

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Q 10, de molecule
om je energie te boosten

Amla, een kleine
rots in de branding



BEAUTY

Nachtwakers-
verzorging

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook

SPECIAL
+50
JAAR

Een vroege
screening
kan de huid
redden!

De huiselfjes
bewaren de glimlach

Uw
dagelijkse
expert
voor uw
droge
huid.



Sterk en blijvend
hydraterend
effect



Herstelt
de huidbarrière



Betaalbare
lange termijn
behandeling



Bewezen
effectiviteit
in 8 klinische
studies



250 ml: € 8
CNK: 4103-123

500 ml: €15,50
CNK: 4103-131



MEDISCH HULPMIDEL

DEXERYL

Expert in de behandeling van symptomen
van droge huid, psoriasis en eczeem



Psoriasis²



Eczeem³



Huidveroudering⁴



Diabetes⁵



1. Internal calculations by Pierre Fabre based on IQVIA Database retail audit of drugs and food supplements in Belgium, ATOPIE MARKET, full year 2017.
2. Gelmetti C. Therapeutic moisturizers as adjuvant therapy for psoriasis patients. Am. J. Clin. Dermatol 2009; 10 suppl. 1: 7-12.
3. Extrait de la conférence de consensus sur la Dermatite Atopique. British Journal of Dermatology 2003; 148 : 3-10.
4. Cristaudo A. et al. Efficacy of an emollient demoprotective cream in the treatment of elderly skin affected by xerosis. G Ital Dermatol Venereol. 2015; 150(3):297-302.
5. Martini J, Huertas C, Turlier V, Saint-Martory C, Delaune A. Efficacy of an emollient cream in the treatment of xerosis in diabetic foot: a double-blind, randomized, vehicle-controlled clinical trial. JEADV 2017. DOI: 10.1111/jdv.14095.

DYNA-NEWS	4-5
EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER	7
DOSSIERS	
Ontvang de schoonmaakfee met open armen	8-10
Vroegtijdig opsporen kan je de huid redden	20-21
DYNA-FICHE T van Torticollis	23
DYNA-BEAUTY Verzorging voor 1001 nacht	26-27
DYNA-TIPS	
Uw natuurlijke afslankingskuur	11
Boost je energie met Q10	12
Uw droge huid	13
Amla, een wonderbaarlijke kleine bes	15
Ontdek ons Dynaphar-productgamma!	16-17
Een gezonde darmflora, een pluspunt voor de gezondheid	18
Doodop?	19
70 procent van de Belgen heeft oorklachten	22
Als uw batterij opgeladen moet worden	24
Natuurlijke ondersteuning bij virale luchtweginfecties	34
DYNA-GAMES	28-29
DYNA-WEDSTRIJD	30
DYNA-PROMOTIES	32-34

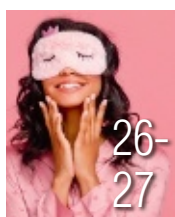


Home sweet home

Lente? Tijd voor de grote lenteschonmaak. We hebben het voorbijge jaar trouwens al flink kunnen oefenen. Corona heeft iedereen het belang van hygiëne doen inzien. Onze nieuwe way of life: handen wassen, kamers luchten en contactoppervlakken ontsmetten (pagina 8 tot 10). Je huis proper houden helpt bovendien om je calorieën te verbranden. Meer dan welkom na de kerstvakantie. Hopelijk kunnen we dat mondkapje binnenkort achterwege laten. We willen toch graag ons blij gezicht aan iedereen kunnen tonen! Net daarom is het belangrijk om ons gezicht en onze huid te verzorgen. Dag- en nachtcrèmes helpen daarbij een handje. Wat is nu juist het verschil tussen die twee? We leggen je er alles over uit, op pagina's 26 en 27. Over de huid gesproken: weet dat een vroegtijdige opsporing van huidkanker je méér kansen biedt om te genezen. Laat dus geregeld je schoonheidsvlekjes controleren. En ja: geniet van het eerste lentezonnetje, maar doe dat – zoals altijd – met mate. (pagina's 20 en 21).



8-10



26-27



4-5

18



15



20-21

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:** ANNE-FRANÇOISEVANHOE, PATRICK BÖTTCHER **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



Wonderolie

Puur, hydraterend en rijk aan goede vetzuren. Een waar wondermiddel voor je wimpers en wenkbrauwen. Deze olie zorgt voor hun herstel, geeft ze volume en doet ze stralen. Moeiteloos een stel bambi-ogen tevoorschijn toveren? Breng dan een beetje wonderolie aan op een oude mascaraborstel of een kleine tandenborstel. Ga daarmee elke avond zachtjes over de haartjes. Nog een weetje: ook goed voor je nagels en haarpuntjes! (Tussen 6 en 12 euro voor 100 ml)

Beter sporten op een lege maag?

Indedaad, het is een van de beste manieren om je vetverbranding te stimuleren. Extra voordeel: 's morgens is je lichaam lichter en saboteert je spijsvertering je prestaties niet. Let er vooral op dat je niet langer dan een half uur sport. Drink ook geregeld een paar slokjes water. Weet dat sporten op een nuchtere maag niet voor iedereen is weggelegd. Sommigen vinden het té lastig om het een half uur vol te houden, anderen zien na een tijdje hun spieren verzuren of ontwikkelen hypoglykemie. Test het dus eerst even uit, voor je een nieuw ochtendritueel uitbouwt.



Van alle Galliërs...

hebben de Belgen het dichtste netwerk aan apothekers van heel Europa. We tellen 4841 apotheken voor 11 miljoen inwoners. Dat betekent 1 per 2500 inwoners. (www.apb.be)

Buikpijn? Update je kennis...

HET KOMT DIKWILS VOOR. Waar: 1 Belg op 6 heeft er dagelijks mee te kampen.

HET IS TE WIJTEN AAN STRESS: niet altijd. En het is ook niet altijd omdat je te veel hebt gegeten. In de buik zitten heel wat organen die voor hinder kunnen zorgen. Het spijsverteringsstelsel, de urinewegen, de genitaliën, het zenuwstelsel, ... Heb je bloed in je stoelgang? Moet je overgeven, heb je buikloop, verlies je opvallend veel gewicht? Ga dan zeker langs bij de huisarts. Het kunnen voortekenen of symptomen zijn van eierstok- of spijsverteringskanker.

MET EEN PILLETJE GAAT HET ALTIJD BETER: zeker niet. Pas trouwens op met op eigen initiatief medicatie te slikken. Soms zijn medicijnen – zoals pijnstillers en laxeremiddelen – nutteloos. Erger nog: ze kunnen de pijn nog erger maken. Vraag raad aan je apotheker. (Enquête van Sanofi in december 2020. Meer dan 1000 Belgen werden bevraagd.)





Nummer 1

Peesontsteking is de meest voorkomende beroepsaandoening in België. Vooral kassiersters, huishoudsters, industriële reinigers en bouwvakkers hebben er last van. (Fedris, Federaal agentschap voor beroepsrisico's)



Miskend beroep: de podoloog

Een professional in voetbehandelingen: zowel voor huid als voor spieren. Een podoloog is ook gespecialiseerd in voetgewrichten en behandelt klachten van het bewegingsapparaat zowel in rust als in beweging. Hij gaat ook verder kijken naar hoger gelegen structuren en dieper gelegen oorzaken/klachten. Want hielpijn kan invloed hebben op knieën en nek, of andersom. Een pedicure van zijn kant concentreert zich meer op nagels en huid, zonder bijvoorbeeld bevoegd te zijn om diabetici te behandelen. Nochtans werken pedicure en podoloog vaak samen. Zo kan een podoloog ingegroeide nagels wegwerken, waarna hij zijn patiënt naar een pedicure verwijst om die nagels geregeld te verzorgen en op de juiste manier te knippen. (www.podologie.be).

INFO OF INTOX

Koffie laat je best niet te lang koken

Waar. Ten eerste houden onze smaakpapillen niet van koffie die te lang heeft staan pruttelen. Ten tweede zorgt het voor diterpenen, een vetoplosbare stof die het cholesterolgehalte in het bloed verhoogt.



AFSLANKEN

UW AFSLANKINGS-PROGRAMMA IN 3 STAPPEN

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



VITALITÉ 4G

JW TSONGA
JW Tsonga

**MIJN
NATUURLIJKE
OPPEPPER !**





Een woordje toelichting van uw *DYNA-apotheker*

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

TUSSEN MOEDELООSHEID EN HOOP

Het is niet moeilijk om ons voor te stellen dat heel wat onder jullie de afgelopen 12 maanden het psychologisch moeilijk hebben en moedeloos zijn geworden, gezien COVID-19 ons zoveel dingen heeft afgenomen, te beginnen met onze menselijke contacten zowel thuis als op het werk. Laten we ook niet vergeten dat de COVID-maatregelen de pauzeknop hebben ingedrukt voor heel wat beroepen en sectoren of, erger nog, bedrijven heeft doen verdwijnen.

