



Uw gezondheidsmagazine

DynaZine

NEEM MIJ MEE



Op weg naar het geluk

Dossiers

- ▶ Afslankdoelen
- ▶ Duiken in het geheugen
- ▶ Bestemming : de tropen
- ▶ Ik bescherm mij tegen de zon

+ tips en raadgevingen voor uw gezondheid

GRATIS 1 opblaasbare bal*
bij aankoop van een Calmiderm®



jeuk, kriebels,
branderig gevoel?



Calmiderm®

verlicht
roodheid,
schaafwonden,
insectenbeten, jeuk,
lichte zonnebrand



Indicatieve prijs : 6,90 € - CNK 1153-014

Gezond dankzij planten

*tot einde voorraad



DynaZine
is een publicatie van



Realisatie : CTR Biz

Hoofdredactrice : Muriel Monton
(mmonton@ctrbiz.be)

Redactie : Johan De Crom,
Ive Van Orshoven, Antonella Soro

Lay-out : Stéphanie D'Haeseleer

Vertaling :
Ive Van Orshoven

Correcties : Johan De Crom

Samenwerking : Nathalie Clément,
Rony Fevery, Kenneth Hallynck,
Lieve Houben, Yannick Omnozez,
Stefan Puttemans, Sabine Symays,
Alain Van Sintenjan, Sofie Walcarius

Verantwoordelijke uitgever :
Dynaphar VZW
Defrelaan, 267, bus 12
1180 Brussel. www.dynaphar.be

Gedrukt in België IPM Printing
Nestor Marlinstraat, 40
1083 Ganshoren



Koningin Maria-Hendrikalaan 101,
1190 Brussel. Tel. : 02/345-99-68.

Heerlijk niets doen

Het is zover: we beginnen af te tellen! Hoeveel dagen alweer tot de vakantie? Die hebben we ondertussen wel verdiend. Andere horizons verkennen of gewoon achter je blote voeten de tuinplanten zien groeien: kijkt u er ook zo naar uit?

Uw zomer helemaal doen slagen, daar is het de redactie van DynaZine om te doen. Wij zorgen ervoor dat die bikini als gegoten zit. Daarom houden we in dit nummer de meest moderne diëten tegen het licht. Samen met een voedingsarts verjagen we vervolgens alle vooroordelen. Om tot slot een huiselijk fitnessprogramma uit te dokteren.

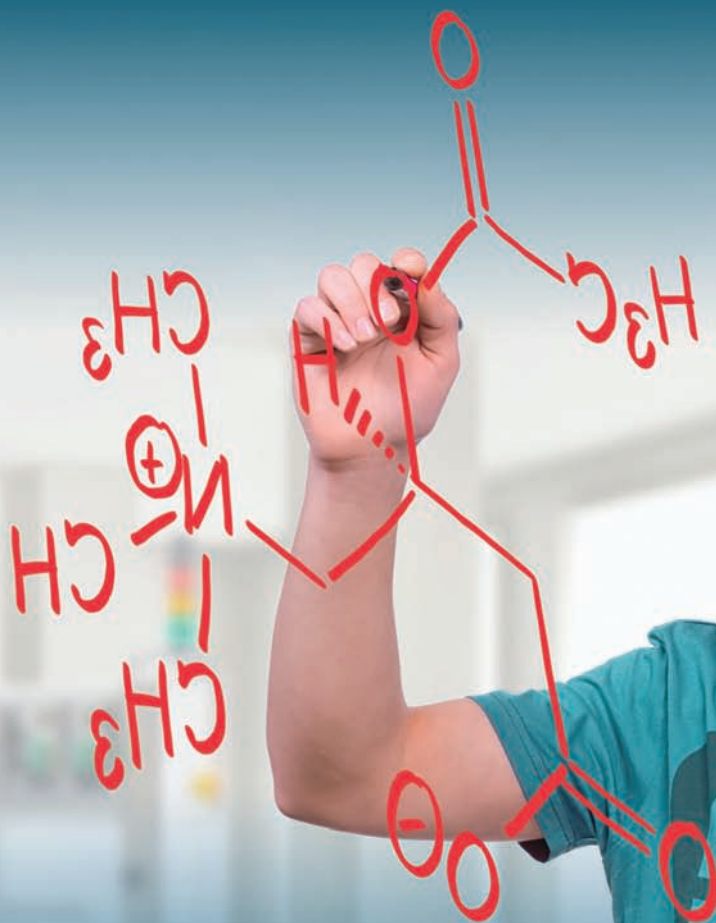
DynaZine biedt u de ideale ontspanning voor op de ligstoel. Zo raakt u lekker uitgerust. Al is er altijd eentje die nooit rust, en dat is ons brein. Wij nodigen u uit voor het verbazende verhaal van onze neuronen. Ontdek met ons hoe beelden, geuren en smaken veranderen in levenslange herinneringen.

