

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Voedingssupplementen

als geheugensteuntje voor studenten

Tips voor

lichtere benen



BEAUTY

**Maak er een
halszaak van!**

**+ 6 paginas's
spelletjes**

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook

**SPECIAL
+50
JAAR**

**Werk kan de
gezondheid
schaden**

**Bloed- en orgaandonatie
Geef voluit!**

Vrouwelijk welzijn



Verkrijgbaar in de apotheek



Cranberrysap, Planten
(guldenroede, hibiscus,
paardenstaart ...)
+ Oligo-elementen

Zonder alcohol, kunstmatige
aroma's, toegevoegde suikers*
of zoetstoffen.



ERGYCRANBERRYL van het
fytomineralengamma is lid
van 1% for the Planet.



Synergie van 6 levensvatbare
stammen lactobacillen
en bifidobacteriën
Bestand tegen zuren ²
Houdt de slijmvliezen gezond ³

**16 miljard bacteriën
vanaf 2 capsules.**

Zonder gluten, lactose en soja.

ERGYPHILUS® Fem
Voor de microbiota
+
ERGYCRANBERRYL
Voor urinair comfort ¹



 **Nutergia**
LABORATOIRE

[1] Guldenroede helpt de urinewegen gezond te houden, zorgt voor urinair comfort en bevordert de afdrijving van water en toxines.
[2] Studies uitgevoerd op basis van onze afgewerkte producten. [3] Vitamine B2 helpt de slijmvliezen gezond te houden.

* Cranberry bevat van nature weinig suikers.

Het staat gezondheidsprofessionals vrij om te oordelen over de aangeboden informatie en de gezondheidstoestand van hun patiënten.
Voedingssupplementen kunnen gevarieerde, evenwichtige voeding, een gezonde levensstijl en medische behandeling niet vervangen.

DynaZine

NUMMER 49 – ZOMER 2022

DYNA-NEWS	4-5
EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER	7
DOSSIERS	
Bloed of organen doneren red een mensenleven	10-12
Werken is soms slecht voor de gezondheid...	16-17
DYNA-FICHE U van urineretentie	23
DYNA-BEAUTY Laat je niet nekken	26-27
DYNA-TIPS	
Actief genieten met 'lichte benen'	9
Een doeltreffend voedingssupplement voor studenten?	14
Intieme hygiëne	15
Ontdek ons Dynaphar-productgamma!	18-19
Microbiota, zij aan zij voor vrouwelijk comfort	20
Laat misselijkheid uw zomer niet verpesten...	22
Zware benen: tips voor een betere bloedsomloop	24
Voor mooiere nagels tijdens de zomer,behandel ze nu!	25
DYNA-GAMES	28-33
DYNA-WEDSTRIJD	34
DYNA-PROMOTIES	35

**Een warm hart, lieve lezer**

Hét grote verschil tussen deze zomer en de vorige? Hij zal in elk geval meer ontspannen zijn. Ook al hangt er ook nu weer een grote schaduw voor de stralende zon: de oorlog in Oekraïne. Wij hebben er weinig invloed op. Maar wie weet kunnen we wel een verschil maken op een andere manier? Wist je bijvoorbeeld dat je 3 levens kan redden door bloed te geven? En 8 levens door een orgaan te doneren? Het zijn straffe cijfers, die aantonen dat we niet koste wat het kost het leger in moeten om levens te redden. Ons dossier (pagina's 10 tot 12) biedt je duidelijkheid zodat ook jij een lifesaver kan worden. Of misschien stimuleren we met dit nummer anderen om jouw leven te redden?

Wat de economie betreft: telewerken verliest weer terrein tegenover werken op kantoor. Sommigen zien dat als een bevrijding. Voor anderen betekent die échte werkvloer dan weer: meer stress. In ons dossier voor 50-plussers (pagina's 16 en 17) focussen we op werkgerelateerde ziektes. Die komen vooral voor bij 50-plussers, en kosten de staat handenvol geld. Lieve lezers: fijne zomer!

DynaZine 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.



10-12



26-27

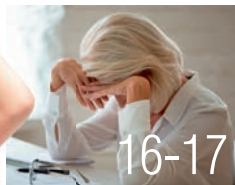


24



25

4-5



16-17

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

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

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

Stelling

Acne vormt helemaal geen gevaar. Het is de moeite niet om er iets aan te doen

Fout. Net als heel wat andere huidaandoeningen, is acne niet zomaar een huidprobleem. Want acne kan je gevoel van welzijn ondermijnen, voor slaapgebrek zorgen, je zelfbeeld aantasten en angstgevoelens opwekken. In sommige gevallen leidt het zelfs tot sociaal vluchtgedrag. En wanneer je niet meer durft buitenkomen, geraak je nog meer geïsoleerd op school of op het werk. (Bron: La Roche-Posay).



8%

Wat betekent 'gezond leven' voor ons, Belgen? 48 procent antwoordt « gezond eten », gevolgd door « genoeg bewegen » (44 procent van de landgenoten). « Gezond drinken », dat vermeldt slechts 8 procent van de Belgen.

(Bron: SPA-studies – info en verduidelijkende video op www.spa.be)



Maca, wa=da?

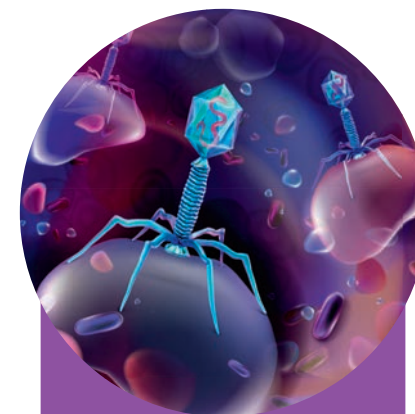
Een Peruaanse wortel met heilzame bestanddelen, zowel voor de spieren als voor de zenuwcellen. Ideaal om de blues te verdrijven. Ook een aanrader voor studenten om tijdens examenperiodes gefocust te blijven. Verkrijgbaar in pilletjes of poedervorm. Als poeder kan je het ook op je smoothie of op je graanontbijt strooien. Met zijn hazelnoot-karamelsmaak bevordert de maca ook je eetlust.



Wanneer de pil een gevaar inhoudt

• **JE PIL DATEERT VAN DE JAREN STILLEKES.**
De oudste anticonceptiepillen bevatten hoge dosissen oestrogeen, waardoor ze het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Pillen van de derde en vierde generatie hebben dan weer de recentere progestatieve stoffen. Die verminderen de bijwerkingen, maar verhogen de kans op veneuze trombose. Vrouwen waarbij er trombose in de familie is, vrouwen met bewegingsmoeilijkheden, met overgewicht of met zuikerziekte, vrouwen boven de 35 jaar: zij lopen het meeste risico.

• **JE ROOKT.**
Verslaafd aan de sigaret? Dan verhoogt de pil je kans op hartaandoeningen nog méér, zeker na 35 jaar. Als je het roken echt niet kunt laten, overweeg dan hormoonvrije anticonceptie.



Cocorico

Fagentherapie is een revolutionaire therapie die gebruikmaakt van fagen, virussen die helpen bij de behandeling van bacteriële infecties. De fagentherapie is des te interessanter bij patiënten waarbij antibiotica niet meer werken. Fagentherapie valt bijvoorbeeld de 'goede' bacteriën niet aan die het lichaam beschermen. Ons land heeft de beste specialisten. Het ministerie van Volksgezondheid verleent zijn toestemming voor deze therapie via geneeskundige bereidingen, gemaakt bij de apotheker.