Natuurlijk heeft het internet ons in staat gesteld om via telewerken door te kunnen gaan, maar iedereen is het erover eens dat dit veel stressvoller en vermoeiender is dan onze traditionele en fysieke manier van omgaan met onze zakelijke contacten.

Het is dus zeker een zware beproeving voor velen die reeds voor de komst van het Coronavirus het op financieel vlak of gezondheidsvlak moeilijk hadden.

Als er echter één positief punt is, dan is het wel dat onze veerkracht ons heeft geholpen om ons terug te kunnen concentreren op wat echt belangrijk is in ons leven en ons heeft laten nadenken over wat overbodig is, ook al leek die overbodigheid vaak de norm te zijn geworden.

We hebben dus opnieuw geleerd om onze eigen omgeving te ontdekken en te kiezen voor « lokaal » en bovenal onze relaties met anderen te herzien. Onze solidariteit is groter dan ooit en de slogan « bescherm jezelf en de anderen » is een waar begrip geworden.

Tegen de tijd dat u dit leest, zou de hoop op een « normaal » leven in de lucht moeten hangen en hebt u reeds de keuze hebt gemaakt om u al dan niet te laten vaccineren of is dit reeds gebeurd. Dat is waar de grote meerderheid onder ons in gelooft en we kijken ook allen uit naar het moment dat het niet alleen de zon is die ons deze zomer zal verwarmen.

Wij willen u hiermee niet dwingen tot vaccinatie, zeker niet! Maar als gezondheidsprofessional willen we u dit adviseren. Laat u niet afschrikken door verkeerde info die wordt verspreid en de voorbije weken zouden u moeten hebben aangetoond dat risico's bij vaccinatie minimaal of zelfs onbestaand zijn.

We koesteren de hoop om in het volgende nummer van ons tijdschrift heel veel positiefs te kunnen schrijven!

Zorg ondertussen goed voor je zelf en voor elkaar.

Ontvang de schoonmaakfee met open armen

De coronacrisis heeft het ons nog eens flink onder de neus gewreven: **een goede handhygiëne redt levens. Net als een stevige poetsbeurt in huis. Beide zetten vervelende microben buitenspel.**

Tijd voor de grote lenteschoonmaak. Voor je huis én voor je lichaam. Voortaan gebeurt dat met de glimlach. Schoonmaakproducten ruiken vandaag lekker fris. En de borstels en emmers die je nodig hebt, daar maken ze tegenwoordig vrolijke en kleurrijke versies van. We vergeten die grote schoonmaak vaak. Maar hij is wél belangrijk voor onze gezondheid. Want ziektekiemen verstoppem zich vaak op de meest godvergeten plekken. Bovendien verbrand je bij een actieve poetsbeurt ongeveer 200 kcal. Voor een proper huis én stevige buikspieren: gaan met die dweil!

In de keuken

blijft lekker eten de prioriteit

Begin alvast met de inhoud van je koelkast en voorraadkast. Verpak de aangesneden voedingswaar in hermetische dozen. Kieper de vervallen producten bij het groenafval. Weg met kleine overschotjes, zoals al te hard brood of bodempjes confituur. Maak de binnenkant van je oven en je microgolfoven proper. Daar bestaan

speciale producten voor. Zij werken sneller en grondiger. Denk er ook aan om snijplanken in te zepen of zelfs te vervangen. Zeker als ze groefjes hebben waarin de kiemen zich kunnen vasthechten. Let er ook op dat je dagelijks handdoeken en vaatdoekjes wisselt. Laatste keukentip: het sponsje. Dat is een festijn voor bacteriën. Ze vinden er alles wat hun hart verlangt: etensresten, een vochtige omgeving en warmte. Reinig, spoel en droog het na elk gebruik. Om ieder gevaar op voedselvergiftiging te vermijden, vervang je de sponsjes best één tot twee keer per maand.

→ **FOCUS OP DE KOELKAST.** De koude doodt de kiemen niet, maar vertraagt wel hun ontwikkeling. Daarom gebruik je de koelkast alleen om voedsel



voor kortere tijd te bewaren. Gooi met een gerust geweten delicaat voedsel binnen de 3 à 4 dagen in de vuilbak: gehakt, vis, zelfgemaakte mayonaise, bereide gerechten, sauzen. Langer houdbaar: vleeswaren. Die hou je tot zes dagen bij, en kaas tot acht dagen nadat je de verpakking hebt geopend. Bewaar elke soort voeding apart en maak wekelijks de binnenkant van de koelkast proper. Kijk telkens de deursluitingen goed na. Een deur die slecht afsluit verandert al snel in een bacterie-broeikas.

De slaapkamer **als grot van de zandman**

Truien en laarzen maken binnenkort plaats voor t-shirts en teenslippers. Heerlijk toch, als je dat dik donsdeken in de wasmachine kan gooien? Was dan meteen je lakens en je hoofdkussen mee.

→ **FOCUS OP DE MATRAS.** Let op met ochtendgewoontes. Kan je de slaapkamer niet uitstappen zonder eerst de lakens tot net onder de kussens op te trekken? Daarmee spreid je helemaal het bedje voor de stofmijt. Zij houdt van donkere, vochtige en warme plekken. Voor wie aanleg heeft voor allergieën, kan dat ademhalingsproblemen opleveren. Of gewoon slaapproblemen tout court. Laat dus de matras bloot liggen om hem te laten luchten, het liefst met het raam open.

De living **als cocoonplek**

De plek waar iedereen passeert. Jij zelf, je gezin, familie en vrienden. Tweevoeters en viervoeters. Heb je een tapijt? Ontstof het dan zorgvuldig, nog voor je het – jaarlijks – met een shampoo inwrijft. Denk ook aan de deurklinken. Daar kleven flink wat kiemen aan.



→ **FOCUS OP DE SPEELTJES VAN DE HOND OF DE KAT.** Die nemen ze in hun bek, nadat ze ze van de vloer grepen. Was goed je handen wanneer je die speeltjes zelf vastpakt. Was ze minstens één keer per week. Hardere objecten – zoals balletjes – laat je best goed weken in water met zeep. ▶

In het winkelmandje

- Vermijd aerosol-verstuivers. Hun drijfgas bevat fijne bestanddeeltjes die agressief zijn voor longblaasjes.
- Laat luchtverfrissers waarmee je geurtjes verdoezelt, links liggen. Kies liever voor een chemisch syntheseparfum.
- Geef de voorkeur aan natuurlijke producten zoals azijn of schoonmaaksoda.
- Bleekwater is niet erg natuurvriendelijk. Als je javel vermengt met andere producten – en dan vooral met azijn, ammoniak of een ontkalker – komt er chloor vrij. Dat geeft dan weer ademhalingsproblemen. Gebruik dus geen bleekwater bij de schoonmaak. Er bestaan heel wat veiligere alternatieven.
- De hoofdboodschap? Verlucht alle kamers, tot zeker twintig minuten per dag.



▶ De badkamer, **plek van de propere tornado**

Handdoeken zijn de gedroomde plek voor schimmels. Ze zijn vochtig en bevatten een mengeling van huidschilfers en restjes zeep. Laat handdoeken snel drogen en was ze minstens één keer per week.

Schimmels die de ademhaling bemoeilijken kunnen ontstaan wanneer de badkamer slecht verlucht wordt. Open systematisch het raam na elke douche. Laat de was er niet drogen, ook niet in de slaapkamer trouwens. Sommige schadelijke stoffen die

longinfecties veroorzaken, houden zich ook schuil in douchekoppen. Om je douchespuut niet in een kiemsproeier te veranderen, maak je die regelmatig proper met witte azijn. Laat het een nacht inweten. Wacht ook liever op warm water voordat je je begint in te zepen. In douchegordijnen en badmatten vind je ook tal van schimmels. Gooi ze regelmatig in de wasmachine.



Niet te weinig, niet te veel

Wetenschappers merken dat allergieën aan terrein winnen. Dat wijten ze voor een groot stuk aan onze omgang met hygiëne. We zijn als mensheid heel wat 'cleaner' geworden. Al vanaf de wieg beperken we elke mogelijke interactie met microben. Dat zorgt voor veranderingen in ons immuunsysteem.

→ **FOCUS OP TANDENBORSTELS.** Die reinigen we doorgaans amper. En dan krijgen kiemen de kans om zich te verzamelen. Vervang ze regelmatig. Al zeker wanneer je griep, een verkoudheid of een infectie van de luchtwegen hebt gehad. Wat betreft de familiale hygiëne is egoïsme het codewoord. Voor iedereen een tandenborstel, een handdoek en een kam. Tot zelfs een eigen nageltjesknipper!