En dan zijn er nog de examens... Er staat weer heel wat te gebeuren onder de hersenvliezen, in juni en -wie weet- in augustus. Studenten, haast u naar pagina 14: onze studietips openen voor jullie de deuren naar het succes.

Sommigen hebben leukere vooruitzichten dan examenstress. Een verre reis naar een exotisch land, bijvoorbeeld. Lees dan zeker ons dossier over tropische ziektes.

Tot slot: of je nu gaat uitrusten onder een kokosboom of gaat herbronnen op zonnige terrasjes... We wensen jullie allemaal een geslaagde vakantie!

Examens!



- ▲ vlug en krachtig
- ▲ drie verpakkingen:
20, 60 en 180 tabletten
- ▲ 2 tabletten 's morgens



DYNAZINE

nummer 12 – zomer 2013

Dyna-News.....6-7

Dyna-Fiche
S van schimmels 15

Dossiers
Dietje, dietje
aan de wand 8-11

Hoe werkt het
geheugen?.....12-14

Bang van de tropen18-20

Zonde van de zon.....24-25

Met de benen bloot!28-29

Dyna-Tips
Een goed ontbijt
tijdens de examens..... 16

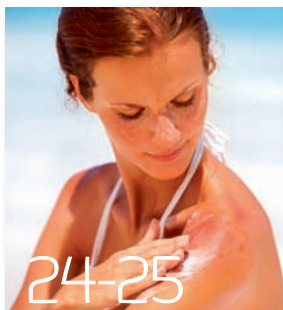
Misselijkheid?
Gember kan u helpen..... 21

Lichte verwondingen
in de zomer22

Overgevoelige tanden?26

Intieme hygiëne27

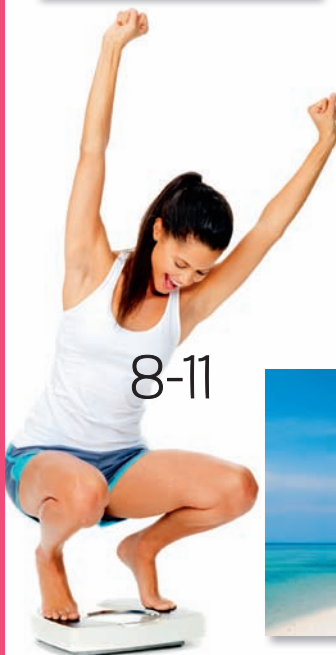
INHOUD



24-25



6-7



8-11



12-14



18-20

onwel ?

Antimetil® op basis van gember
**om zich snel beter
te voelen !**

Antimetil® is nuttig in situaties van een onwel
gevoel veroorzaakt door hectische verplaatsingen,
overdaad in de voeding of spijsverterings-
ongemakken tijdens de zwangerschap.



Gezond dankzij planten



Zet die plaat af!

Niets zo irritant als een muziekdeuntje dat maar in je hoofd blijft spoken. Volgens psychologen van de Western Washington University in de Verenigde Staten moet u zich aan kruiswoordpuzzels en sudoku's wagen om Frans Bauer en Clouseau het zwijgen op te leggen. Dat schrijven ze in het tijdschrift *Applied Cognitive Psychology*. De wetenschappers denken dat bepaalde harmonieuze melodieën in het hoofd blijven spoken omdat ze niet volgens de verwachtingen aflopen. Er zit in de melodie een kleine afwijking die het 'westers' oor niet gewend is. De hersenen proberen dan een oplossing te zoeken door het fragment steeds opnieuw af te spelen. Dit fenomeen is gekend als het Zeigarnik-effect, waarbij onafgewerkte taken in het geheugen blijven hangen, terwijl afgewerkte taken worden gewist. Het liedje uitzingen is een remedie, maar je hersenen aan het werk zetten via denksport dus ook. U bepaalt zelf of de remedie niet erger is dan de kwaal. www.onlinelibrary.wiley.com

Gezondheid op een bord

Alweer een goede reden om minder vlees te eten! Volgens een recente Britse studie met duizenden proefpersonen, lopen vegetariërs 32 % minder risico op een hartkwaal. De verklaring? Vegetariërs eten minder verzadigde vetten. Daardoor hebben ze een betere BMI, bevat hun bloed minder cholesterol en is hun bloeddruk lager. Allemaal kenmerken die bijdragen tot een gezond hart. *American Journal of Clinical Nutrition*, januari 2013.