Prangende vraag: *Beïnvloedt de vermelding van de Nutri-Score de inhoud van onze winkelkar?*

Dankzij dat voedingslabel weet je meteen of voedsel gezond is. De Nutri-Score vind je op alle industriële voedselverpakkingen. Het bestaat uit kleuren, en letters van de A tot de E. Die geven je informatie over calorieën, suikers, slechte vetten, zoutgehalte, ... Het meest gezond, dat is de voeding met een lichtgroene A-score. Het minst aan te raden zijn de donkerrode E-scores. Heeft die Nutri-Score een invloed op ons koopgedrag? « Als je alle voedsel bekijkt, is er een positief effect voor de Nutri-Scores B en C. Producten met Nutri-Score D verkopen dan weer minder goed », zegt Stefanie Vandevijvere, wetenschapster bij Sciensano. « Vooral fruit, groenten, melkproducten en zoetigheden hebben baat bij een B- of C-score. Maar voor brood en patisserie geldt het omgekeerde: daar gaan we zelfs kiezen voor slechtere Nutri-Scores. De Nutri-Score leidt dus niet automatisch tot gezondere keuzes bij de aankopen.»



Luizen makkelijk te lijf gaan

Brengt je kind geregeld luizen mee naar huis? Dat betekent voor papa en mama ettelijke uren kammen en van dichtbij naar haartjes turen. Er bestaat gelukkig een behandeling die milieuvriendelijk en efficiënt is: smeer 's avonds een flinke dosis olijfolie op het haar, maak een tulband van plastic die je de hele nacht ophoudt. Kam 's morgens met een goede luizenkam, die je best in de apotheek haalt. Luizen en neten glijden dan vlotjes de haren af. Was daarna het haar met een zachte shampoo, die je lang genoeg inwrijft en even lang met water afspoelt.

CIRCULATIE

**KRIJG OPNIEUW
LICHTE BENEN**





Een woordje toelichting van uw *DYNA*-apotheker

Zijn we op weg naar een normale zomer?

De zomer breekt aan en behoudens grote verrassingen na het schrijven van dit artikel, zou het een goede zomer moeten worden in elke zin van het woord. In de eerste plaats omdat er zich een warme en droge zomer aankondigt, maar ook omdat het coronavirus wel onder ons aanwezig blijft, maar met al zijn talrijke varianten geen grote bedreigingen meer vormen... Een vakantie die we na zoveel maanden van frustratie volkomen verdiend hebben.

Het is nu aan ons om de reflexen terug te vinden die ons begeleiden op deze momenten van rust en vrijheid:

Laten we in de eerste plaats niet vergeten dat onze zonnester, die wij zo intensief opzoeken, ook één van onze ergste vijanden blijkt te zijn. De statistieken bewijzen dit; kwaadaardige melanomen eisen een steeds groter tol van onze Europese bevolking. Vooral omdat de meesten onder ons zich de laatste twee jaar langduriger aan de zon hebben blootgesteld. Het is echt van essentieel belang om eraan te denken je te beschermen met melk en crèmes die een gegarandeerde hoge beschermingsfactor hebben. Zoek

vooral geen te lange blootstelling onder de zon en vergeet je niet opnieuw in te smeren als je uit het water komt.

Vervolgens hebben we de gewoonte niet om exotischer voedsel te eten, dat typisch is voor onze favoriete reisbestemmingen. Ons lichaam kan het waarschijnlijk moeilijker verdragen, vooral omdat de vermoedheid die zich de afgelopen maanden heeft opgestapeld, onze immuniteit heeft verzwakt.

Denk dus voor je vertrekt aan een goede probiotica-kuur en vergeet niet een zo compleet mogelijke reisapotheek in te slaan.

Wij staan tot uw dienst om u van het beste advies te voorzien.

Tot slot, zoals we u al vertelden, aarzel niet om zelf goed te genieten, door meer aan uzelf te denken en door uw lichaam goed te verzorgen, door weer te gaan sporten, feest te vieren met familie en vrienden, maar bovenal door...RUST.

Wij wensen jullie een fijne zomer en vakantie toe.

De ploeg van de Dynaphar-apotheekgroep.

ExamixX

Nieuwe superieure formule voor de student!

ondersteunt energie, concentratie,
geheugen èn prestaties!





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 vergroten het risico op spataders.

Voorkomen

Preventieve maatregelen zijn veel bewegen (wandelen, fietsen, zwemmen, ...) en overgewicht vermijden. Bij een zittend beroep is het belangrijk de benen niet te kruisen. Beweeg regelmatig de voeten en krul de tenen. Sta af en toe recht en loop rond. Steun niet op één been. Massages bevorderen de bloedcirculatie. Neem wisselbaden en vermijd hitte zoals vloerverwarming, zonnebaden, sauna en epilieren met te warme hars.

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

Wat is het verschil tussen steun-, reis- en medische compressiekousen?

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

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

MEDISCHE COMPRESSIEKOUSSEN 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 dagelijks tot 's avonds gedragen worden.

Bloed of organen doneren red een mensenleven

De nood is vaak hoog, en de voorraad al te vaak bijna uitgeput. **Wat als we ons nu eens inschrijven om een beetje van onszelf aan anderen te schenken en zo misschien wel levens te redden?**



Waar moet je naartoe?

Een bloedafnamecentrum werkt doorgaans op afspraak. Dat is dan weer niet nodig bij een mobiele inzameling, bijvoorbeeld op het gemeentehuis of bij een bedrijf. Meer weten? Surf naar www.rodekruis.be.



Een uurtje, langer duurt het niet. Je cadeau: een voldaan gevoel, en de fijne gedachte dat je een goede daad hebt verricht. Bloed geven, niets zo eenvoudig. Misschien net daarom dat we het vergeten op onze lijst met goede bedoelingen te zetten.

Een keer
bloed geven is
drie keer een
medemens
helpen

Ben ik **een potentiële donor?**

Dat is zeker het geval als je tussen de 18 en de 65 bent, als je meer dan 50 kilo weegt en – uiteraard – gezond bent. Sommigen mogen dan weer geen bloed geven: wanneer je behandeld bent tegen kanker, zelfs als je al tientallen jaren geleden bent behandeld. Een tijdelijk verbod – tussen 7 dagen en 12 maanden – geldt ook voor wie naar een exotisch land gereisd is, een invasief medisch onderzoek heeft ondergaan (zoals een gastroscopie), een tatoeage, een piercing of permanente make-up heeft laten plaatsen... Heb je, of iemand uit je naaste omgeving, covid opgelopen? Wacht dan tussen de 10 en 20 dagen voor je je inschrijft.

Wie heeft er **mijn bloed nodig?**

Slachtoffers van een ongeval dat bloedingen heeft veroorzaakt, chronisch zieken of personen die een chirurgische ingreep ondergaan waarbij er veel bloed verloren gaat. Ben je O negatief? Dan je een universele donor en is je bloed nog méér waard. In België is bloed geven anoniem, en je krijgt er ook geen geld voor.

Hoe bereid ik **me er op voor?**

De dag wanneer je bloed geeft, kom je goed uitgeslapen naar het afnamecentrum. Je mag gegeten hebben, maar vermijd alcohol als je na de lunch bloed geeft. In het bloedafnamecentrum werk je eerst heel wat info en

vragenlijsten af. Je geeft een overzicht van je medische geschiedenis, je huidige gezondheid, eventueel risicogedrag... Dan gaat het richting de spreekkamer, waar een arts je antwoorden onder de loep neemt en je uiteindelijk groen licht geeft. Een verpleger of verpleegster zet een prikje, en trekt nooit meer dan 500 ml bloed.

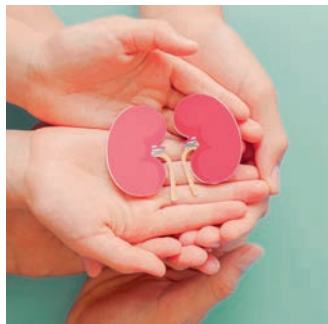
Die hoeveelheid veroorzaakt geen flauwte en wordt binnen een paar uur door je lichaam weer aangevuld. In 10 minuten is alles voorbij. Je kan je misschien al meteen inschrijven voor een volgende keer, over drie maanden?

Kan ik meteen na de bloedafname **weer aan het werk?**

Alles mag: met de auto rijden, gaan wandelen, gaan werken. Enige tip: zorg ervoor dat je veel drinkt.

