat het standbeeld van Rembrandt. In de 'Young Rembrandt Studio' woonde en werkte de leermeester van Rembrandt, Jacob van Swanenburgh. In een filmpje van 6 minuten kom je alles te weten over de plek waar Rembrandt leerde tekenen, schilderen en etsen. Wil je een schilderij van jezelf laten maken door de grootmeester? Ga dan naar Langebrug 89. Poseer, en download je portret.

Hoe geraak je er?

- Met de auto: op 190 km van Brussel (2u30).
- Met de trein: Brussel-Antwerpen-Amsterdam, dan overstappen op de trein naar Leiden. Vanuit het station is het maar een kwartiertje naar het centrum. Je kan in het station ook eventueel een fiets huren. Meer info: www.visitleiden.nl.

Het beste museum van Europa

Het nagelnieuwe centrum voor biodiversiteit Naturalis is een aanrader voor gezinnen. Dit spectaculair museum maakt natuurwetenschappen cool, met museumzalen rond thema's als 'De aarde', 'De dood', 'De ijstijd', 'De vroege mens', 'De dinotijd' of 'Verleiding'. Alles is er prachtig uitgebeeld en sprekend uitgelegd, met als klapper een indrukwekkend skelet van een Tyrannosaurus Rex van 66 miljoen jaar oud. Een andere museumzaal die je mond doet openvallen, zijn eigenlijk twee zalen in één. De ene focust op het leven op aarde, en de andere op het leven in zee. Prachtig in beeld gebracht, met leuke doe-proeven. Dit museum werd in 2021 niet zomaar verkozen tot beste museum van Europa.





Zonnebrand?

In de zomer genieten we allemaal van de zon, de hogere temperaturen en de langste dagen van het jaar. Maar tijdens onze buitenactiviteiten, zoals een barbecue, een fietstocht of een drankje op een terras, vergeten we ons wel eens te beschermen tegen de zon. **Hoe kan calendula je huid helpen om van zonnebrand te herstellen?**

Het gevoel van een verbrande huid is helemaal niet prettig: de huid voelt trekkerig aan, is rood, gedehydrateerd en soms kan de verbrande zone pijnlijk zijn. Het is natuurlijk nog altijd beter om zonnebrand te voorkomen door je in te smeren met een zonne crème, maar aangezien we hier niet altijd aan denken: hoe kan je nu juist zonnebrand verhelpen? Maak kennis met *Calendula Officinalis*!

De in Europa inheemse *Calendula Officinalis* is een plant die gemakkelijk groeit en wordt gekweekt in mediterrane gebieden die sterk aan de zon zijn blootgesteld. De slanke, donzige stengel wordt bekroond door een prachtige oranjegele bloem. *Calendula* staat ook wel bekend staat als 'de bruid van de zon' omdat deze plant opent en sluit in functie van de stand van de zon en gedurende de hele dag de zon volgt.

Calendula bevat meerdere actieve bestanddelen, waaronder flavonoiden, essentiële oliën en vitamine C en E. *Calendula* wordt op vele manieren gebruikt, afhankelijk van de behoefte, zowel inwendig als uitwendig, en zijn eigenschappen zijn ook erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) en het Europees Geneesmiddelenagentschap (EMA).

Op dermatologisch vlak heeft *Calendula*, gebruikt als zalf, crème, balsem of olie, talrijke eigenschappen. Hij verlicht de pijn dankzij zijn ontstekingsremmende(1) en antiseptische(2) eigenschappen. Hij bevordert ook de genezing(3) en stimuleert de regeneratie van de beschadigde of geïrriteerde huid. Bovendien bevat *Calendula* carotenoiden die beschermen tegen zonlicht en hydraterende en verzachtende polysacchariden.

Samengevat wordt *Calendula* bijzonder gewaardeerd voor de behandeling van diverse huidproblemen zoals zonnebrand, lichte brandwonden, roodheid, ontsteking van de huid, irritaties, jeuk, kloofjes of scheurtjes. Wanneer je dus de volgende keer zonnebrand hebt, vergeet dan zeker *Calendula* niet!