28 %

28% van alle Belgische kinderen wordt aan een te hoge dosis kwik blootgesteld. Dat blijkt uit een Europese studie. Die stelt het totaal aantal getroffen kinderen in de EU op 1,5 tot 2 miljoen. Meer dan 200.000 van hen ondergaan een blootstelling die boven de grenswaarde ligt die de Wereldgezondheidsorganisatie als maximaal aanvaardt. Kwik tast de ontwikkeling van de hersenen aan en leidt tot een lager IQ. In de natuur komt het meeste kwik vrij door verbranding van fossiele brandstoffen. Zee- en zoetwaterdieren slaan het op en zo komt het via ons bord in het lichaam terecht. www.eoswetenschap.eu

Bliksem in je hoofd

Op dagen dat het bliksemt, hebben mensen die aan migraine lijden 28 procent meer kans op een aanval. Die bliksem moet dan wel binnen een straal van veertig kilometer rond hun woning plaatsvinden. Die opmerkelijke vaststelling komt van Amerikaanse wetenschappers van de University of Cincinnati die dagboekantekeningen van patiënten vergeleken met meteorologische gegevens. Het is nog niet duidelijk hoe bliksem migraineaanvallen opwekt. Mogelijk ligt de verklaring in de elektromagnetische golven van de bliksem, in het ozongas dat hij aanmaakt of in de pollen die bij het onweer verspreid worden en allergie opwekken. www.livescience.com



samen met u...



Curapor® transparent

De nieuwe generatie
eerste hulp steriel verband met film,
ondoordringbaar voor water
en kiemen

Bad
en douche
mogelijk



Bij uw Dynaphar apotheker

Laboratoires Lohmann-Rauscher s.a. • Rue des Pontons 25 • B-4032 Liège (Chênée)



Dieetje, dieetje aan de wand

Ze zijn er weer, de tv-reclames voor bikini's en afslankcrèmes. Het teken om overtollige kilo's kwijt te spelen, nog voor je een eerste stap op een zonnig strand zet. Welke afslankmethodes zijn dit jaar hip?

Het dieet van Dukan

Pierre Dukan, de paus van de slankheid, laat niemand onberoerd. Deze Franse arts ontwikkelde een programma in vier fasen. In de eerste fase, ook wel de aanvalsfase, staat hij 72 voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong toe: vlees, vis en zuivelproducten. De consumptie van enkel eiwitten (proteïnen) compenseert het tekort aan vetten en suikers. Dat garandeert een snel gewichtsverlies. De spiermassa én de motivatie blijven zo in de aanvalsfase op peil. Dan volgt de doorloofase: 28 vegetarische voedingsmiddelen komen erbij. Het dieet wisselt de pure proteïnedagen af met dagen waarop de eiwitten worden gecombineerd met groenten.

De consolidatiefase duurt tien dagen per kilo die totnogtoe verdween. Ze is te vergelijken met een voedingsladder, samengesteld uit zeven treden: eiwitten, groenten, fruit, volkorenbrood, kaas, zetmeelhouders en 'feestmaaltijden', compleet met voor-, hoofd- en nagerecht.

Dukan beschouwt de donderdag als proteïnedag. Ook zo in de laatste fase, de stabilisatiefase. Je mag weer eten wat je wil. Wel nog verplicht: dagelijks 20 minuten snelwandelen en drie soeplepels haverzemelen opnemen.

Dukan bouwt zijn dieet op haver. Het is een natuurlijke afslanker, die -volgens de Dukan-volgers- "cholesterol aanpakt, trage suikers afremt en calo-



rieën gevangen neemt". Havervezels gaan kleven aan alles wat hen omringt tijdens de spijsvertering. Haverzemelen absorberen tot 25 keer hun eigen volume en vullen al snel de maag. Die raakt dus ook snel verzadigd.

😊 Wegen hoeft niet: de honderd toegelaten voedingsmiddelen eet je naar believen. Je hebt geen hongergevoel.

😞 Dezelfde risico's op tekorten als bij de hyperproteïne-diëten. Volledig af te raden voor personen die lijden aan nierinsufficiëntie. De massa aan eiwitten overlaadt de nieren.

Magische poeders

Het is verleidelijk om poedertjes met vanillesmaak te kopen of kant-en-klare soepbereidingen. 1000 Kcal per dag is echter niet genoeg. Tekorten aan vitamines, mineralen en essentiële vetzuren loeren om de hoek. Je kan dus beter elke dag je 'normale' maaltijd behouden. En van zodra vast voedsel en oude gewoontes weer je leven insluipen, komen die verloren kilo's er gewoon weer bij!

😊 Een maaltijd bereiden duurt welgeteld 15 seconden: met een minimum aan moeite verlies je al snel heel wat kilo's.