De dingen die onze vod vergeet



- **De vaste telefoon en de GSM.** Je houdt ze vlak naast je oor; je tokkelt er ettelijke minuten op en je neemt ze te pas en te onpas vast, zelfs als je aan tafel zit. En wie denkt er ooit aan om ze te ontsmetten? Nochtans vraagt dat amper tijd: dagelijks even onder handen nemen met een antibacterieel doekje of een vochtig vodje.

- **Brillen** krijgen vaak een poetsbeurt... Maar dan alleen de glazen en niet de monturen. En toch neem je die het vaakst vast. Het is ook aan de monturen dat het meeste zweet zich verzamelt. Was ze daarom elke ochtend met water en zeep.

- Even **de inhoud van de toiletpot** bekijken voor je spoelt: het is een typisch westerse reflex. Nieuwsgierigheid is in dit geval een hoofdzonde.

Een toiletdeksel is niet zomaar een versiering bij het toilet. Een deel van de kiemen in urine en uitwerpselen verstuift in de lucht, waarna je ze inademt. Nog een kwalijke gewoonte: dames durven meestal niet te gaan zitten op openbare toiletten. Zo'n verkrampte, half-gebogen houding zorgt op lange termijn voor constipatie, problemen met het perineum en risico's op een blaasontsteking. Het is beter om een desinfecterende spray op zak te hebben. Die kan je dan meteen gebruiken voor de deurklink. Daar vind je trouwens meer kiemen van uitwerpselen dan op de toiletbril.

- Reinig ook geregeld **computerschermen, muizen en touchpads, joysticks, schakelaars, sleutels...**

Uw natuurlijke afslankingskuur

Met de mooie dagen die aankomen willen we allemaal onze extra winterkilootjes kwijt. **Weet u dat natuurlijke oplossingen u daarbij kunnen helpen? Konjac, groene thee, muizenoor... of zelfs ananas, maar wat moet u kiezen?**

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

Verminder je eetlust met konjac. Zonder extra calorieën werkt deze plantaardige gel als een natuurlijke eetlustremmer en zorgt hij voor een onmiddellijk verzadigingseffect. Konjac maakt het mogelijk om de hoeveelheid voedsel die je eet moeiteloos te verminderen.

Kies vervolgens voor een "vetverbrandende" plant zoals groene thee, guarana of mate. Groene thee en guarana, bevatten cafeïne, en helpen het silhouet te verfijnen dankzij hun vetverbrandende werking. Mate vertraagt de spijsvertering, wat de



duur van het verzadigingsgevoel verhoogt en gewichtsverlies bevordert.

Tot slot, kies je nog voor een drainerende plant met of zonder anti-cellulitiswerking. Planten zoals orthosiphon of muizenoor hebben een drainerende en ontlastende werking. Ze verhogen de nierafvoer van water; waardoor overgewicht als gevolg van waterretentie wordt verminderd. Wil je naast het drainerende effect ook een anti-cellulitiseffect, denk dan aan moerasspirea of ananas. Ze zijn bijzonder effectief bij overgewicht te wijten aan waterretentie of in gevallen van cellulitis. Ze zijn vochtafdrijvend en doen vetophoping verdwijnen.

Indien u niet graag meerdere capsules per dag neemt, bestaan er ook complete preparaten in orale vorm. Deze preparaten combineren alle noodzakelijke planten die u helpen die extra kilootjes kwijt te raken.

Unieke formule ter ondersteuning van de natuurlijke weerstand* en van gezonde luchtwegen**.

Met 7 actieve stoffen.



(*) Vitamines C en D dragen bij tot het normaal functioneren van de natuurlijke weerstand. (**) *Andrographis paniculata* draagt bij tot het behoud van gezonde luchtwegen.

www.ixx.be



Boost je energie met Q10

Q10 is een co-enzym dat je lichaam zelf aanmaakt, maar dat je ook uit je voeding haalt.

Toch kan er een gebrek aan ontstaan, en dat heeft allerlei vervelende gevolgen.

Co-enzym Q10 is één van de stoffen die onze cellen nodig hebben om energie te produceren. De natuurlijke verbinding, die vooral wordt aangemaakt in de lever, vind je terug in alle cellen van ons lichaam. Vandaar dat het co-enzym ook wel ubiquinone genoemd wordt (naar het Latijnse *ubiquitus*, 'alomtegenwoordig'). Q10 speelt een sleutelrol bij de energieproductie in de mitochondriën, de zogenaamde 'energiefabriekjes' van onze cellen. In die kleine deeltjes van onze cellen vindt er steeds een energieomzetting plaats. Het co-enzym is dan ook heel belangrijk voor het goed functioneren van de spieren en vooral van de hartspier, die constant in beweging is. Wist je dat 95% van je energieproductie afhangt van het co-enzym Q10?

Waar vind je het?

Het co-enzym, dat de structuur van een vitamine heeft, wordt aangemaakt in ons lichaam maar komt ook in onze voeding voor. Organenvlees, rundvlees, sardines, makreel, pindanoten, sojaolie, oliehoudende vruchten als noten en groene groenten vormen een rijke bron van Q10. Het gehalte kan wel sterk verschillen. Sardines bijvoorbeeld bevatten dubbel zoveel van het co-enzym als rundvlees. Een evenwichtige voeding levert gemiddeld tussen de 5 en 10 mg Q10 op per dag.

Hoe krijg je een tekort?

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je voorraad Q10 laag is. Om te beginnen speelt je leeftijd een rol. Bij het ouder worden maakt je lichaam minder van het co-enzym aan. De concentratie in je hart, nieren of lever bereikt zijn hoogtepunt op je 20ste, om dan beetje bij beetje te

verminderen. Op je 50ste heb je maar 25 procent meer. Ook bepaalde medicijnen zoals tricyclische antidepressiva, antipsychotica, bloeddrukverlagers en cholesterolverlagers zoals statines kunnen aan de basis liggen van een verminderde voorraad van het co-enzym in je lichaam, met een uitgesproken gevoel van vermoeidheid tot gevolg. In dit geval kan het nuttig zijn om Q10 in te nemen als voedings-supplement.

Welk voedings-supplement kies je best?

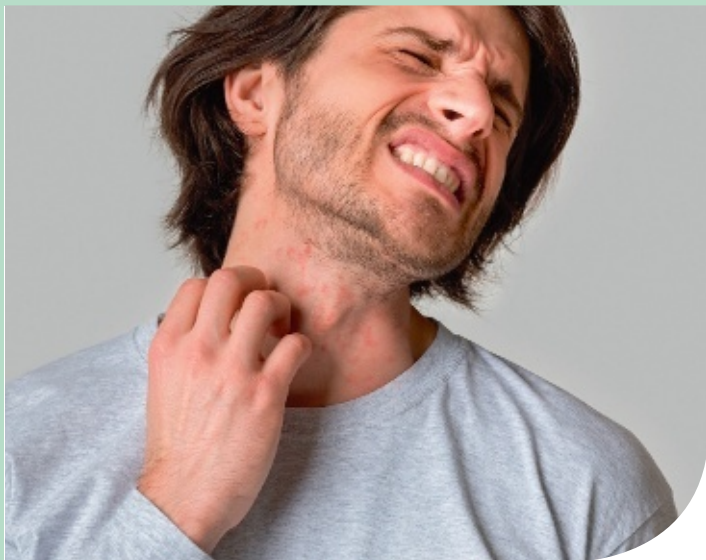
Q10 is een kristalvormige stof, oplosbaar in vet, waardoor die moeilijk door het lichaam opgenomen kan worden, er is dus weinig biologische beschikbaarheid van. Al meer dan 20 jaar voert Pharma Nord klinische studies uit met als doel efficiënte en kwalitatieve voedings-supplementen te produceren. Dankzij een erg gespecialiseerd productieproces is Pharma Nord erin gelukt BioActive Q10 te vervaardigen waarvan de actieve samenstelling een betere biologische beschikbaarheid oplevert. Meer dan 80 studies documenteren de kwaliteit, veiligheid én werkzaamheid van Q10 van Pharma Nord.

Opmerkelijk is dat de doeltreffendheid van Bio-Q10, één van de meest gedocumenteerde Q10-producten, in meer dan 40 landen over de hele wereld erkend is.

BioActive Q10 bevat de gereduceerde vorm van Q10, nl. ubiquinol. Dankzij de speciale ontwikkelingsprocedure is Pharma Nord erin geslaagd ubiquinol te beschermen tegen oxidatie, zo boost BioActive Q10 je energie!

BioActive Q10 is verkrijgbaar bij uw Dynaphar-apotheek aan deze uitzonderlijke promo: 20+10 capsules en de 60+20 capsules.