Ik ben misschien **iets vergeten te vermelden...**

- Al je gegevens worden uiteraard vertrouwelijk behandeld.
- Blijkt er uit je bloedafname dat je ziek bent of ergens een ernstig tekort aan hebt? Dan krijg je daar van de arts een persoonlijk én vertrouwelijk bericht over.
- Herinner je je pas later dat je vergeten bent om je reis naar een risicoland te vermelden, of om eventueel risicogedrag op te biechten? Pijnig jezelf niet: alle bloedafnames worden minutieus onderzocht. Als er een besmetting in je bloed wordt gevonden, kiepert het centrum je bloed in de afvallemmer. In geval van twijfel kan je altijd nog even het afnamecentrum opbellen. ►



Een orgaandonor kan tot acht levens redden

► We denken vaak dat elke Belg sowieso na zijn overlijden automatisch organen en weefsels afstaat. Daarom nemen we er ook de tijd niet voor om een orgaandonatie te regelen. Ergens klopt dat ook. Alle burgers zijn wettelijke donoren, zolang zij geen weigering hebben laten registreren in het nationale register. Dat stipuleert de wet op orgaandonatie van 13 juni 1986. In werkelijkheid wendt het medisch team zich altijd tot de familie om toestemming te vragen, als de overledene op voorhand zijn akkoord niet specifiek heeft aangegeven. De familie heeft het er vaak moeilijk mee. Ze bevindt zich soms in een moeilijke en stressvolle situatie, na bijvoorbeeld een ongeval of een mislukte reanimatie. Families zouden dan snel moeten reageren. Dat weigeren ze vaak, omdat orgaandonatie op zulke momenten voor hen geen prioriteit is.

om weefsels en organen te doneren. Op je 85ste kan je nog in perfecte gezondheid verkeren en dus ook een fantastische donor zijn. Lever en nieren zijn bijvoorbeeld organen die lang goed hun werk blijven doen.

Meer info: www.beldonor.be, de afdeling voor orgaandonatie van de FOD Volksgezondheid – <https://www.eurotransplant.org/patients/belgie-nederlands/>

Ik had toch nog **een paar vragen...**

- De organen en weefsels die het meest worden getransplanteerd zijn nieren, lever, longen, pancreas, darmen, hart, beenderen, pezen, hoornvlies en huid.
- Als je akkoord bent om – in het algemeen – een orgaan te doneren, maar je liever weigert om specifieke organen af te staan (hart, huid, ogen, ...), kan je dat expliciet vermelden. Je kan er ook mee instemmen om je organen alleen voor transplantatie te doneren, maar weigeren om ze voor andere doelen te gebruiken, zoals voor de ontwikkeling van nieuwe behandelingen of geneesmiddelen.
- Vrees je dat je organen je te snel kunnen worden 'afgenomen'? We stellen je gerust: dat gebeurt alleen in slechte horrorfilms. Bij hersendood – wanneer het brein onomkeerbaar en definitief afsterft – moeten drie dokters een onderzoek doen, waarbij ze zich baseren op zeer precieze klinische criteria. Bij twijfel kunnen er bijkomende onderzoeken worden aangevraagd. De medische teams van de ontvanger van het orgaan en van de donor verschilt telkens van elkaar. Zelfs als je je toestemming hebt gegeven, gaan artsen tot het uiterste om je leven te redden. Nadat alle pogingen tot reanimatie op niets zijn uitgedraaid en de organen zijn weggenomen, zorgt het wetenschappelijk team ervoor dat er uiterlijk geen sporen achterblijven.
- Een orgaangift is altijd anoniem: niemand komt ooit de identiteit van de donor te weten. Noch de ontvanger; noch zijn familie.
- Orgaandonatie is gratis. Je naasten krijgen dus geen centen voor je donatie. Uiteraard betaal je ook de operatie en de nazorg niet. Het ziekenfonds van de ontvanger neemt daarvoor de kosten op zich.

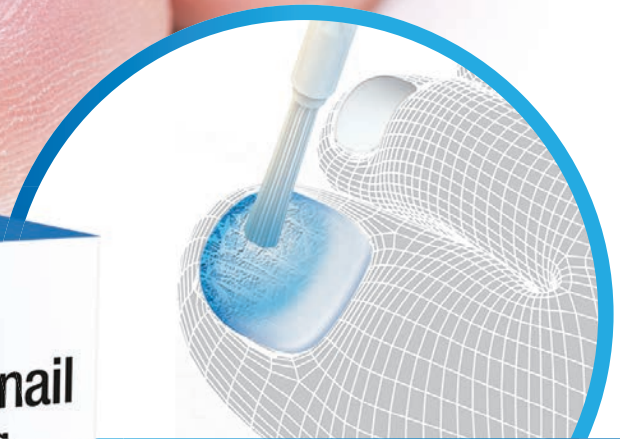
Waarom is **het belangrijk?**

Sinds corona is het aantal orgaandonoren gestaag blijven dalen. Dat is een ramp voor de 1.514 Belgische patiënten op de wachtlijst voor een transplantatie. Meer dan een derde van die Belgen loopt het risico om te sterven nog voor er voor hen een orgaan wordt gevonden. Terwijl patiënten die wél een transplantatie krijgen een leven zullen leiden dat we normaal noemen. Ze kunnen werken, zwanger worden en sporten. Ze moeten wel medicijnen tegen afstotingsverschijnselen nemen. (cijfers: Eurotransplant, de organisatie die de verdeling van organen regelt in de Benelux, Duitsland, Oostenrijk, Kroatië, Hongarije en Slovenië).

Hoe schrijf je je **officieel in?**

Dat gaat makkelijk en snel. Spreek erover met de gemeentelijke administratie of de huisarts. Beter nog: registreer je op www.mijngezondheid.belgie.be (categorie 'Diverse donaties en wilsverklaringen'). Breng je directe omgeving ook op de hoogte. Dan hoeven ze geen ongemakkelijke beslissingen in jouw plaats te nemen. Senioren, ook jullie hoeven niet te twijfelen: er bestaat geen maximumleeftijd

Schimmelnagel ? De Myconail-oplossing

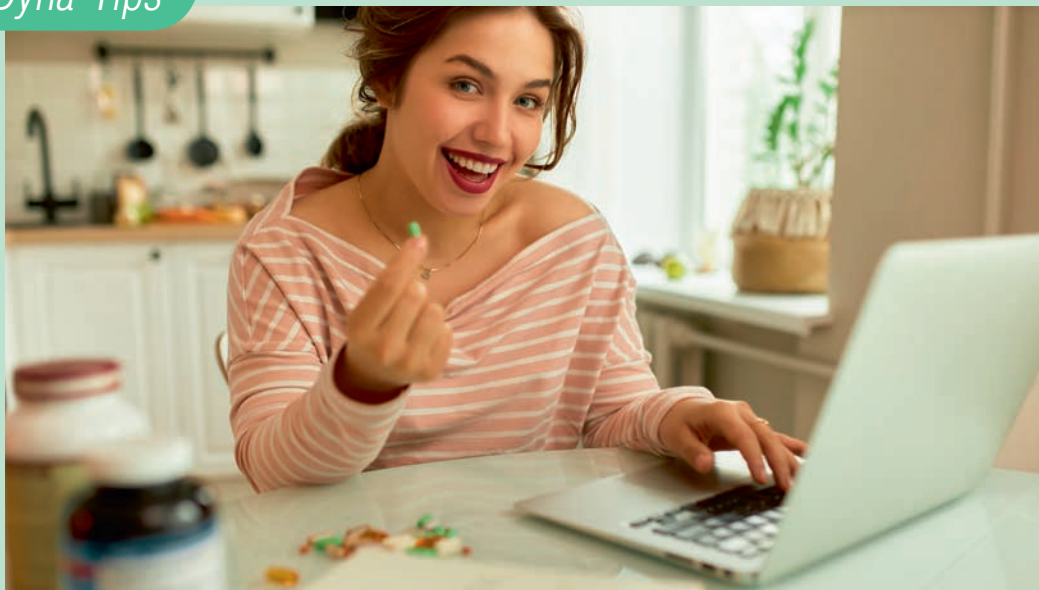


MEDISCHE NAGELLAK

*Breed-spectrum
anti-mycoticum*

*Eenvoudig
in gebruik*

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



Een doeltreffend voedings- supplement voor studenten?