😞 Pas op voor een slechte adem door ketose. Wanneer het lichaam vetten verbrandt, maakt het overschotten aan die het onder meer via de adem afstoot.

Zoals de stars

Het vetverbrandende soepdieet of het ananas-pompelmoesdieet van zeven dagen beperken de aanvoer van calorieën. Van de overbekende Weight Watchers tot The Zone, het lievelingsdieet van vele Amerikaanse actrices: calorieën worden aangepakt met de weegschaal in de hand. Het dieet dat furore maakt in de Verenigde Staten werkt met vijf maaltijden op geregelde tijdstippen. Die maaltijden bestaan uit 30 procent magere eiwitten, 30 procent vetten en 40 procent koolhydraten (volkorenbrood, peulvruchten en fruit). Aan beide kanten van de Atlantische Oceaan weerklinkt dezelfde leuze: leve gestoomde vis met broccoli... zonder saus!

😊 Voor de Weight Watchers. Je krijgt een evenwichtige voeding die geschikt is voor alle leden van het gezin. Ook wanneer die niet op dieet zijn.

😞 Voor de Weight Watchers. Door voortdurend met punten te goochelen raak je uiteindelijk in de knoei. Je maakt overhaaste berekeningen en overschrijdt alsnel je maximum.

Wees trendy met GI

De Montignac-methode heeft nog vele aanhangers. Deze voormalige zakenman bracht de belangrijkste dikmaker onder de aandacht. Een koolhydraat verhoogt de suikerspiegel na een maaltijd. Wel, een verhoging van die spiegel, en dus van de insuline, zorgt ervoor dat je meer vetten opslaat. De aanhangers van de GI-methode slaan alarm bij aardappelen, gekookte wortelen, rijst, deegwaren en wit brood. Die middelen hebben allemaal een verhoogde glycemische index (GI). De believers slaan het duo gluciden-lipiden in de ban! Omdat ze het voedingsevenwicht in een tijdspanne van een week bekijken, maken ze scheidingen: zo mag je dierlijke eiwitten en zetmeelhouders niet samen eten.

😊 De weldaden van peulvruchten staan weer volop in de aandacht. Met de GI-methode verkrijg je een duurzame en gezonde levenshygiëne.

😞 Moeilijk in praktijk te brengen.

En als we nu eens plezier maakten?

Diëten betekent in de eerste plaats calorierijke voeding bannen en die is nu net het lekkerst. Ze stimuleert de aanmaak van neurotransmitters die het geluksgevoel verhogen. Zo remt calorierijke voeding ook het stresshormoon cortisol af. Meer zelfs: als je een lekker ijsje of een heerlijke worst weigert, maak je stress aan. Het gevolg? Uit irritatie eet je er nog meer van. Op basis van die bevindingen raadt psychiater Gerard Apfeldorfer aan om vrede te sluiten met je voeding en contact te maken met je gevoelens. En vooral dan met het hongergevoel, want dat is een onbewuste regelaar. Door vaste tijdstippen en porties op te leggen, negeren vele diëten het hongergevoel. Waardoor je ter compensatie begint te schransen.

De mening van de expert

Interview met dokter Dany Mosele, voedingsarts

Hoe weet je of een dieet bij je past?

Zonder onderliggende metabolische stoornissen (aandoening van de schildklier, niet-gediagnosticeerde diabetes, endocriene stoornissen, menopauze...) zal elk plan werken dat door een voedingsdeskundige is opgebouwd en goed wordt opgevolgd. Zo'n plan houdt rekening met leeftijd, spiermassa, een eventueel verleden van overgewicht, levensstijl, dagindeling, smaken en psychologische parameters. Er bestaat dus geen mirakelformule voor alle diëters samen. Elk dieet is persoonlijk. Daarom hoort een medische opvolging bij een voedingsplan op maat, samen met de specialist opgesteld. Om de zes maanden moet je ook je bloed laten onderzoeken op eventuele tekorten.

Zit vermageren vooral in het hoofd?

Bij de vrouw zijn het angsten die boulimie veroorzaken, bij 80 procent van de mannen doet stress de eeflust afnemen. De meeste vrouwen gebruiken een suikershot als compensatiemiddel, en een vijfde verliest gewicht na een scheiding. Wanneer je jezelf iets ontzegt, leidt dat tot frustratie. Als je alleen maar poedertjes slikt of radicaal stopt met suikers, ga je onvermijdelijk door de knieën bij het zicht van je favoriete reep chocolade. Je moet jezelf ademruimte gunnen om er telkens weer tegenaan te kunnen gaan.

Snoepen mag!

Uiteraard! Maar je moet wel twee uur tijd laten tussen een maaltijd en een snack. Alleen dan wordt insuline niet aangemaakt, alleen dan zet je lichaam de suikers niet in vetten om.