Er komen verschillende vormen van droge huid voor, zoals atopische dermatitis, ouderdomsxerose, **droge huid bij diabetische voet, uremische xerose en xerose van de donkere huid.**

Uw droge huid

Atopische dermatitis (AD) is een chronische inflammatoire huidziekte, die meestal tot uiting komt in de eerste 5 levensjaren en die 15% van de kinderen in geïndustrialiseerde landen treft. Bij deze huidziekte zijn er periodes van opstoten en van remissie en deze wordt gekenmerkt door intense jeuk en eczematuze letsels. Opstoten van AD worden meestal behandeld met corticosteroiden om de ontsteking en de jeuk te verminderen. De hydratatie van de huid door het gebruik van verzachtende crèmes speelt ook een belangrijke rol in de behandeling. De huid gaat hierdoor minder droog worden, waardoor ook de jeuk vermindert en de huidbarrière herstelt. Het gebruik van verzachtende crèmes wordt dan ook aangeraden voor de behandeling van de droge huid bij atopische dermatitis. Er werd eveneens aangetoond dat patiënten die verzachtende crèmes gebruikten bij hun behandeling van atopische dermatitis, minder corticosteroiden/ immunosuppressiva nodig hadden.(1)

Droge huid komt ook vaak voor bij de oudere populatie. Men vermoedt dat droge huid tussen de 30% en 75% van de ouderen in een verzorgingstehuis treft. Er kunnen verschillende factoren de oorzaak zijn van een droge

huid bij deze populatie, zoals het gebruik van geneesmiddelen voor chronische aandoeningen en het effect van omgevingsagressoren. De droge huid kan gepaard gaan met schilfering en intense jeuk, die gaat dan op zijn beurt weer gepaard met krabben, waardoor er een bijkomende infectie in de hand gewerkt kan worden. De zones die vaak worden aangetast zijn de boven- en onderbenen en de rug. Tegen droge huid bij de oudere populatie worden producten gebruikt die de huid hydrateren en de fysiologische balans in de huid herstellen.(2)

Er zijn dus heel wat verschillende vormen van droge huid en bij al deze vormen speelt het gebruik van verzachtende crèmes een belangrijke rol in de basisbehandeling.



(1) G S Tiplica, A. Kaszuba, L. Malinauskiene, P. Konno, F. Boralevi, E. Garrigue, M. Saint aroman, A. Delarue. The regular use of emollients prevents flares in children with atopic dermatitis and reduces corticosteroid consumption: a randomized controlled study. *Pediatric Dermatology*. 2017; 34(3):282-289.

(2) Cristaudi A, Francesconi L, Ambrif M, Frasca M, Cavallotti C, Sperduti E. Efficacy of an emollient dermoprotective cream in the treatment of elderly skin affected by xerosis. *G Ital dermatol Venereol*. 2015; 150:297-302.

NOOD AAN EXTRA WEERSTAND EN ENERGIE?

fostprint

FYTO-NUTRI ENERGETICUM

All in one!

GINSENG
PROPOLIS
KONINGINNEBRIJ
VITAMINEN
MINERALEN
AMINOZUREN



INSTANT ENERGY




SoriaNatural®



Amla,

een wonderbaarlijke kleine bes

Hoewel cholesterol cruciaal is voor het goed functioneren van ons lichaam, **is het belangrijk om hem onder controle te houden.**

Wist u dat volgens een WHO-rapport meer dan 50% van de hartziekten te wijten is aan een te hoog cholesterolgehalte? Het doel van cholesterolbeheer is het verkrijgen van lagere lipidenniveaus, maar vooral het voorkomen van cardiovasculaire morbiditeit en mortaliteit gerelateerd aan dyslipidemie.

Er zijn verschillende strategieën om dit cholesterolgehalte in het lichaam te controleren.

-80% van de cholesterol is afkomstig van de leverproductie. Het behandelen van de productie van cholesterol is de meest gangbare strategie. Dit kan met statines of, meer natuurlijk, met rode gistrijst, genaamd *monascus purpureus*, een microscopische schimmel, gekweekt op rijst. In Azië wordt hij al eeuwenlang gebruikt, hij bevat monacoline K, wat hem zijn hypocholesterolemische eigenschappen geeft.

-Je kunt ook werken aan assimilatie van cholesterol uit voedsel. Dit is het geval met ezetimibe, een geneesmiddel op voorschrift dat over het algemeen moet worden gecombineerd met een statine om effectief te zijn.

-Tot slot is er een 3de innovatieve strategie, nl. de eliminatie van cholesterol door middel van injecties. Deze

zijn wel niet zo toegankelijk omdat ze erg duur zijn en speciale toelatingen vereisen.

Dit is waar amla zijn volle potentieel toont. Deze kleine bes met de Latijnse naam *emblica officinalis* die in de ayurvedische geneeskunde wordt gebruikt, profiteert van studies die haar belang bij de behandeling van cholesterol aantonen.

Ze heeft de bijzonderheid de eliminatie van cholesterol te versterken, net als deze nieuwe injecties, die nog steeds niet erg toegankelijk zijn en dit in tegenstelling tot de meeste bestaande geneesmiddelen of voedingssupplementen. Ze kan zelfstandig werken of ter versterking van een behandeling die niet het gewenste cholesterolgehalte bereikt.

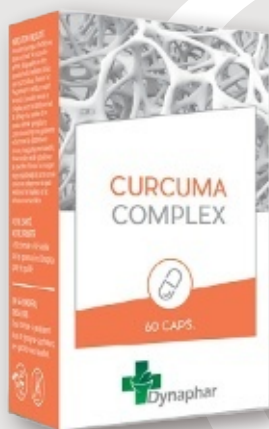
Ter herinnering: de behandeling van dyslipidemie moet deel uitmaken van de aanpak van het cardiovasculaire risico. Regelmatig sporten en een mediterraan dieet rijk aan olijfolie, fruit en groenten zijn cruciaal. Hydroxytyrosol, het werkzame bestanddeel van de olijf, helpt oxidatie van cholesterol, verantwoordelijk voor de cardiovasculaire risico's, te voorkomen.

We kunnen dus concluderen dat er natuurlijke oplossingen bestaan die verschillende strategieën combineren; conventionele medicatie al dan niet inbegrepen. Praat erover met uw arts of apotheker.



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,
15,50 € *



Digest,
9,90 € *

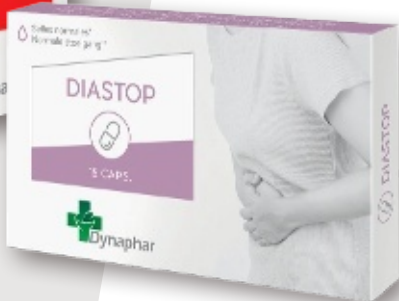
Magnesium Complex,
60 caps = 15,90 € *,
120 caps = 26,90 € *



Probioflora, 20 caps = 13,70 € *
50 caps = 26,90 € *



Multivitamines,
11,99 € *



Diastop,
12,99 €

**aanbevolen prijzen*

nr



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

Een gezonde darmflora, een pluspunt voor de gezondheid



Regelmatig gebruik van hoog gedoseerde melkzuurfermenten zorgt voor een boost van ons darmmicrobioom. **Deze bacteriën, die van nature aanwezig zijn in het lichaam, kunnen worden aangevuld met voeding of met voedingssupplementen.**

De commensale bacteriële flora bestaat uit een aantal bacteriën die leven op gezonde personen maar ze kunnen verschillen afhankelijk van de leeftijd, de hormonale toestand en het voedingspatroon. Al deze bacteriën, die samen de vier belangrijkste flora vormen (huid, ademhaling, spijsvertering en genitaal) zijn onmisbaar en dragen bij tot de normale functies van het organisme.

«Goede» en «slechte» bacteriën

Miljarden darmbacteriën werken zonder ophoud ten dienste van ons lichaam. Er bestaan meer dan 1000 verschillende soorten, waaronder de melkzuurfermenten. Ze ondersteunen verschillende functies afhankelijk van de soort en vormen een evenwichtig geheel: de darmflora. Dit worden de «goede» bacteriën genoemd.

Het is belangrijk om het evenwicht van deze flora te bewaren want de darmen spelen een belangrijke rol in de spijsvertering en bij de opname van voedingsstoffen, in de werking van het immuunsysteem, voor de eliminatie van toxines en als barrière tegen «indringers» (slechte bacteriën) die verdacht worden van schade aan te brengen aan ons organisme.

Inname van melkzuurfermenten

De darmflora kan verstoord worden door verschillende oorzaken: externe stoffen, onevenwichtige voeding, overmatig gebruik van koffie of alcohol, stress, vermoeidheid... Een ver-

stoorde darmflora beschikt niet meer over de capaciteit om zijn taken te vervullen, wat er onder meer kan leiden tot spijsverteringsongemakken maar ook tot allergieën en tot immuniteitsproblemen. Men beschouwt 8 tot 12 miljard melkzuurfermenten aangewezen om de flora te herstellen.