(1) Preethi KC, Kuttan G, Kuttan R (2008) Anti-inflammatory activity of flower extract of *Calendula officinalis*L. and its possible mechanism of action. *Indian Journal of Experimental Biology*, vol 47, 113-120 (2) C. Devillers, et al. (2007) Complications cutanées des lymphoedèmes. *Revue médicale suisse (RMS)* 136), volume 3. 32130 (3) Preethi, K.C., Kuttan, G., and Kuttan, (2008). R: Antioxidant potential of *Calendula officinalis* flowers in vitro and in vivo. *Pharmaceutical Biol*, 44(9), 691-697, 2006.



I van ingegroeide nagel



Wist je dat...

Een ingegroeide teennagel een ziekte is die ook bij de handziekten wordt gerekend?

De nagel die in de huid groeit: het kan ook op de vinger voorkomen. Je moet het probleem snel laten behandelen, om een huid- en onderhuidse infectie van je vinger te voorkomen.

Last van een onychocryptose? Auw! Een stuk nagel die in je vlees groeit, dat doet uiteraard geen deugd. En het wordt nog een stuk erger als het zaakje ontsteekt. Hoe voorkom je ingegroeide nagels? En wat moet je doen om dat ontstoken weefsel weer te genezen?

De grote teen heeft het aan zijn been. De grote teen heeft het meestal vlaggen, ook al komen ingegroeide nagels soms ook bij andere tenen voor.

Wat loopt er fout? Er zijn vele oorzaken voor een ingegroeide nagel. Een nagel die te kort is geknipt, een afwijking van die nagel, te strakke schoenen, een hallux valgus (wanneer de grote teen tegen de volgende duwt) en ook suikerziekte, waardoor wonden trager genezen.

Hoe voorkom je een ingegroeide nagel?

Zorg voor – excuses voor het lange woord – goede teennagelgewoontes: knip ze regelmatig, niet te kort, en zorg ervoor dat ze erna niet in je teen kunnen groeien.

Drie fases van teenpijn... Bij de eerste fase is er nog geen sprake van een ontsteking, in de tweede fase krijg je te maken met een ontstoken uitstulping. In de derde fase is de nagel ontstoken en heb je permanente pijn. Voorkom dus zoveel mogelijk dat de nagel geïnfecteerd raakt.

Hoe verzorg je een ingegroeide nagel?

Zie je nog geen teken van een infectie? Vrij dan de nagel weg zodat hij niet in het vel gaat groeien. Knip de nagel af met een rechte lijn, geef je teen zoveel mogelijk lucht, en draag ruime schoenen. Bij een stevige infectie en een wonde, ontsmet je best je teen en laat je hem baden in warm water. Doe dat drie keer per dag. Gebruik telkens achteraf een zilvernitraatstift om de wonde dicht te schroeien. Merk je geen enkele verbetering?

Wordt de pijn ondraaglijk?

Gaat ze gepaard met koorts? Raadpleeg dan snel een pedicure, een podoloog of een chirurg. Een chirurgische ingreep dringt zich soms op, wanneer de toestand van de ingegroeide nagel zorgelijk wordt, de ontsteking te vergevorderd is of wanneer de teen opnieuw ontsteekt, ondanks dat hij degelijk behandeld werd. Een operatie van een ingegroeide nagel gebeurt onder lokale verdoving. Voor het herstel reken je op ongeveer twee weken.

2 zomerse recepten

Lichte
groententaart
met wortel en
courgette

6 PERSONEN

BEREIDING: 25 MIN
KOOKTIJD: 1 UUR
2 UUR LATEN STAAN

INGREDIËNTEN

- 500 GR. WORTEL
- 500 GR. COURGETTE
- 120 GR. BLOEM
- 125 ML MELK
- 3 EIEREN
- 40 GR. GESMOLTEN BOTER
- 80 GR. GERASPTA PARMEZAANSE KAAS
- RUCOLA
- ZOUT EN PEPER

1. Schil de wortels en maak er smalle reepjes van met de dunschijfer of met de mandoline. Werk de uiteindes van de courgette weg en snij in kleine schijfjes.