Essentieel tijdens het studeren en tijdens de examenperiode is een gezonde voeding.

Specifieke natuurlijke actieve stoffen of voedingssupplementen kunnen hierbij absoluut helpen.

Die voedingssupplementen kunnen we indelen in drie grote groepen: vitamines en mineralen, lichaamseigen stoffen en plantenextracten. Een combinatie van natuurlijke, actieve stoffen is de beste en meest logische benadering.

Voedingssupplementen -specifiek voor studenten- moeten aan een aantal voorwaarden voldoen: een voldoende hoge dosis van elke actieve, natuurlijke stof, een vlugge werking op cognitieve functies. Veiligheid en klinische studies bij jongeren zijn essentieel.

Naast "vitamines en mineralen" en hoog gedoseerde lichaamseigen stoffen, zoals vooral het acetyl-L-carnitine, die in staat zijn de hersenen te bereiken en een belangrijke rol spelen in de energieproductie van onze mitochondriën en op cognitieve functies, zoals het geheugen, zijn twee plantenextracten bijzonder interessant: Bacopa monnieri en Rhodiola rosea.

Bacopa monnieri (waterhyssop)-extracten zijn in meerdere klinische studies bij jongeren en studenten

getest, met opvallend gunstige resultaten. Bacopa ondersteunt het geheugen en de concentratie. (Dethe et al, 2016; Dave et al, 2014; Morgan et al, 2010; Deb et al, 2008; Joshua et al, 2007; Pravina et al, 2007; Cicero et al, 2017; Kean et al, 2015; Dave et al, 2014).

Rhodiola rosea (rozenwortel) is ook goed bestudeerd, bij onder meer jongeren en studenten. Hij wordt beschouwd als het meest doeltreffend adaptogeen plantenextract en hij ondersteunt de (geestelijke) prestaties in stressvolle situaties. Hij verhoogt ook de reactiesnelheid. (Timpmann et al, 2018; Noreen et al, 2013; Zhang et al, 2009; Shevtsov et al, 2003; Spasov et al, 2000).

Vitamines B1, B6, B12 en biotine dragen bij tot een normaal energiemetabolisme.

Een werking van plantenextracten en lichaamseigen, actieve stoffen (bijvoorbeeld acetyl-L-carnitine) is sowieso dosis-afhankelijk. Onderdosering is een vaak gemaakte fout in de wereld van de voedingssupplementen. Vraag hier raad aan uw apotheker.

Intieme hygiëne

“Gebruik een vaginale douche voor een goede intieme hygiëne”, “Een gewone douchegel voldoet prima”, “Alleen water is genoeg” ... **Deze beweringen over intieme hygiëne kloppen niet. Waarom niet?**

Omdat je intieme zone een aangepaste verzorging nodig heeft: één die de natuurlijke zuurtegraad en de vaginale flora respecteert. Laat ons eerst even stilstaan bij de vrouwelijke anatomie. Vaak wordt vagina gebruikt om naar de intieme zone te verwijzen, terwijl de vagina alleen de buisvormige opening is. De buitenzone van het geslachtsorgaan wordt vulva genoemd.

Wat is een goede intieme hygiëne?

De vagina is zelfreinigend. Afscheiding of ‘witverlies’ is perfect normaal. Dit kan soms licht van kleur en geur veranderen, afhankelijk van de menstruatiecyclus.

Elke vagina heeft een zachte geur, die voor iedere vrouw anders is. Het is afgeraden om overvloedig te spoelen met water; intieme deodorant te gebruiken of een vaginale douche te nemen met speciale producten. Deze praktijken kunnen schadelijk zijn voor de vaginale flora. Resultaat: meer kans op irritaties en infecties. Vermijd indien mogelijk het gebruik van washandjes, hier hopen bacteriën zich makkelijk op.

Voor de vulva (de buitenzone) is een aangepast middel aan te raden voor een dagelijkse wasbeurt. De pH-waarde (zuurtegraad) van gewone douchegels en zeep is niet aangepast aan de pH-waarde van de vagina.



Saforelle draagt zorg voor je intimiteit

Saforelle is al 30 jaar expert in intieme hygiëne. Of het nu is voor een dagelijkse reiniging, frisheid of bij irritaties: Saforelle biedt een oplossing. De producten zijn getest onder medisch toezicht, respecteren de natuurlijke pH en de vaginale flora. Je vindt het hele Saforelle-gamma bij de apotheek of parafarmacie.

De producten voor intieme hygiëne in het Saforelle-gamma bevatten geen zeep, zijn aangepast aan de pH-waarde van je intieme zone en respecteren de vaginale flora, bevatten hydraterende bestanddelen van natuurlijke oorsprong, zijn bij de apotheek en/of parafarmacie te koop, worden aangeraden/voorgescreven door je gynaecoloog of arts en zijn getest onder medisch toezicht.

Werken is soms slecht voor de gezondheid...

**SPECIAL
+50
JAAR**

Laten we in dit Dynazine eens voor één keertje een straffe economische uitspraak doen: **in België kosten beroepsziektes de staatskas meer dan de werkloosheid. En het zijn vooral 50-plussers die er last van hebben.**



De eerste keer dat beroepsziektes de kosten van de werkloosheid overschreden, was in 2015. Depressie is daar een belangrijke factor in. Bij ons is het Federaal agentschap voor beroepsrisico's (Fedris) verantwoordelijk voor de preventie en de vergoeding van beroepsziektes. Wat verstaan we daar nu juist onder? Want niet elke ziekte die we op het werk oplopen, beschouwen we als een beroepsziekte. Volgens de definitie moet de ziekte « worden veroorzaakt door het werk ». Klinkt logisch.

Fedris helpt ons om door de bomen het bos te zien. Het agentschap stelde een lijst op van 150 officieel erkende beroepsziektes. Die lijst werken ze geregeld bij en er staan bijvoorbeeld aandoeningen op die worden veroorzaakt door parasieten, door chemische stoffen en fysieke agentia, of door bepaalde substanties in te ademen. Staat je ziekte op die lijst? Dan moet je nog altijd bewijzen dat je aan een risico bent blootgesteld op het werk. Je moet ook bewijzen dat je écht ziek bent, zodat er een duidelijk en onweerlegbaar oorzakelijk verband blijkt te zijn.

Staat je ziekte niet op de lijst? Dan moet je het rechtstreekse verband aantonen tussen ziekte en werk. Dat is in de praktijk niet altijd evident. De oorzaken van ziektes durven al eens verschillen. Eens de ziekte en het verband is aangetoond, heb je als werknemer recht op de vergoeding van Fedris – kort gezegd.

En burn-out dan?

Op 31 december 2020 werden in België 111.732 personen beschouwd als werkonbekwaam door een depressie of een burn-out. Die cijfers komen van het Riziv. Op amper 4 jaar tijd gingen de statistieken met 39,23 procent de lucht in. Maar burn-out staat in België niet op de lijst van Fedris. Het is dus – vreemd genoeg – geen officiële beroepsziekte. Een werknemer moet dus telkens aantonen dat zijn burn-out voortvloeit uit zijn werksituatie. Je zou er bijna een dubbele burn-out van krijgen. Toch zet Fedris een stap in de richting van de patiënt. Burn-out is een « beroepsgerelateerde ziekte », maar ze zet ze daarom nog niet op de lijst van beroepsziektes. Een kwestie van nuances...

De erkenning van burn-out als beroepsziekte zou nochtans bijdragen tot een betere preventie ervan. Dat begreep de WHO al in 2019, toen ze burn-out officieel erkende als ziekte. Fedris van zijn kant zette een proefproject op voor de begeleiding van mensen in de bank- en gezondheidssector die tekenen van burn-out vertonen... Wordt vervolgd.



Wie zijn de slachtoffers?