In de voeding worden melkzuurfermenten aangeboden in yoghurt, kefir, kombucha en alle gefermenteerde producten. Als voedingssupplement worden deze micro-organismen aangeboden onder de vorm van poeder of in capsules. De probiotische bacteriën behoren tot verschillende stammen waarvan de belangrijkste zijn: Bifidobacterium, Lactobacillus, Lactococcus en Streptococcus. Hieruit kunnen een aantal stammen geselecteerd worden afhankelijk van hun capaciteit tot overleven in de darm en de mogelijke interacties die ze ermee kunnen ontwikkelen. Om er zeker van te zijn dat de melkzuurfermenten de darm bereiken, gebruikt men beter zuurresistente capsules die toelaten dat deze melkzuurfermenten de maag passeren zonder dat het maagzuur hun werking ondermijdt.



Doodop?

De laatste maanden waren voor iedereen zwaar, zowel lichamelijk als mentaal. Velen onder ons voelen zich ronduit afgemat. Ons lichaam luidt de alarmbel: het moet terug op kracht komen!

Hoog tijd om in te grijpen en ons systeem een duwtje te geven om het weer op gang te brengen!

Er is vermoeidheid en ... vermoeidheid! Om vermoeidheid correct aan te pakken, moeten we eerst en vooral op zoek naar de oorzaak ervan.

- **FYSIEKE VERMOEIDHEID:** als gevolg van een zware fysieke inspanning (intensief sporten, ongebruikelijke fysieke inspanning, laat gaan slapen...).

- **PSYCHISCHE VERMOEIDHEID:** vaak nadat je je lang hebt moeten concentreren (werk, examens...) of na stresserende situaties...

- **EMOTIONELE VERMOEIDHEID:** veroorzaakt door heftige, moeilijk te verwerken emoties zoals een emotioneel trauma, een rouwperiode...

- **CHRONISCHE VERMOEIDHEID:** vermoeidheid die je elke dag voelt en die hardnekkig aanhoudt, zelfs als je voldoende gerust hebt. Wordt vaak veroorzaakt door een combinatie van negatieve factoren: dagelijkse stress, overwerkt zijn, slaapproblemen... Het is een fenomeen waar je niet licht over mag gaan. Praat er zeker over met je arts of apotheker om persoonlijk advies te krijgen.

Tips om vermoeidheid geen kans te geven

- Neem je tijd om rustig te eten en verkies vooral "anti-vermoeidheid"-voedingsmiddelen zoals:

- volkoren graanproducten en peulvruchten die rijk zijn aan trage suikers die ons lichaam energie schenken;
- fruit en groenten met veel vitamine C voor een hogere weerstand tegen infecties (citrusvruchten, peterselie, broccoli, wortelen, koolgewassen, prei...);
- vis, en dan vooral vette soorten zoals tonijn, zalm, sardines... omdat ze rijk zijn aan vitamine D en omega 3;
- zeevruchten voor zink, selenium en ook magnesium.

- Vermijd alcohol en stimulerende middelen die een herstellende slaap verhinderen.

- Beoefen regelmatig een fysiek aangepaste sportactiviteit.

- Hou dagelijks een momentje vrij voor een ontspannende activiteit zoals muziek beluisteren, mediteren of zelfs een middagdutje. Als je echt wil rusten moet je 20 minuten slapen, maar om te ontspannen zijn 3 minuutjes al genoeg.

- Maak van je kamer een rustgevende omgeving, zorg voor een goed bed en kwaliteitsvol beddengoed en ga op regelmatige tijdstippen slapen. De slaapkamer is een kamer om te slapen, geen multifunctionele plek. Ban dus de tv en elk ander type scherm...





SPECIAL
+50
JAAR

Vroegtijdig opsporen kan je huid redden

Meer dan 40.000 nieuwe gevallen van huidkanker worden jaarlijks in België opgetekend. Dat type kanker kan je verzorgen, op voorwaarde dat het op tijd wordt opgespoord. Kanker wordt in vele gevallen pas opgemerkt als hij al te ver gevorderd is. **Verandert een schoonheidsvlek van uitzicht, of baart een letsel je zorgen? Raadpleeg dan onmiddellijk een dermatoloog.**

Meer dan 40.000 gevallen per jaar; waaronder 35.000 huidcarcinomen (kleinere, minder agressieve tumoren) en 3000 kwaadaardige en agressieve melanomen. Dat zijn de cijfers voor huidkanker in België. Daarmee is hij de vijfde meest frequente kanker; althans volgens het Belgische statistiekbureau Statbel. Dat bevestigt ook de Stichting Kankerregister: De cijfers boezemen angst in. Hoe kan het ook anders, als je weet dat het aantal tussen 2004 en 2019 toenam met maar liefst 350 procent? Daarmee neemt – van alle kankers – huidkanker het meest toe. In de jaren '50 kwam hij amper voor. Toen was een lichte huidskleur nog

modieus. Misschien is het wel ons schoonheidsideaal dat het aantal huidkankers bij de blanke westerling om de tien jaar doet verdubbelen?

De zon: consumeer ze met mate

De medische wetenschap onderzoekt al lange tijd de oorzaken van die forse aanwas van melanomen bij de bevolking. Ze wijst met de vinger naar onze neiging om ons te lang bloot te stellen aan zonnestralen – of stralen van de zonnebank. De zon mag dan levensbelangrijk zijn als bron van vitamine D en ze mag ook ons mentaal welzijn op peil houden,



maar te veel is te veel. Een overmatig bad van zon en zonnebank is de oorzaak van 90 procent van de huidkankers. 90 procent, je leest het goed!

En zelfs als je tegen je 50ste het besluit hebt genomen om minder in de zon te lopen en te liggen, dan is het kwaad misschien al geschied. Want de ziekte legt haar kiemen al heel vroeg. Wetenschappers ontdekten twee aandrijvers: « de mate waarin je aan UV-stralen van zon of zonnebank bent blootgesteld tijdens je hele leven + het aantal ernstige zonnesteek tijdens de jeugd. » Dat staat te lezen op de website van de Stichting tegen Kanker. Daar komt nog eens het ozonprobleem bij. Hoe meer CO₂ in de atmosfeer terecht komt, hoe dunner de ozonlaag. Laat die nu net onze belangrijkste bescherming zijn tegen UV-stralen. Die kunnen dus elk jaar opnieuw extra schade aan de huid toebrengen. Doen we niets om die CO₂-uitstoot in de nabije toekomst te verminderen? Dan blijft het aantal huidkankers exponentieel toenemen. No time to waste!

Pas op: verdachte vlekken

Op tijd de huid laten onderzoeken, het lijkt voor weinig Belgen een prioriteit. Zo verhinderen we natuurlijk zelf elke efficiënte behandeling tegen huidkanker. De Stichting tegen Kanker heeft er cijfers over. Vertonen de eerste symptomen zich?

Dan wacht 49 procent van de Belgen tussen 3 en 6 maanden alvorens hij naar een arts stapt. De dermatoloog onderzoekt dan schoonheidsvlekken of andere verdachte plekje op de huid. Zo'n onderzoek is een aanrader voor elke leeftijd, maar vooral voor 50-plussers. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) heeft huidkanker de wind in de zeilen bij een verouderende bevolking.



Tegen 2030 zouden er 768 huidkankers bijkomen bij mannen, en 1089 bij vrouwen. En dat alleen maar omdat we in België ouder worden.

Preventie: hou het juiste tempo aan

Nu is het aan jou. Regel nummer één: stel jezelf zachtjesaan en met mate bloot aan de zon. Vermijd intensieve straling tussen 11 en 16 uur. Smeer je in met een beschermende sunblock-crème of een zonnecrème met factor 50. Regel nummer twee: inspecteer geregeld zelf je huid. Ga na of je schoonheidsvlekken en je papillomen (kleine, goedaardige kankertumoren) van uitzicht veranderen. Want die kunnen beide van goedaardig naar kwaadaardig evolueren. Bekijk aandachtig je naakte huid. Van kop tot teen, vooraan en achteraan. Denk ook aan voetzolen en geslachtsdelen. Wordt een schoonheidsvlek asymmetrisch? Zijn de randen onregelmatig tot zelfs onduidelijk? Is de kleur niet homogeen? Of lijkt de diameter toe te nemen? Ga dan vliegensvlug naar de dermatoloog!