Is lichaams oefening de sleutel tot succes?

Toch oppassen. Je kan met sport probleemloos je vetten in spieren omzetten. Als je zo je spiermassa vergroot, neemt ook je gewicht toe. Dat is natuurlijk niet

het resultaat dat je wenst. Vooraleer je een sport kiest, is het belangrijk om met vier parameters rekening te houden: tijd, hartritme, transpiratieniveau en ademhaling. Intensieve en agressieve sporten zoals spinnen, zumba of squash, zullen je spieren zeker verstevigen. Maar je zal er alleen maar zweetdruppels mee verliezen. Dan kan je beter op de hometrainer je favoriete tv-serie bekijken of een uurtje gaan wandelen, zonder je te forceren en terwijl je hartslag onder de 120 blijft. Dat is een veel betere manier om vet te verbranden.

Is het na een dieet onvermijdelijk om weer bij te komen?

Wanneer je aan je stofwisseling alleen maar minieme dosissen energie geeft, en dan vooral bij de diëten met de wonderpoedertjes, kom je weer bij van zodra je normale porties eet. Het cellulair geheugen van het lichaam onthoudt zo goed, dat je het twee keer meer voedsel zou moeten ontzeggen om uiteindelijk gewicht te verliezen. Dat heet het jojo-effect. Je ziet het bij corpulente mensen die snel afslanken. Het is makkelijker om je gewicht stabiel te krijgen als je telkens kleine hoeveelheden afvalt. Te snel blijft nooit duren. Goede gewoontes aanleren en de slechte laten varen: op lange termijn werkt dat veel beter dan jezelf een dieet op te leggen.





Thuis fitnesssen Voor stevige billen en sierlijke dijen

1 Neem de rug van je stoel als steun. Til één been op en begin ermee te zwaaien. Probeer steeds hoger te geraken. Zwaai 10 tot 20 keer zonder je heup te forceren. Uiteindelijk zou 's morgens en 's avonds telkens aan 50 zwaaibewegingen moeten geraken.

2 Ga met je rug op de grond liggen en leg je benen op een stoel. Trek je buik in, neem de poten van de stoel vast en steek één been de lucht in. Trek je op met de kracht van je billen. Doe dit 5 tot 10 keer. Wacht telkens twee seconden als je jezelf hebt opgetrokken.

3 Ga op je zij liggen, met een rechte rug en één been gestrekt. Til dat been op, met de punt van de voet naar beneden. Hou die stand enkele seconden vast. Buig vervolgens het been naar de borstkas. Strek en buig een

paar keer, zonder het andere been aan te raken. In een derde reeks plooi je het been negentig graden. Til het been op en beweeg het heen en weer, opnieuw zonder het andere been aan te raken.

4 Ga op je rug liggen met je armen naast je. Plooi je benen, til je bekken op en span je bilspieren. Zo krijgt je rug een rechte lijn. Hou die positie tien tellen aan en kom zachtjes weer naar beneden. Dat doe je 20 keer.

5 Ga zitten met een rechte rug en gestrekte benen. Plooi je rechterbeen over je linkerbeen. Plaats je linkerelleboog op de buitenkant van de rechterknie, terwijl je je middel draait. Staar in de verte en til je kin op. Duw met je elleboog, totdat je de spanning in je rechterdij goed begint te voelen. Houd je positie 30 seconden aan en wissel van been. ■

elmex SENSITIVE PROFESSIONAL™

OGENBLIKKELIJKE* VERLICHTING voor gevoelige tanden!

Nu ook «WHITENING».
Voor natuurlijk witten
tanden!



elmex

* Bij gebruik met de top van de vinger gedurende een minuut. Klinisch bewezen.



De zon nodigt uit om te ontspannen. Ze betekent een pauze voor ons lichaam. En het hoofd dan? Dat zet je niet zomaar stil. Zelig nietsdoen: het is niets voor onze hersenen.

Hoe werkt het geheugen?

Groot, klein, lang of rond: de zenuwcellen onder onze schedel komen in alle maten. We noemen ze neuronen. Via chemische boodschappers, ook wel neurotransmitters, maken de neuronen verbindingen met elkaar. Die verbindingen of synapsen zorgen ervoor dat er informatie circuleert in de hersenen. Om die communicatie te bevorderen, versterken de neuronen zelfs hun uitgezonden signalen. Zo kunnen synapsen in sommige gevallen sporen opslaan, bijvoorbeeld na een hevige emotie - denk aan een ongeluk. Sporen ontstaan ook wanneer een handeling vaak genoeg herhaald wordt - zoals de tafels van vermenigvuldiging die je hebt leren afdrammen. Sporen maken het makkelijker om het geheugen te reactiveren.