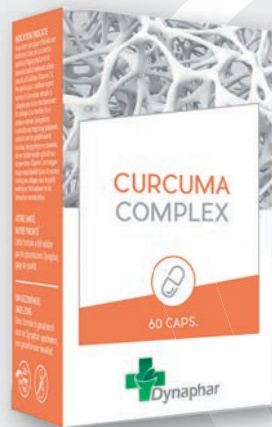
De cijfers van het Riziv spreken voor zich: tussen 2016 en 2020 steeg het aantal personen met een langdurige werkonbekwaamheid door burn-out of depressie met 38,72 procent: plus 41,50 procent door depressie, plus 32,53 procent door burn-out. De ziekte treft vooral de leeftijdscategorie tussen 50 en 59 jaar; vrouwen vertegenwoordigen 2/3de van de patiënten.

Waar ligt nu juist de oorzaak? Meestal is het een combinatie van stress op het werk en problemen in het privéleven. Wat het werk betreft: er bestaat een wet over het welzijn van werknemers terwijl ze hun beroep uitoefenen. Die 'welzijnswet' zorgde voor een welzijnscode die rekening houdt met "de situaties die aanleiding kunnen geven tot stress of burn-out veroorzaakt door het werk of tot schade aan de gezondheid die voortvloeit uit conflicten verbonden aan het werk of uit geweld, pesten of ongewenst seksueel gedrag ophet werk." (Artikel 1.3-1).

Trouwens, ook voor bedrijven is het interessant om welzijn op het werk te promoten. Onder welzijn verstaan we naast de garantie van veiligheid op de werkplek, ook de aandacht voor de professionele ontwikkeling van werknemers. Gelukkige werknemers, jong of oud, zijn productiever. Een goed verstaander heeft maar dat ene zinnetje nodig.

Ontdek ons **Dynaphar** productgamma!

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



Curcuma Complex, 15,90 € *



Digest, 9,90 € *

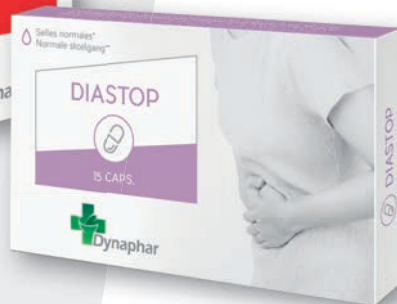
Magnesium Complex, 60 caps = 15,90 € *, 120 caps = 26,90 € *



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



Multivitamines, 11,99 € *



Diastop, 12,99 €



Omega 3, 9,90 € *



Glucosamine Complex, 14,90 € *



Sleep, 13,50 € *



Pregni test, 6,99 € *



Digital thermometer, 7,49 € *



Veno Caps, 14,90 € *



Voedende Lipstick, 5,95 € *

*aanbevolen prijzen

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



Microbiota, zij aan zij voor vrouwelijk comfort

In het vrouwelijke lichaam hebben de vaginale, urinaire en darmmicrobiota **een hechte (min of meer vriendschappelijke) relatie.**

De vaginale en urinaire microbiota zijn bijvoorbeeld samengesteld op basis van bacteriekolonies van de darmmicrobiota. Die bacterieoverdracht kan voordelig zijn, of net ziektes veroorzaken.

En dat zal onze lezeressen niet verbazen, want 1 op 10 vrouwen heeft jaarlijks een urineweginfectie door *Escherichia coli* (E. coli)! Dit micro-organisme bevat 80 % van de darmbacteriën, en is onschadelijk zolang het zich in het darmkanaal bevindt. Maar wanneer het zich verplaatst en ontwikkelt in de urinewegen, veroorzaakt het blaasontstekingen.

Risicoperiodes

Vrouwen maken verschillende levensfasen en periodes door waarin de microbiota verzwakt zijn.

- Wanneer ze menstrueren, krimpt de *Lactobacillus crispatus*-populatie in de vaginale flora bijvoorbeeld gevoelig. Laat die bacterie nu net essentieel zijn voor de bescherming van de vaginale flora.
- En tijdens de zwangerschap sturen hormonale veranderingen de samenstelling van de vaginale microbiota in de

war: 10 à 30 % van de zwangere vrouwen krijgt te kampen met vaginose; voor vrouwen die niet in verwachting zijn, bedraagt die kans maar 10 %.

- Tot slot zorgt de ouderdom voor minder diverse darmmicrobiota. De vaginale microbiota tellen op latere leeftijd ook minder lactobacillen, en verzuren. Dat kan voor meer ongemak zorgen bij oudere vrouwen.

Vaginale dysbiose: geen lachertje

Dysbiose is een onevenwicht van de microbiota van de darmen, vagina of urinewegen. Vaginale dysbiose kan tal van vrouwelijke kwaaltjes veroorzaken, zoals mycose. Na bacteriële oorzaken is mycose de vaakst voorkomende bron van vaginale infecties. En eens je ermee zit, is de kans groot dat je er opnieuw mee te maken krijgt.

Goede bacteriën cultiveren in darm en vagina is dus een slim idee, hoe oud je ook bent. Levensvatbare melkzuurbacteriën kunnen bijdragen tot een gezond evenwicht en het behoud van goede levenskwaliteit. Want intussen weten we dat slechte voeding, slaapgebrek, stress en angst de samenstelling van onze microbiota beïnvloeden.

Saforelle®

DRAAG DAGELIJKS ZORG VOOR *elle*



Met de Saforelle wasroutine



Verkrijgbaar bij je apotheek
en parafarmacie.

www.saforelle.be

BIOCODEX
Biotin SA

Laat misselijkheid uw zomer niet verpesten...

In de zomer zijn er veel situaties waarin u zich misselijk kunt voelen. De twee belangrijkste zijn reisziekte en spijsverteringsmisselijkheid.

REISZIEKTE: Na een lange regenachtige winter is het eindelijk zomer; en de vakantie komt met rasse schreden dichterbij! Geen paniek als, zoals bij veel Belgen, uw maag de reis niet aankan, dat komt vaak voor; vooral bij kinderen.

Onze tip? Neem gember een half uur voor vertrek. Dit natuurlijke middel bestrijdt reisziekte zonder slaperigheid of andere neveneffecten te veroorzaken.

SPIJSVERTERINGSMISSELIJKHEID: Aperitieven, barbecues, cocktails... heel vaak is de zomer synoniem aan te veel eten. U heeft te veel gegeten en u heeft last van uw maag? Profiteer van de genezende krachten van gember; die vaak in de Aziatische keuken worden gebruikt. Een doeltreffend wapen tegen misselijkheid, gember; of beter gezegd de werkzame stof gingerol, is een van

de krachtigste antibraakmiddelen.

Gember ja!

De hoeveelheid gingerolen die in elke gemberwortel aanwezig is, kan variëren afhankelijk van het klimaat, de aard van de bodem of het oogstseizoen. Gember in uw gerechten verwerken is dus niet genoeg om te profiteren van de deugden ervan. Geef daarom de voorkeur aan kleine tabletten of zuiggommetjes die zijn samengesteld met een gestandaardiseerd gingerol-extract om de kwaliteit en de werkzaamheid ervan te garanderen. Gember; een must in uw reisapotheek!



OP REIS MET EEN LICHTE MAAG*!

Zonder neveneffecten



Vanaf 6 jaar

- Hoog gedoseerd gemberextract
- Geen negatieve effecten
- Verkrijgbaar in gommetjes



*Gember draagt bij tot de goede werking van het spijsverteringsstelsel.

U van urineretentie

«Mijn handen zijn gezwollen», «Mijn vingers en voeten zijn dubbel zo dik geworden». **Vanaf 45 jaar klaagt 1 op de 2 vrouwen over 'retentie'. Met een reden: gezwollen benen hebben, dat behoort niet tot de zeven schoonheden.**

Maar vormen ze ook een gevaar voor de gezondheid? En volstaat het om te bewegen als je retentie wilt bestrijden? Word je zwaarder wanneer het lichaam water ophoudt? In medische termen spreken we niet van retentie, maar van oedeem: vloeistof (meestal water) dat het lichaam opslaat in weefsels en zo een zwelling veroorzaakt. Meestal heeft de onderkant van het lichaam er last van: benen, enkels, voeten. Gewoon een kwestie van zwaartekracht.