Excuses voor dat laatste uitroepteken. We willen niet roepen. En bovendien: er is geen reden tot grote paniek. Als je één of meerdere tekenen vertoont, betekent dat niet automatisch dat je huidkanker hebt. Het betekent alleen dat je zo snel mogelijk een medisch advies nodig hebt. Als je leert om je huid in de gaten te houden, ben je goed gewapend om melanomen te detecteren. Dat betekent nog niet dat je je volledig veilig mag wanen. Het is aan te raden om vanaf je 50ste jaarlijks langs de dermatoloog te gaan. Als je er op tijd bij bent – nog voor de kanker begint uit te zaaien –, dan heb je tachtig procent kans dat huidkanker geneest. Een jaarlijkse routine die één bezoekje vergt en zo je leven kan redden: wie kan daar iets op tegen hebben?

Een kwestie van routine!

- Ik onderzoek mezelf regelmatig.
- Ik raadpleeg de dermatoloog 1 keer per jaar.
- Ik maak onmiddellijk een afspraak als ik vaststel dat mijn schoonheidsvlek: asymmetrisch wordt; moeilijk te onderscheiden randen heeft; een heterogene kleur heeft; een groeiende diameter heeft.

Het gevoel dat er een ballon in je oren zit, pijn aan de oren of oorsuizen. Iedereen krijgt er wel eens mee te maken. **Uit het Nationaal Ooronderzoek* dat werd uitgevoerd in opdracht van A. Vogel blijkt dat 70% van de Belgen regelmatig last heeft van oorklachten.**



HET NATIONAAL OORONDERZOEK

70 procent van de Belgen heeft oorklachten

De meest voorkomende?

Oorsmeer gerelateerde klachten (47%), jeuk en irritatie in de gehoorgang (41%) en oorsuizen of een piep in het oor (35%). Bovendien geeft 37% van de Belgen aan dat ze het gevoel hebben dat ze de hele dag in hun oren moeten peuteren. Om al die klachten aan te pakken, gebruiken het merendeel van de Belgen niet alleen wattenstaafjes, maar grijpen ze naar de meest merkwaardige voorwerpen om in hun oren te peuteren.

Ouder worden, overmatige haargroei in de oren, eczeem of suikerziekte zijn de meest voorkomende oorzaken. Maar dat is nog niet alles. Oordopjes worden steeds meer gebruikt. We gebruiken ze om muziek te beluisteren (50%), om ons gehoor te beschermen op bijvoorbeeld festivals (57%), maar ook om beter te slapen, om te gaan zwemmen, etc. Oordoppen zijn helaas niet zo onschadelijk als je op het eerste gezicht zou denken. De oordopjes duwen het oorsmeer steeds verder in het oor. Daardoor gaat het oorsmeer ophopen en leidt het tot een oorsmeerprop. Hoewel uit het onderzoek blijkt dat Belgen 37% van de oorklachten als (zeer) hinderlijk ervaren, gaat de overgrote meerderheid (63%) niet naar de huisarts en neemt ze het heft in eigen handen.

89% van de Belgen gebruikt wattenstaafjes om de oren te reinigen en de overige 10% geeft eerlijk toe dat ze andere en soms gekke voorwerpen gebruikt. Scharen, sleutels, pincetten, soeplepels of tandenstokers? Belgen zijn er niet vies van om met die voorwerpen in hun oren te krabben. Voor velen voelt het aan als een OORgasmе, omdat het peuteren in hun oor zo'n zalig gevoel teweegbrengt. Toch is dat niet verstandig. De gehoorgang geraakt hierdoor immers flink beschadigd.

Dit werkt wél!

Ondanks dat de overgrote meerderheid iets in zijn oren steekt, staat 81% ervoor open om een nieuwe manier van reiniging uit te proberen. Er zijn verschillende oorsprays op de markt. Zeker oorsprays tegen oorsmeer met het natuurlijke bestanddeel ectoine zorgen voor een extra beschermende en hydraterende werking. Ectoine maakt het oorsmeer zacht en bevordert de afvoer ervan. Bij regelmatig gebruik voorkomt het proppen in de oren.

* Bron: Nationaal onderzoek oorklachten België, Right Markt onderzoek, N=435 (oktober 2019)

T van torticollis



Stijve nek, of in medische termen 'draaihal's' of 'torticollis'. Dat is de aandoening waarbij de nekspieren samentrekken. Goedaardig, maar pijnlijk en zeer vaak vervelend als je beweegt.

Een torticollis beperkt je hoofd- en halsbewegingen. Je gaat je hoofd draaien naar de kant die het minste pijn doet. Wat is de boodschap bij zo'n stijve nek?

Geduld hebben! Want ook al is het verdraaid lastig, meestal veroorzaakt een slechte houding die kwellende pijn. Na een week gaat hij meestal weer even snel weg als hoe hij gekomen is.

Ja, maar de ene torticollis is de andere niet

Een klassieke stijve nek duurt over het algemeen een week. Maar dan heb je nog de meer verkrampde versie, de torticollis spasmodica. Die komt minder vaak voor: Het is een zeldzame neurologische aandoening. Zo'n torticollis gaat gepaard met een abnormale houding of schokkende bewegingen. Hoofd en hals staan in een vreemde positie. Een torticollis spasmodica vereist een andere behandeling: inspuiting met botox, medicijnen, zelfs een chirurgische ingreep in het geval van een cervicale dystonie.

Welke factoren verergeren de situatie?

Een stijve nek komt het meest voor na een nacht in een slechte slaappositie. Kies daarom een zo goed mogelijk hoofdkussen. Je hoofd hoort niet te hoog te liggen, en ook in een zo recht mogelijke lijn met je lichaam. Zorg ook overdag voor de juiste houding. Een hele dag voor je computerscherm is een slecht idee. Welke factoren kunnen nog aanleiding geven tot een stijve nek? Stress, te veel werken, slaapproblemen. In feite behoort de torticollis, net als lumbago, tot de musculoskeletale aandoeningen (MSD). Voor de arbeidsgeneeskunde vormen ze ware kopzorgen.

Opgepast met de frequentie van de pijn

Een stijve nek kan chronisch worden. Dan heb je nood aan een medische diagnose. Cervicale aderverkalking is vaak de boosdoener, meer bepaald bij vrouwen in de menopauze. Zij lopen het risico op een 'papegaaienbek', een abnormaal uitsteeksel van het bot dat flink pijn kan doen.

Welke behandelingen verlichten de torticollis?

Etherische oliën - zoet ruikend wintergroen, echte lavendel - kunnen verlichting brengen, net als pijnstillers of spierontspanners. Warmte kan ook helpen bij verkrampde spieren. Blijft de torticollis duren? Boek dan een paar sessies bij de kinesist.

Wist je dat ...

de basis voor de juiste behandeling van een normale torticollis heel eenvoudig is? Rusten!

Als uw batterij opgeladen moet worden

Een gezond en gevarieerd dieet levert voldoende voedingsmiddelen. **Maar wat als onze voeding niet zo gezond is, te weinig vitamines en mineralen bevat en te veel transvetten.**

Wat indien we energie tekort hebben om ons werk of huishouden goed te doen? Dan moeten we meestal putten uit onze reserves met als mogelijk gevolg vermoeidheid, depressie, burn-out. Ook stress speelt een belangrijke rol, omdat chronische stress een enorme hoeveelheid vitamines, mineralen en neurotransmitters rooft om de belastende situaties het hoofd te kunnen bieden. In veel gevallen is het verstandig om onze dagelijkse hoeveelheid vitamines en mineralen regelmatig bij te vullen. Niet iedereen heeft de mogelijkheid of de tijd om elke dag vijf stukken fruit en een bord groenten te verorberen.

PROPOLIS

Bijen produceren naast honing en pollen een interessante stof die heilzaam is voor de mens. Propolis is een harsachtige substantie met een geelbruine kleur die door de bijen uit de knoppen van bomen en planten wordt gehaald. Propolis bestaat uit pollen, aminozuren, oligo-elementen, steroïden, vitamines, flavonoiden en ontstekingswerende fenolzuren waaronder CAPE en artemilline-C. Bijen gebruiken propolis als een natuurlijk antisepticum om hun korven te beschermen tegen virussen, bacteriën en schimmels. Propolis heeft voor ons dezelfde werking als voor de bijen, nl. het verhoogt de weerstand, is een sterk antioxidant en stimuleert het immuunsysteem. Propolis verhoogt ook de VO₂ max (maximale zuurstofopname).

KONINGINNEBRIJ 'ROYAL JELLY'

Koninginnebrij is bijzonder rijk aan mineralen en sporenelementen. Hij bevat veel enzymen en waardevolle eiwitten, alsook vetten en suikers. Koninginnebrij is het enige voedingssupplement dat de natuurlijke vorm van acetylcholine bevat die bijzonder goed is voor de zenuwen en de hersenen. Zijn

positieve werking op het libido en overgangsproblemen wordt verklaard door de hormoonachtige, natuurlijke substanties in het elixer. Bovendien bevat koninginbrij veel mineralen en vitamines, waaronder de antiverouderingsvitamine pantotheenzuur. Koninginnebrij wordt gebruikt bij futloosheid, ouderdomsproblemen, vermoeidheid, de overgang, overspannenheid, depressiviteit, voor- of najaarsmoetheid, als brainfood bij examens en als verjongingskuur.