Het pad van de herinnering

Alles begint bij de zintuigen. Een prachtig landschap passeert eerst punt per punt via het netvlies. Het beeld baant zich vervolgens

een weg via de zenuwen naar de visuele zone van de hersenen. Daar stellen de hersenen het beeld weer samen. Daarna trekt de zenuwimpuls naar de hippocampus en van daaruit gaat het naar de hypothalamus, de thalamus en de gyrus cinguli. De binnengekomen informatie wordt er verwerkt en verbonden met herinneringen van dezelfde aard. Tenslotte keert de herinnering terug naar de hippocampus en die slaat ze op. Weet je nog, die vakantie aan zee met je neefjes, vlak na de geboorte van je kleine broer? Dat is dan dankzij het zojuist beschreven traject.

Verskillende geheugens

Er is een groot verschil tussen een vakantieherinnering en de manier waarop je het geluid opslaat van een auto die voorbijrijdt. Die ben je al vergeten na een paar seconden. Er bestaan namelijk meerdere soorten geheugen. Eerst heb je het kortetermijngeheugen, dat informatie niet langer dan een minuutje vast-



houdt. Het langetermijngeheugen van zijn kant ontwikkelt zich pas op 2 tot 3-jarige leeftijd. Je kan het onderverdelen in een impliciet en een expliciet geheugen. Impliciet betekent dat je handelingen hebt aangeleerd die automatismen geworden zijn: fietsen, zwemmen, met de auto rijden. Het expliciete geheugen roept bewuste herinneringen op. Je vindt er de gebeurtenissen die je hebt meegemaakt en ook het semantisch geheugen, een verzamelaar voor aangeleerde theoretische en praktische kennis. Het semantisch geheugen maakt het bijvoorbeeld mogelijk om spellingsregels te onthouden en toe te passen.

Auditief, visueel en kinesthetisch

Hoewel het mechanisme voor de herinnering bij iedereen hetzelfde is, bestaan er verschillen in gevoeligheid. Dat is zelfs bij kinderen al meteen duidelijk. Sommigen zijn meer ontvankelijk voor woorden. Zij hebben later in de les amper een notitieboekje nodig en leren makkelijk vreemde talen aan. Bij hen spreek je van een auditief geheugen. Maar de meesten hebben een visueel geheugen: zij begrijpen zaken beter als ze die ook kunnen zien. Deze 'visuelen' doen vaak een beroep op schema's om kennis op te slaan. Bij een minderheid is dan weer de tastzin het belangrijkste zintuig voor herinneringen. De zogenaamde kinestheten leren vaak via trial-and-error, meer dan dat ze aanwijzingen volgen. Hun vermogen om zich te concentreren is beperkt.

Waar zijn mijn sleutels?

Aandacht: dat is uiteindelijk de belangrijkste voorwaarde om iets te onthouden. Vermoeidheid of emoties kunnen trouwens herinneringen beïnvloeden. Denk maar aan de gewone, dagdagelijkse vergeetachtigheid. Wanneer je minutenlang op zoek bent naar sleutels of niet meer weet of je de voordeur op slot hebt gedaan, ben je uiteraard niet ziek maar gewoon verstrooid. Routineuze en automatische handelingen neigen weg te zinken in de grote massa van herinneringen. En toch... Het klopt dat leeftijd een rol speelt. Vanaf je dertigste heb je het moeilijker om je te concentreren. Moeilijk, maar niet onmogelijk. Wil je zaken onthouden? Dan zal je er meer moeite voor moeten doen. ■

Train je geheugen

Net als een spier krimpt je geheugen als je het niet gebruikt. Wij geven je enkele tips mee om je geheugen in vorm te houden.

✓ **Speel.** Haal je scrabble boven, speel bridge, vul sudoku's in en probeer de beste te zijn in Trivial Pursuit. Wissel af, zodat je nu eens logisch of strategisch denkt en dan weer je aandacht traint.

✓ **Lees snel en vat samen.** Verdiep je in een roman. Zo breng je het verbaal episodisch geheugen in beweging. Nieuwe woorden of inhouden stimuleren je slapende neuronen.

✓ **Maak associaties.** Wil je de naam van een persoon beter onthouden? Hak de naam in stukken en maak er een rebus van. Of neem een lijst van tien woorden en koppel aan elk woord een bijvoeglijk naamwoord.

✓ **Gebruik geheugentechniekjes** en herhaal ze. Herinner je je 't kofschip' nog van de lessen Nederlands? Dat bewijst de kracht van geheugentechniekjes, die je best veelvuldig herhaalt. Je kan altijd zelf een geheugentechniekje toepassen.