2. Klop de eieren op, samen met de gesmolten boter. Voeg dan beetje bij beetje de bloem toe. Voeg vervolgens de melk toe. Vermijd klonters. Voeg de Parmezaanse kaas op het einde toe, en kruid met



Tip

Serveer met Griekse yoghurt, waaraan je eventueel wat citroensap of muntblaadjes toevoegt.

peper en zout. Meng alles goed door elkaar.

3. Verwarm de oven voor op 180°.

4. Verdeel laag per laag de wortelslierten en courgetteschijfjes in een cakevorm, die je eerst invet. Hou een paar courgetteschijfjes over voor de decoratie.

5. Giet het eiermengsel bij de groenten. Tik de bakvorm zachtjes

tegen je werkblad, zodat het mengsel zich goed verspreidt.

6. Leg de cakevorm in een grotere schaal, die je vult met warm water. Zo krijg je een bain marie.

7. Laat 1 uur bakken in de oven.

8. Laat minstens 2 uur afkoelen, voor je de taart uit de cakevorm haalt.

9. Werk af met courgetteschijfjes en rucola, en dien op.



Panna cotta
van rode
vruchten

6 PERSONEN

BEREIDING: 15 MIN
KOOKTIJD: 15 MIN
2 UUR LATEN STAAN

VOOR DE PANNA COTTA:

1. Hydrateer de gelatineblaadjes in koud water.
2. Warm de room samen met de 2 soorten suiker op. Voeg de gelatine toe, los de blaadjes op en meng goed.
3. Verdeel alles in kleine glaasjes. Laat afkoelen en bewaar 2 uur op een koele plek.

VOOR DE COULIS:

4. Was zorgvuldig 300 gr. rode vruchten. Meng ze in een kookpot met de suiker en het citroensap. Warm 10 minuten zachtjes op en roer regelmatig.
5. Mix met de mixer; zeef het geheel en laat het afkoelen.
6. Is de panna cotta stijf? Giet er dan wat rode vruchten-coulis over; en versier met wat rode vruchten of aardbeiblaadjes. Genieten maar...

Wist je dat...

je agar agar kan gebruiken, in de plaats van gelatine. Die warm je samen op met de room, omdat agar agar alleen stijf wordt wanneer je het kookt. Agar agar werkt drie keer efficiënter dan gélatine : 2 gr. agar agar = 6 gr gelatine.

INGREDIËNTEN

VOOR DE PANNA COTTA:

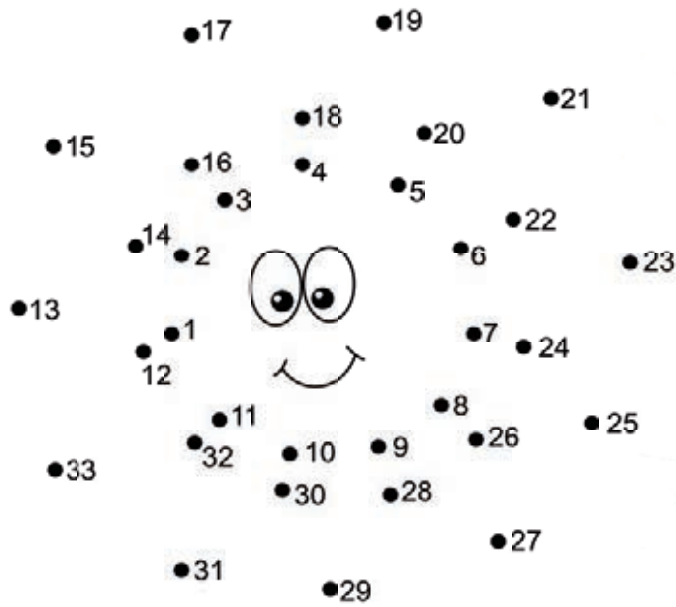
- 75 CL VLOEIBAREVOLLE ROOM
- 5 GELATINEBLAADJES
- 1 ZAKJE VANILLESUIKER
- 80 GR. POEDERSUIKER

VOOR DE COULIS:

- 400 GR. RODEVRUCHTEN (FRAMBOZEN, AARDBEIEN, BOSBESSEN, BRAAMBESSEN...)
- SAP VAN 1 CITROEN
- 50 GR. POEDERSUIKER

Punt per punt

Verbind de punten 1 tot 33.