GINSENG

Ginseng geeft kracht en verhoogt het lichamelijke en geestelijke prestatievermogen.

Ginseng vermindert het vermoeidheidsgevoel, verlaagt het melkzuurgehalte, verzacht spierpijn en verhoogt de zuurstofopname door de ginsenosiden en de panaxanen. Ginseng bevat veel vitamines (vooral van de B-groep), mineralen zoals calcium, fosfor, magnesium, koper, ijzer, zink, silicium, selenium en talrijke aminozuren die nodig zijn voor de spieropbouw. Ginseng is een goed hulpmiddel bij overspannenheid en vermoeidheid. In landen als China en Korea wordt koninginbrij, propolis en ginseng het koninklijk trio genoemd om de levenskwaliteit te verbeteren en de levensduur te verlengen.



MINERALEN EN AMINOZUREN

De mineralen magnesium (krampwerend), kalium (hartbeschermend), chroom (afbraak van suikers), calcium (spiercontractie) en fosfor (energie) zijn belangrijke co-factoren voor een goede prestatie. De aminozuren glycine, methionine en arginine verhogen het natuurlijk ATP-gehalte (energie).

Cholesfytol[®] NG

NIEUWE
GENERATIE

De INNOVATIE voor uw

CHOLESTEROL!



INNOVERENDE natuurlijke formule

amla + olijf + rode gist rijst + walnootblad



Uitstekende spiertolerantie



2 per dag
eenmaal 's avonds



NO



NO



NO

Verkrijgbaar in 56 en 112 tabletten


Tilman[®]

Verzorging voor 1001 nacht

De Schone Slaapster is niet zomaar een sprookje. Een goede nachtrust is de beste én meest natuurlijke schoonheidskuur. **Plus: met enkele goed gekozen producten word je tijdens de nacht nóg mooier.**



Verpakkingen, soms zijn die heel duidelijk. Bijvoorbeeld wanneer er 'nachtverzorging' op staat. Dan weet je dat je dit product voor het slapengaan moet gebruiken. Wat is dan juist het verschil met een dagverzorging? Het zit zo: onze opperhuid functioneert anders overdag dan 's nachts. Overdag en in de buitenlucht wordt je huid blootgesteld aan heel wat schadelijke invloeden en moet ze zich verdedigen tegen: zonnestralen, koude, wind, luchtvervuiling, ... En tijdens de slaap? Dan krijgen ons lichaam en onze hersenen de kans om tot rust te komen. Maar dan is onze huid het actiefst. Rond 23 uur wordt de celvernieuwing gestimuleerd en ze bereikt een hoogtepunt tussen 2 en 4 uur's nachts. Vanwaar al die activiteit? De huid werkt de toxines en vrije radicalen weg, waaraan we overdag zijn blootgesteld. Bovendien is de collageenproductie hoger, nodig voor de elasticiteit van de huidstructuur; en herstelt ze de geleden schade. Daarbij komt de hulp van een goede nachtverzorging goed van pas. Deze hydrateert, ontgift en regeneert onze huid.

Crèmes om te cocoonen

Nachtverzorging is vaak rijker, intenser en voedender van textuur. Gelukkig kan je 's nachts wat meer liggen glimmen en blinken. Nachtverzorging werkt optimaal wanneer je deze twee voorwaarden respecteert. Eén: gebruik ze regelmatig. Twee: ontschmink je zorgvuldig voor je ze aanbrengt, want een rijke en voedende crème aanbrengen op een laag make-up is een maat voor niets. Je riskeert er zelfs acné mee. Vaak hebben nachtcrèmes een fijne en frisse geur met kal-

merend effect en val je nog meer ontspannen in slaap. Kan je die - fantastische - nachtverzorging ook overdag gebruiken? Mja. Maar onthou wel dat ze geen zonnefilters bevatten.

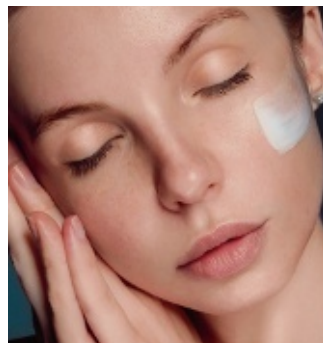
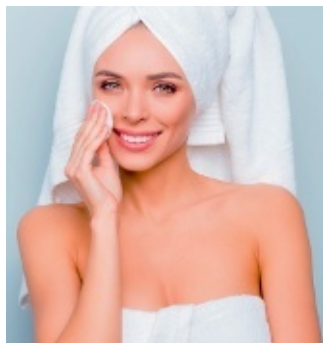
Een bezige bij

Wanneer we slapen, schakelt onze celvernieuwing een versnelling hoger: Daardoor herstelt de huid sneller. Op voorwaarde dat het gezicht voldoende gehydrateerd is wanneer we onder de lakens kruipen. Da's trouwens geen geheim: een reeks slapeloze nachten leidt genadeloos tot een vale gezichtsteint, meer uitgesproken sporen van ouderdom, kringen onder de ogen, slecht weggewerkte toxines en een haperende hydratatie. Een goede nachtverzorging wordt des te meer een goede gewoonte op momenten dat de huid overdag verschillende vernietigende salvo's te verduren krijgt. Gaande van bittere kou tot stoffige renovatiewerken.

Vanaf welke leeftijd is nachtverzorging aangewezen? Alles hangt af van uw huidtype en het aanvoelen van de huid bij het opstaan. Heeft u neiging tot rimpels? Of diepe groeven? Hou er bovendien rekening mee dat de huid met ouder worden minder snel herstelt.

Hoe kies je de beste nachtverzorging?

Voor nachtverzorging gelden dezelfde regels als voor dagverzorging: ze moet aangepast zijn aan je behoeften én aan je huidtype. Een vette huid is sowieso meer gebaat met



lichtere texturen, in combinatie met bestanddelen die talg reguleren en de talgklieren in toom houden. Langs de andere kant heb je types met een droge huid. Zij hebben meer baat bij een intens voedend en hydraterend product. Weet je niet wat je huidtype is? Kijk dan eens in de spiegel wanneer je opstaat. Glimt je huid en zijn je ogen gezwollen? Dan gebruik je waarschijnlijk een crème die te voedend is voor je eerder vette huid. Profiteer van dit moment om even zachtjes rond de ogen te masseren, al dan niet met een crème. Maak dan grote kringen van de wenkbrauwen tot de jukbeenderen. Daarmee stimuleer je de bloedsomloop en voer je het overtollige vocht af.

Tot aan de wortels

De nacht stimuleert vaak herstelprocessen en dat geldt ook voor de hoofdhuid. Ook die gaat 's nachts in herstelmodus. Haarmaskers helpen daarbij. Niet zomaar tien minuten, maar de ganse nacht. Vooral zeer droog of kroezelig haar vaart wel bij zo'n masker: je haar insmeren met een cosmetische olie is ook een optie. Kost minder, maar zeker ook efficiënt. Was 's morgens je haar met een goede shampoo en bewonder je stralend kapsel in de spiegel.

Vrees je dat je hoofdkussens gaat bevulen, of gaat opstaan met afzichtelijke lokken? Dan zijn haarserums een – lichter – alternatief. En dan nog een laatste trucje: het hoofdkussens. Daarop schuddebol je je hoofd zo'n vijftig keer

per nacht. Diva's ontdekten al langer het geheim van een kussen in zijde of satijn. Die stoffen beperken de productie van talg én vermijden wrijving. Zo sta je altijd op zonder verkleit haar of kroeshaar.

Rust voor handen en voeten

Om de haverklap worden ze ingezeept, om dan nog te zwijgen over de frequentie waarmee ze worden ingesmeerd met ontsmettende alcoholgel. Onze handen hebben het zwaar te verduren en we hebben niet altijd de reflex om ze eens te verwennen met een dikke laag hydraterende crème. Nu we minder de deur uit kunnen dan vroeger; hebben we tijd over voor een ware handenrevolutie. Laten we ze hydrateren en hun beschermlaag verstevigen. Met katoenen handschoenen hydrateer je ze nog meer. Ook je voeten verdienen het om eens flink verwend te worden: geef je tenen een relaxerend bad en droog ze daarna met delicate. Smeer ze daarna in met een rijke crème, en doe sokken aan. Zo stap je naadloos dromenland in.