Op weg naar de supermarkt kan je bijvoorbeeld een woordspel maken met je boodschappenlijstje.

Het koekje van Proust

De Franse schrijver Marcel Proust schreef een hele boekencyclus onder de noemer 'Op zoek naar de verloren tijd'. In zijn eerste meesterwerk dompelt het hoofdpersonage een madeleintje, een zacht cakeje, in een kop lindethee. Het doet hem terugdenken aan zijn kindertijd. Proust schreef dat boek in 1913 en was daarmee de wetenschap ver voor. De link tussen het geheugen en de smaakzin is pas veel later gevonden. Wetenschappers ontdekten dat de temporale hersenkwal alle informatie die binnenkomt via de smaak- en reukzin behandelt. Het is juist daar dat de hippocampus zich bevindt, de stockageplaats voor herinneringen.

Slaagtips voor studenten

JONGLEER

Combineer je auditief, je visueel en je kinesthetisch geheugen. Schrijf de structuur van een hoofdstuk op in sleutelwoorden of maak een woord met de eerste letters ervan. Dat geheugensteuntje vindt dan zijn weg naar je hersenen. Net als een computer klasseren je hersenen informatie in dossiers.

SLAAP

Terwijl je slaapt zijn je hersenen nog volop aan het werk. Ze spelen de film van de dag weer af, ze filteren en klasseren. Tests wijzen uit dat je beter onthoudt wat je leert vlak voor je in slaap valt. Wie zeven uur per nacht slaapt heeft bovendien actievere hersenen.

BEWEEG

Hersenen hebben nood aan zuurstof. Niets beter dan sport tijdens de examenperiode: het neemt stress weg en motiveert om productief te zijn. Sport is een mooie beloning voor het werk dat je al verzet hebt en helpt om weer geconcentreerd voor de boeken te zitten. Testen bewijzen dat lichaamsoefening de bloedsomloop stimuleert en bijgevolg helpt bij nadenken.

SPREEK LUIDOP

Herhalen is memoriseren. Herlees, herformuleer en beeld je in dat je al voor de professor zit. Sluit je cursus en antwoord op mogelijke examenvragen op basis van 'herinneringspunten': dat zijn sleutelwoorden waarrond je de antwoorden kan opbouwen.

EET

Vergeet gesuikerde snacks, energiedrankjes en voedingssupplementen. Ten eerste heeft het lichaam te veel tijd nodig om die magnesium- of vitaminetabletten om te zetten. Tegen dan heb je al lang gedaan met studeren. Ten tweede: twee uur na je suikerhap zakt je bloedglucosespiegel plots drastisch. Daarmee gaat ook je concentratie in vrije val. Opwekkende dranken hebben hetzelfde effect. Meer nog: zij verdoezelen ook nog eens je vermoeidheid.

PAUZEER

Studeer in blokken van 50 minuten en neem telkens tien minuten pauze. Tijdens je pauze verplaatst je geheugen de leerstof van het korte- naar het langetermijngeheugen.



S van Schimmels

.....

Schimmels houden van warme en vochtige plekken. Daarom nestelen ze zich bij voorkeur onder de nagels en dan vooral onder teennagels. Knap lastig tijdens de zomermaanden! Wij geven je enkele tips om schimmelnagels te vermijden.

.....



Een infectie krijg je wanneer een schimmel het wit onder de nagels binnendringt en zich dankzij vocht en warmte verder kan ontwikkelen. Meestal begint de infectie bij beschadigde teennagels, die vervolgens beginnen te verkleuren. De nagel wordt dan dik en brokkelig. Soms komt hij gedeeltelijk of zelfs helemaal los.

Makkelijker voorkomen dan genezen

Schimmelnagels zijn besmettelijk. Je kan ze krijgen via de huidschilfertjes van andere mensen met een schimmelinfectie. Zwembaden, kleedkamers van sportzalen of warme en vochtige omgevingen als sauna's verhogen het risico op schimmelnagels. Op die plekken draag je best slippers.

Gebruik bij het douchen geen zeep om je voeten te wassen en droog ze altijd goed af, zeker tussen de tenen. Draag elke dag propere katoenen of wollen sokken en koop goed ventilerende schoenen die niet knellen. Heb je toch een schimmelnagel opgelopen? Dan hoeft je hem niet koste wat het kost te verwijderen. Een vervormde of hinderlijke nagel kan je met een puimsteen of vijl bijwerken. Op een lelijk verkleurde nagel kan je eventueel nagellak doen.

Welke behandeling?