Schaduwspel

Omcirkel de schaduw die bij de tekening past.



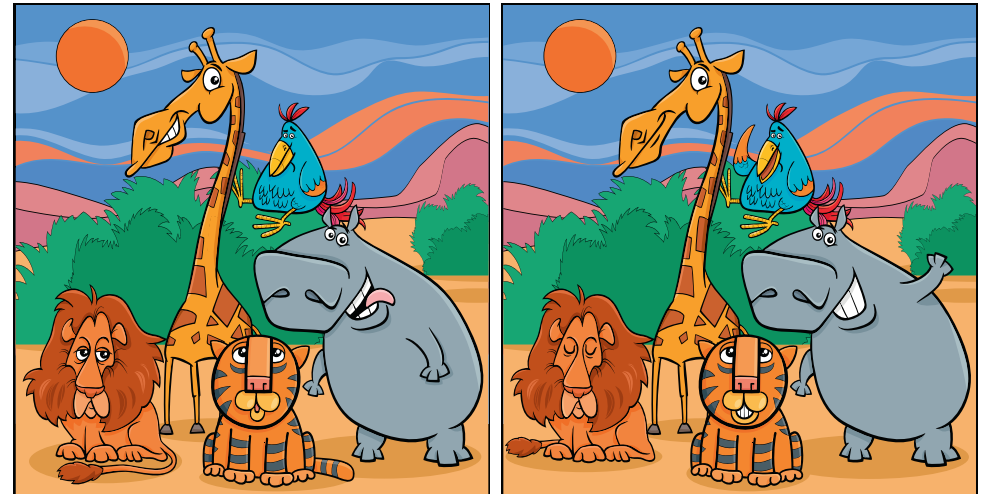
Labyrint

Bij wie hoort welke ballon?
Verbind elke ballon met zijn eigenaar.



Verschillenspel

Er zijn 10 verschillen tussen deze twee tekeningen. Kan jij ze vinden?



Dynaphar

We hebben ook... een website!

- ✓ onze gezondheidstips
- ✓ promoties en producten
- ✓ een Dynaphar-apotheek in je buurt
- ✓ ons online magazine
- ✓ links naar hulp- en urgentiediensten



WAAROM INSCHRIJVEN OP

onze nieuwsbrief?

- ✓ Je bent als eerste mee met al het interessante nieuws
- ✓ Je krijgt vele raadgevingen en tips

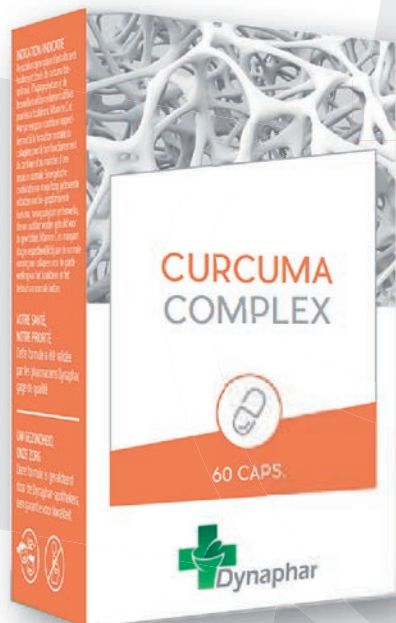


Afspraak op www.dynaphar.be



Ontdek onze Dynaphar-producten!

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.



Pijnlijke gewrichten?

CURCUMA COMPLEX
16,90 €*



**Zware benen,
gezwollen enkels?**

VENO CAPS
15,40 €*

**aanbevolen prijzen*

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

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 rechtstaan
- 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