Slaap zacht

Voor een optimaal resultaat van deze verzorging, is het belangrijk om in te slapen als een roosje. Vermijd daarom: het licht van schermen, te laat en te overdadig eten 's avonds, alcohol, een te warme slaapkamer, intens sporten voor je gaat slapen,...

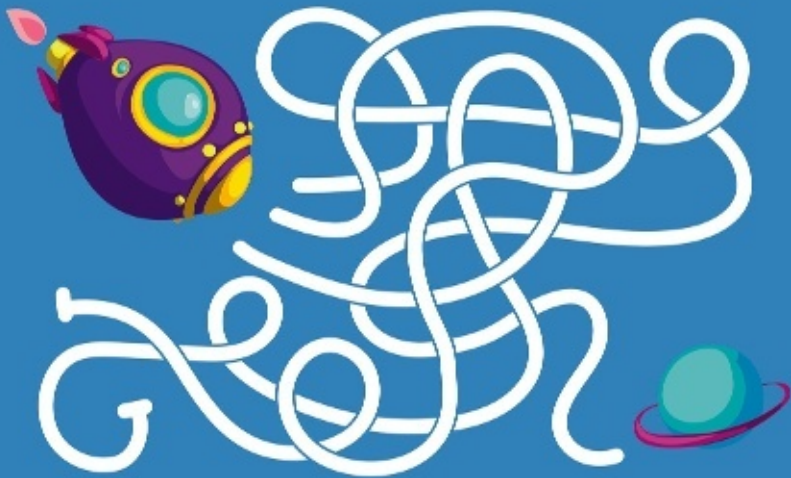


Vlinderspel

Verbind de twee helften van dezelfde vlinder met elkaar.



Vind voor de raket de weg naar de planeet.



Labyrint

Punt per punt

Verbind de cijfers van 1 tot 65... en ontdek wat zich achter deze cijfers bevindt! Kleur de tekening daarna, dan is ze nog mooier!



Het foutenspel

Vind de 10 verschillen tussen deze twee tekeningen...



WEDSTRIJD

VAN 1 TOT 31
MAART 2021

LATEN WE DE
LENTE VIEREN



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 MAART 2021.**

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



VRAAG 1 :

WAAR OF NIET WAAR : IN BEGIË, IS HUIDKANKER DE DERDE MEEST
FREQUENTE KANKER.

VRAAG 2 :

WAAR OF NIET WAAR : PEESONTSTEKINGEN ZIJN DE MEEST
VOORKOMENDE BEROEPSAANDOENING IN BELGIË.

VRAAG 3 :

WAAR OF NIET WAAR : EEN STIJVE NEK KOMT VOOR NA EEN NACHT IN
EEN SLECHTE SLAAPPOSITIE.

SCHIFTINGSVRAAG :

HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 44 OM DEZE VRAGEN
TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE
GEBRACHT WORDEN.

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



**VEEL
GELUK !**



UW GEZONDHEID, ONZE ZORG !

MAART 2021

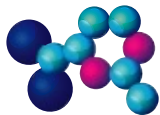
NIEUW

Last van jeuk,
overmatig oorsmeer of
een prop in het oor?



Ontdek de Oorsprays
van A.Vogel

- ✓ 100% natuurlijk
- ✓ Geschikt voor dragers van
gehoorapparaten en oordopjes



De nieuwe Oorspray **Oorsmeer** van A.Vogel bevat het natuurlijke bestanddeel **ectoïne**. De beschermende en hydraterende eigenschappen van ectoine verzachten het oorsmeer en reinigen de gehoorgang.

Nu verkrijgbaar bij je apotheker!

www.avogel.be

A.Vogel

A.Vogel helpt

MAART PROMOTIE

Pharma Nord

BioActive Q10 100 mg is een krachtige antioxidant en helpt het lichaam een laag gehalte aan Q10 aan te vullen. Bioactive Q10 werkt onderling verwisselbaar in de menselijke biochemie, waarin ubiquinon de energieproductie in de cel op gang brengt.

60 tabletten
+ 20 gratis

€
40,85
in plaats van
58,35 €



€
13,95
in plaats van
19,95 €

20 tabletten
+ 10 gratis



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

APRIL PROMOTIE

LOBOPHAR

MagneBplusD® is een magnesiumformule van de nieuwste generatie dankzij de aanwezigheid van vitamine B6, vitamine D en taurine die voor een optimale opname van magnesium in het organisme zorgen.



120
tabletten

€
25,35
in plaats van
36,20 €



60 tabletten

€
14,70
in plaats van
20,95 €

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



Flexofytol Plus[®], de revolutie voor uw gewrichten, spieren en pezen! Beweeg in alle vrijheid! Samengesteld op basis van kurkuma, een extract van Boswellia Serrata en vitamine D. Helpt de soepelheid van de gewrichten te behouden en de veroudering van het kraakbeen te beperken.

39,50 €
in plaats van
56,40 €

FLEXOFYTOL
PLUS
PROMOPACK
182 tbl.



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



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



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

23,80 €
in plaats van
34 €

APRIL PROMOTIE

MEI PROMOTIE



Dynaphar

MEI PROMOTIE



Excilor Wratten 2in1-behandeling combineert als eerste gel en cryo in één behandeling. Deze doeltreffende behandeling met superieure klinische resultaten duurt slechts 5 dagen. Voor volwassenen en kinderen vanaf 4 jaar.



20,95 €
in plaats van
29,90 €

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

MEI
2021

Dyna-Tips

Natuurlijke ondersteuning bij virale luchtwegeninfecties

Immunitet of natuurlijke weerstand is een zeer populair onderwerp in de huidige situatie.

Nast vaccins en medicatie kunnen natuurlijke stoffen (specifieke vitamines, plantenextracten of uit de plantenwereld afkomstige actieve stoffen) een ondersteuning bieden. Ze helpen zowel ter bescherming als ter ondersteuning tijdens een infectie.

Hierover bestaat vandaag zeer veel wetenschappelijke literatuur, met belangrijke studies. Zink, vitamine C en vitamine D hebben hun rol bewezen, maar ook planten -zoals het zeer goed bestudeerde andrographis paniculata (de Indische gentiaan)- en vooral het -1,3/1,6-glucaan blijken bijzonder hoopgevend. Een vooral uit paddenstoelen afkomstige, zeer goed bestudeerde en onderbouwde, actieve stof is beta-1,3/1,6-glucaan. Ze is wereldwijd ontzettend populair.

In een zeer grote meta-analyse uit 2017 (British Medical Journal), een samenvatting van 25 klinische studies, werd aangetoond dat de inname van extra vitamine D het risico op luchtwegeninfecties significant verlaagt. Tevens vermindert

de ernst en de duur van de luchtwegeninfectie. In diezelfde studie wordt aangetoond dat vitamine D die bescherming niet biedt als tijdens de studie vitamine D éénmalig of een zeer beperkt aantal keren, bijvoorbeeld 1 keer per maand. Zelfs niet als ze in een zeer hoge dosis wordt toegediend.

Een dagelijkse toediening van vitamine D is raadzaam. Er zijn meerdere meningen over de juiste aanbevolen dagdosis. Doorgaans wordt voor volwassenen een dagdosis van 1000-3000 IE (internationale eenheden) of 25-75 µg vitamine D3 voorgesteld. Voor kinderen stelt men 400-600 IE voor.



Voor **MEER ENERGIE!**

**BioActive Q10 de oplossing
zonder stimulerende middelen !**



**Pharma Nord
QH Active Q10
– Patented
Formula**



Coënzym Q10 en vitamine C

**Vitamine C dat bijdraagt tot een normaal energieleverend metabolisme.*

Om **VERMOEIDHEID te verminderen.**

Verkrijgbaar bij uw Dynaphar apotheker. Speciale promotie-verpakkingen 20 +10caps en 60 +20 caps beschikbaar tot uitputting voorraad.

GRATIS DOOSJE?

**www.pharmanord.be/quiz-q3
en maak kans op een gratis doosje.
Aanbieding geldig tot **06/2021****

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.be

EVENWICHT VAN DE DARMFLOORA – VERSTERKTE IMMUNITEIT

Be-Munitas Magnum

- + Versterkt de actieve darmflora
- + Stimuleert de natuurlijke afweer

NOUVEL
EMBALLAGE
100%
COMPOSTABLE



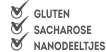
Gebruiksaanwijzing:
1 gelule / dag

BELGIAN 
LABORATORY

Be-Life+

- + De concentratie van goede bacteriën zijn **60 miljard melkzuurbacteriën**.
- + De **9 exclusieve stammen** van deze melkfermenten die zorgvuldig door onze experts werden uitgekozen, zijn bestand tegen maagzuur zodat **ze optimaal kunnen inwerken op het darmstelsel**.

FREE



ZUUR-
RESISTENTE
CAPSULES

Ontdek ons volledige gamma op www.be-life.eu