De oorzaken?

Oedeem is te herleiden tot een probleem met de bloedsomloop. Het is eerder een symptoom dan een ziekte. Oedeem kan vele oorzaken hebben: aandoeningen zoals een diepveneuze trombose, een verstoring van het lymfesysteem, nier- of hartkwalen, maar bijvoorbeeld ook schommelingen van de hormonen. Ligt de schuld dan misschien bij de menopauze? Dat klopt ergens wel. Een lichaam dat minder vrouwelijke hormonen produceert, houdt makkelijker water bij. Maar eigenlijk zijn er te veel oorzaken om ze allemaal op te noemen. Sommige medicijnen – vooral met corticoiden –, de warmte in de zomer; erfelijkheid, te veel zoute voeding, een zittend bestaan... en dan hebben we nog niet alles gehad.

Wat is de beste behandeling?

De meest eenvoudige remedie, is letten op je levenshygiëne. Minder zout - want zout houdt water bij -, minder suiker en alcohol – daarvan word je zwaarder en krijg je problemen met de bloedsomloop -, meer voedingsvezels, meer fruit en groenten – en dan vooral ananas, aardbeien en spruiten, de top 3 van vochtafdrijvers -, meer water: want wanneer ons lichaam dorst heeft, slaat het meer water op. Tot slot: meer bewegen en sporten.

Oefeningen om retentie te verlichten

Beweeg en doe aan sport die de bloedsomloop bevordert. Zwemmen en aquagym zijn aanraders. Om sneller de waterophoping weg te werken, raadpleeg je best een kinesist die zich specialiseert in medische lymf drainage.

Wist je dat...

...retentie je tot 2 kilo meer kan doen wegen? Paradoxaal genoeg helpt het om veel water te drinken. Drink je 1,5 liter water per dag? Dan slaat je lichaam wellicht minder liters water op in benen en voeten.



Zware benen

Tips voor een betere bloedsomloop

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?**

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 4 planten die u kunnen helpen bij het bestrijden van circulatieproblemen:

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 anti-oedemateuze eigenschappen die zeer nuttig zijn bij de behandeling van aambeien, zware benen en spataders.

WILDE KASTANJE helpt bij het bewaren van een goede bloedsomloop en het behouden van 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.

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

HAMAMELIS helpt bij de ondersteuning van de circulatie en verlicht het gevoel van vermoeide benen. Hij verlicht de symptomen van spataders, van aambeien en van 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!





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. Ze zijn besmettelijk en onesthetisch. Door ze zo snel mogelijk te behandelen, voorkomt u dat de volledige nagel wordt beschadigd en de omgeving wordt besmet.

De oorsprong van schimmelnagels

Schimmelnagels worden veroorzaakt door een besmetting door microscopisch kleine schimmels, die onder de nagel gaan zitten, de bovenste huidlaag (hoomlaag) 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. Deze soort schimmel is heel besmettelijk, hij wordt 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

Schimmelnagels verdwijnen niet vanzelf. Als schimmelnagels niet worden verzorgd, ziet men over het alge-

meen dat de infectie zich uitbreidt naar de matrix van de nagel en naar de andere vingers of tenen. Het is dus belangrijk om meteen bij de eerste tekenen de behandeling te starten met een efficiënt anti-schimmelproduct, voldoende hoog gedoseerd. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

De behandeling duurt vaak lang: voor een teennagel kan dit 6 tot 12 maanden duren. Een 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
- Herhaaldelijk contact met water
- Een nagel die is aangetast door herhaaldelijke mechanische microtrauma's of door nagelpsoriasis
- Niet-behandelde voetschimmel

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 douchegel
- 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

Laat je niet nekken

We willen er geen halszaak van maken... Maar het is wél belangrijk om je nek goed te verzorgen. Want hij bepaalt voor een deel hoe je eruit ziet. **Bovendien draagt je nek duidelijk de sporen van je leeftijd.**



Het is een fijn en delicaat velletje, daar rond de nek. Je legt het dus maar best in de watten. En dat is nu nét wat we vaak vergeten. Daarvoor hoef je trouwens geen dure cosmetica aan te kopen. Smeer gewoon je nek in tot aan het sleutelbeen met de hydraterende crème waarmee je je gezicht behandelt: dat is voldoende. Doe hetzelfde met de zone tussen je buste en hoofd. Ontschmink je jezelf? Denk ook dan aan je nek. Werk elke avond de onzuiverheden weg met de reinigingsmelk en het tonicum waarmee je ook je gezicht insmeert. Gebruik elke week een zachte scrub en spoel grondig af. Overweeg je een revitaliserende of een anti-vlekserum-behandeling? Vergeet die nek niet.

Make-up zonder sporen

Welke fout maken we het meest? Fond de teint alleen op het gezicht aanbrengen, en dan stoppen aan de onderkaken. Dan ziet je nek er maar triest en troosteloos uit. Werk dus met je make-up tot onderaan de nek, om duidelijke overgangen te vermijden. Gebruik je vingers of een vochtige spons.

Train je nekspieren

Wat zit er onder je nekvel? Ruggenwervels en spieren. Sterke spieren, want ze moeten je hoofd de hele tijd rechtop houden. Zichtbare spieren, ook. Trek ze maar

eens samen terwijl je in de spiegel kijkt. Hoe train je die nekspieren? Loop rechtop, laat je schouders wat zakken en hef lichtjes de kin. Denk aan Afrikaanse vrouwen die een waterkruik op het hoofd dragen. Vervang die kruik door een boekje of een geldbuideltje. Vallen ze niet op de grond? Dat is het teken dat je goed rechtop loopt. Train elke dag een paar minuten. Zo leer je al snel als een trotse koningin lopen. Nog een oefening: de letters X en O. Spreek ze overdreven uit, zodat je al je nekspieren gebruikt. Oefen telkens wanneer je tijd hebt om eraan te denken: voor een rood licht, terwijl je je ontschminkt, voor je gaat slapen. Klinkt raar? We weten het. Maar het is een oefening die zijn nut al meerdere keren bewezen heeft.

Preventie is alles

Hebben mama en oma een stevige dubbele kin? Wacht niet totdat je er zelf ook een krijgt. Investeer in specifieke nekverzorging, met verstevigende en spierversterkende actieve bestanddelen. Want eens je een dubbele kin hebt, krijg je die alleen maar weg met een chirurgische ingreep. Dan hebben we het over een zeer plaatselijke liposuctie. Onder lokale verdoving brengt de esthetische chirurg een flinterdun buisje in de nek in, waarlangs hij het – op voorhand vloeibaar gemaakte – vet wegzuigt. Nadat je een paar uur onder toezicht blijft, ga je terug naar huis met een paar kleine littekens.

Nekvrienden

ZWEMMEN Als je op je rug of op je zij zwemt, train je je nekspieren. Zwem geen schoolslag, want daarmee zet je druk op je nekervels. Fiets je liever? Zet je stuur wat hoger zodat je ook je schouders hoger kunt houden. Rijd niet de hele tijd over kasseien, want dat voortdurende geschud is nefast voor de wervelkolom. Wandelen en dansen, dat zijn ook opties. Bij beide sporten hou je je hoofd rechtop.



KOUD WATER Niets beter en goedkoper om je spierweefsel te verstevigen.

ZINGEN Zing je favoriete deuntjes uit volle borst mee. Onder de douche val je er normaal gezien niemand mee lastig. Perfect om je nek te verstevigen.

Nekvijanden

HET OORKUSSEN Te dikke en te zachte oorkussens zorgen voor rimpels. Ze verhogen het risico op krampen.

DE ZON Gebruik zonnecrème met een hoge beschermingsfactor om vlekken en rimpels te vermijden.

SNEL DIEET Dat zorgt ervoor dat je huid verslapt, een fenomeen dat nog verergert door het jojo-effect met de weegschaal.

ROKEN Van nicotine word je opperhuid grijs, het breekt collageenvezels af en veroorzaakt vroegtijdige rimpels.

SCHERMPJES (VOORAL VAN DE SMARTPHONE) Als je op een scherm kijkt, hou je het hoofd naar beneden, span je je nek en nemen je schouders een onnatuurlijke houding aan. Hou dat scherm daarom ter hoogte van je ogen. Met een laptop doe je dat met een steun, bijvoorbeeld met een paar boeken. Ontspan regelmatig je nekspieren, door af en toe een tijdje in de verte te kijken. En vooral: druk af en toe op de 'off'-toets.



Valsspelen? Het mag

• **MIJN NEK IS HEEL KLEIN:** bind je haar samen in een hoge paardenstaart, of in een dotje achteraan de nek. Zijn je haren daarvoor te kort? Zorg er dan voor dat ze niet verder komen dan je oren. Vermijd coltruien en kies voor V-halzen. Draag geen halssnoeren maar geef de voorkeur aan langere oorbellen.

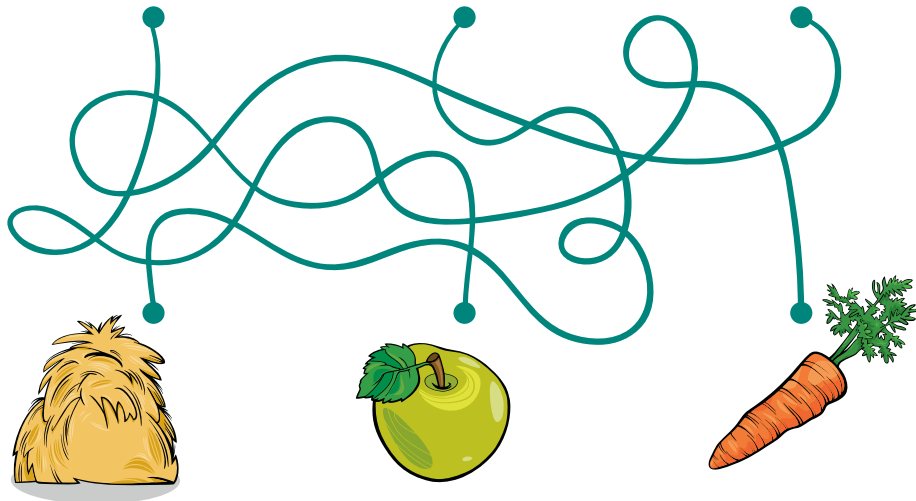
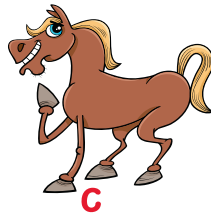
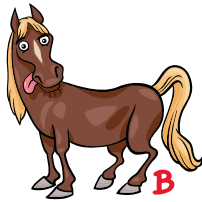
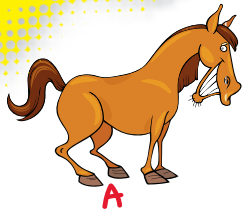
• **MIJN NEK IS HEEL BREED:** in plaats van hem te camoufleren, maak je je nek best helemaal vrij. Bind je haren vast in de hoogte of knip ze heel kort. Kies voor langere halssnoeren en voor V-halzen, liever dan boothalzen of rechthoekige halzen.

• **MIJN NEK IS HEEL LANG:** bind je haren niet té hoog vast. Een halflange snit is een goede keuze. Ga voor ronde, vierkante halslijnen, maar niet voor diepe. Draag gerust volumineuze halssnoeren of kettingen die strak rond je nek zitten. Die zijn bovendien nog hip ook.

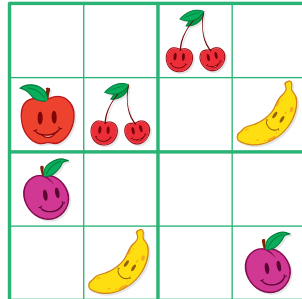
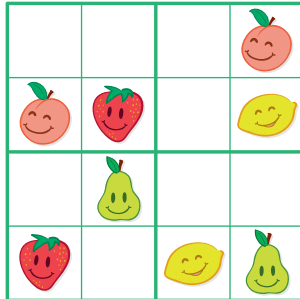
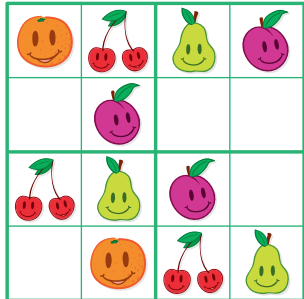


Labyrint

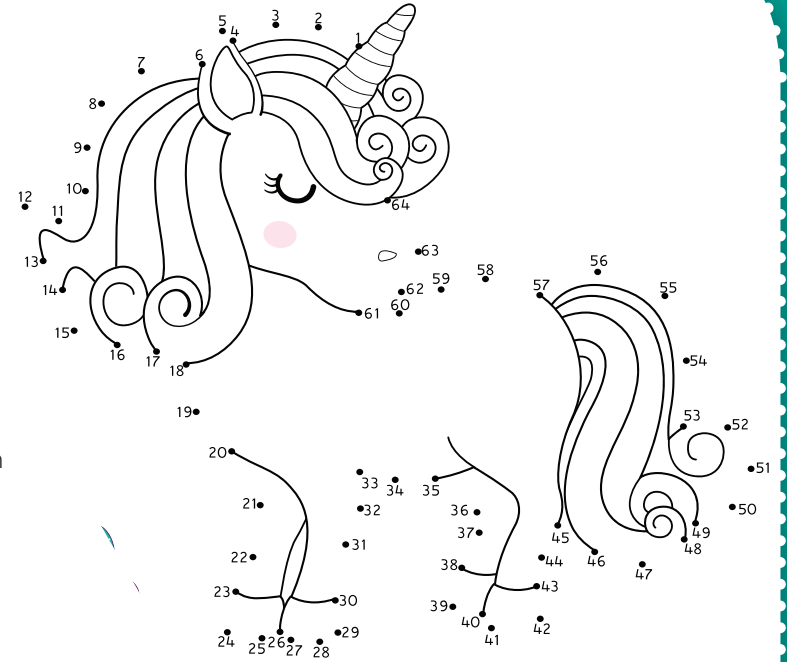
Welk paard eet welke lekkernij?



Sudoku



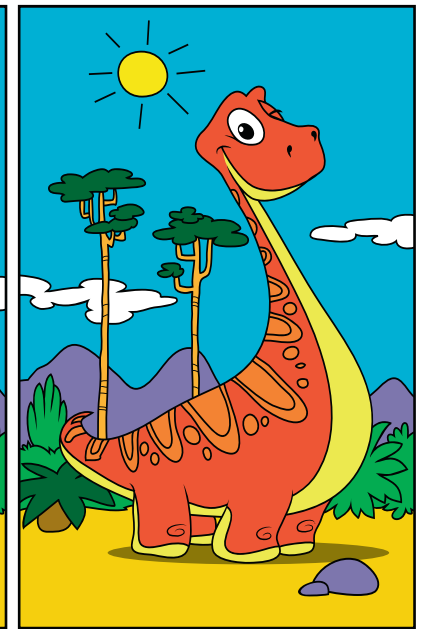
Punt per punt



Verbind de punten 1 tot 64. Kleur dan de tekening in!

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

10 verschillen



Labyrint

Hulp de bij en de vlinders om bij de bloemen te geraken



Rekenen

Maak eerst de som, eet dan je fruit!

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{cherry} & + & \text{cherry} & + & \text{cherry} & + & \text{cherry} & = & 16
 \end{array}$$

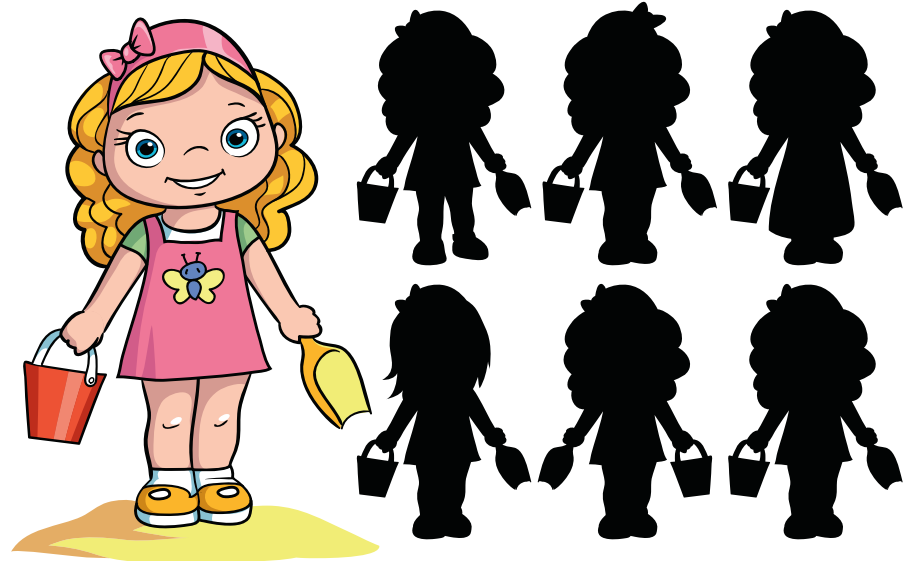
$$\begin{array}{ccc}
 \text{plum} & \times & \text{cherry} & = & 8
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccc}
 \text{strawberry} & - & \text{plum} & = & 3
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{plum} & + & \text{cherry} & \times & \text{strawberry} & = & ?
 \end{array}$$

Schaduwspel

Welke schaduw past bij het meisje op het strand?



Puzzel

Plaats de drie stukjes in de puzzel...



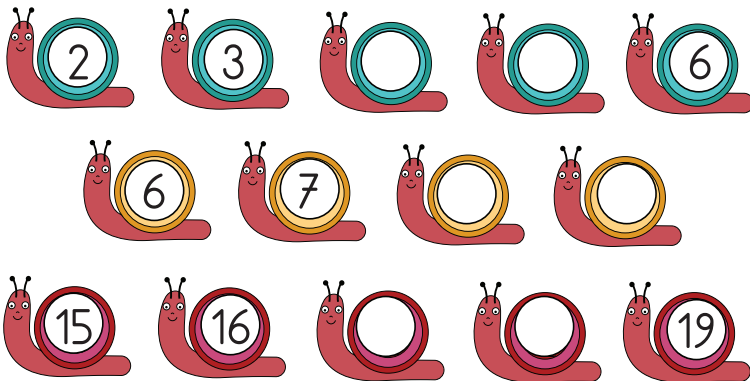
Punt per punt

Verbind de punten
1 tot 67. Kleur dan
de tekening in!



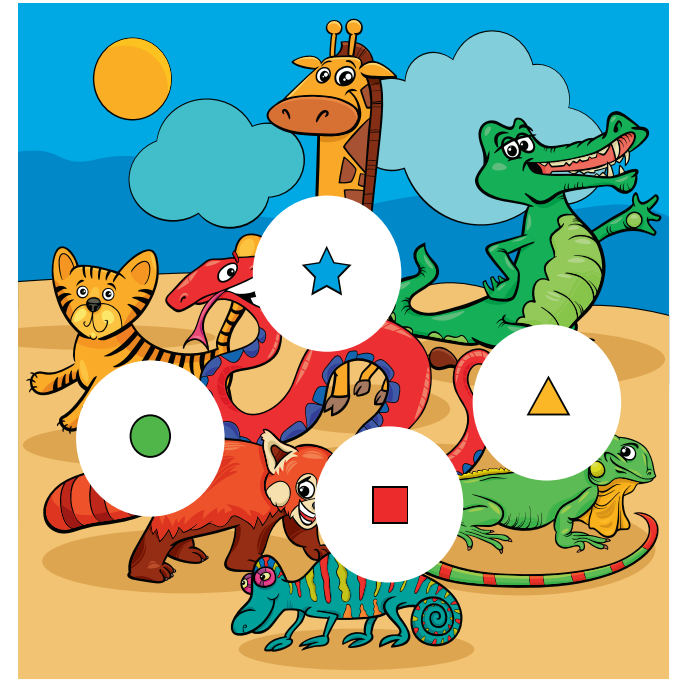
Cijferspel

Sommige slakken zijn hun rugnummer
kwijt. Kan jij ze op hun huisje schrijven?



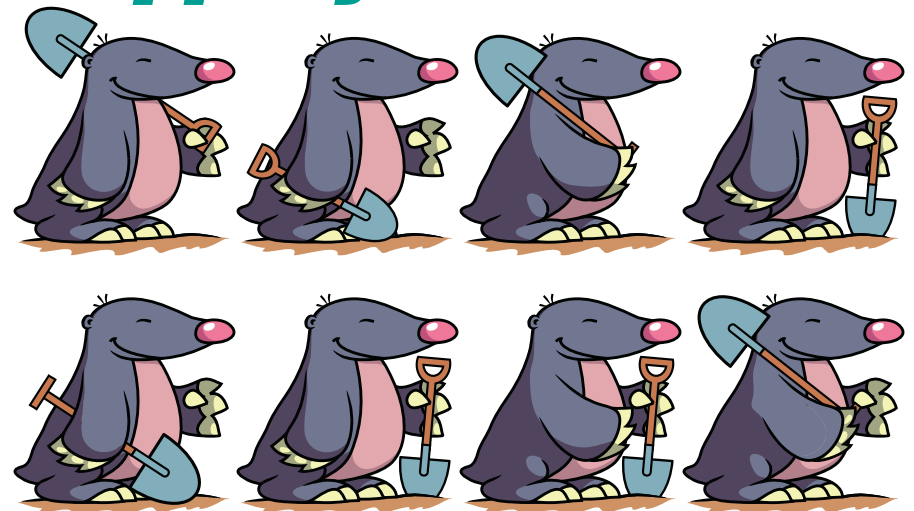
Puzzel

Plaats de ontbrekende
stukjes op hun juiste plaats
in de puzzel.



Koppeltjes

Tussen alle mollen zijn er maar
twee precies hetzelfde. Weet jij
dewelke?



WEDSTRIJD

VAN 1 TOT
31 JULI 2022

LATEN WE DE
ZOMER VIERN !



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

OM DEEL TE NEMEN, **AFSPRAAK OP FACEBOOK !**
LIKE EN DEEL ONZE PAGINA EN BEANTWOORD
DEZE VRAGEN **TEGEN UITERLIJK 31 JULI 2022.**

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



VRAAG 1 :

WAAR OF NIET WAAR : DE NUTRI-SCORE HEEFT EEN GROTE INVLOED OP DE
INHOUD VAN ONZE CADDIE!

VRAAG 2 :

WAAR OF NIET WAAR : BURN-OUT STAAT OP DE OFFICIËLE LIJST VAN
BEROEPSZIEKTEN.

VRAAG 3 :

WAAR OF NIET WAAR : IJ HET STOPPEN VAN DE PRODUCTIE VAN
VROUWELIJKE HORMONEN, ZAL DE VROUW MEER VOCHT OPHOUDEN.

SCHIFTINGSVRAAG :

HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 49 OM DEZE VRAGEN
TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE
GEBRACHT WORDEN.

IN GEVAL VAN EEN EX-AEQUO, ZULLEN DE ANTWOORDEN GERANGSCHIJKT
WORDEN PER DATUM VAN ONTVANGST.

WORDT ER GEEN JUIST ANTWOORD INGESTUURD, DAN
WINT HET ANTWOORD DAT HET DICHTST IN DE BUURT KOMT.

**VEEL
GELUK !**



Dynaphar

UW GEZONDHEID, ONZE ZORG !

JULI 2022

excILOR
WRATTEN 2in1
BEHANDELING

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 30 JUNI



Minoxidil 2% tripack 3 x 60 ml voor de lokale behandeling van het kaalwordingsproces (alopecia androgenetica) bij volwassenen.

23,75 €
in plaats van 33,90 €

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



JUNI PROMOTIE

AUGUSTUS PROMOTIE

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