Schimmelnagels zijn geen fraai zicht, maar ze zijn wel onschuldig. Als je ze toch wil behandelen, heb je de keuze tussen een crème of een pil. Bij een lichte tot matige infectie breng je een schimmelwerende lak aan op de nagel. Voor ergere infecties bestaan er pillen, die bijwerkingen kunnen hebben. In beide gevallen duurt de behandeling meerdere maanden en bestaat er een risico op hervallen. "Beter voorkomen dan genezen"; bij schimmelnagels is het vast en zeker de boodschap.

.....

Dat het type voeding van essentieel belang is voor de gezondheid, is logisch. Maar voeding kan ook een invloed uitoefenen op geestelijke functies, zoals concentratie, reactiesnelheid en geheugen.

.....



Een goed ontbijt tijdens de examens

Nemen we als voorbeeld het ontbijt. In een Duitse studie bij jongeren tussen 13 en 20 jaar, kreeg de helft van de jongeren een standaard ontbijt en de andere helft geen ontbijt. Zeven dagen later werden de groepen gewisseld (crossover-studie). Het geheugen en de alertheid verbeterden aanzienlijk bij de groep die een ontbijt nam. Maar het gaat verder.

Met traag suiker

Het soort ontbijt speelt eveneens een grote rol. GI of glycemische index is de snelheid waarmee glucose (een suiker) in de bloedbaan terechtkomt. Een voedingswaar met een hoge GI wordt ook wel « vlug suiker » genoemd en een voedingswaar met lage GI een « traag suiker ». Zo zijn wit brood, witte rijst, baguettes en snoep voorbeelden van vlugge suikers en zijn donkere broodsoorten, wilde rijst en appels, trage suikers. Een Engelse studie bij kinderen heeft bewezen dat de ver-

minderings van mentale prestaties zoals concentratie en de werking van het geheugen, veel minder uitgesproken is na het nuttigen van een laag GI-ontbijt.

Het voornaamste doel van een ontbijt is het opvullen van onze tank met brandstof. Een goed ontbijt is dus onontbeerlijk!

Met supplementen

Hoog gedoseerde voedingssupplementen kunnen een belangrijke rol spelen als surplus gedurende de examenperiode. Moleculen als acetyl-L-carnitine, co-enzyme Q10, taurine, magnesium (malaat en citraat) hebben hun efficiëntie bewezen bij concentratie, tegen vermoeidheid en op de prestaties gedurende stressperiodes. Acetyl-L-carnitine is de meest fascinerende en bijzonder goed bestudeerde molecuul op de cognitieve functies. Niet te verwarren met L-carnitine, dat de bloed-hersenbarrière niet passeert. ■

elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™

OGENBLIKKELIJKE* VERLICHTING voor gevoelige tanden!

DOE DE TEST!



93%
van de Patiënten
met gevoelige tanden
is overtuigd**

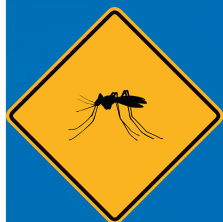
- Directe pijnverlichting*
- Duurzame efficiëntie
- Exclusieve PRO-ARGIN™ technologie
- Wetenschappelijk uitgetest

elmex®



* Aanbrengen van de tandpasta met de vingertop op de gevoelige tand en gedurende 1 minuut inmasseren. Klinisch bewezen.

** Bron: Nielsen Duitsland



Bang van de

.....

Bij een tropische vakantie denkt u aan hagelwitte stranden en kokosnoten, niet meteen aan malaria, dengue en gele koorts. Die tropische ziekten houdt u liever uit uw reiskoffer.

.....

We verwijzen graag naar het Instituut voor Tropische Geneeskunde in Antwerpen voor een overzicht van de risico's per land, voorzorgsmaatregelen en nodige inenting. Toch stellen we uit voorzorg enkele belangrijke tropische ziekten al aan u voor: dengue en chikungunya, gele koorts en malaria.

Dengue en chikungunya

Dengue en chikungunya worden overgebracht door de Aedes-mug. Dengue begint met koorts, hoofd- en gewrichtspijn (knokkelkoorts), hevige spierpijn (lenden, oogbol-len) en stijfheid. Soms is er een droge hoest en een vrij trage hartslag. Klassiek (maar niet steeds!) treedt er na 3-4 dagen koorts een korte verbetering op, rond de 5de-6de dag stijgt de koorts opnieuw. Op dat ogenblik kan er een rode huiduitslag (vergelijkbaar met mazelen) verschijnen. Mogelijk wacht een wekenlange periode van moeizaam herstel, gekenmerkt door asthenie, spierpijnen en neuralgieën. Er bestaat geen specifieke behandeling, de aandoening geneest vanzelf. Zeldzaam kunnen er zich ernstige levensbedreigende vormen voordoen. De patiënt heeft dan rond de 3de of 4de dag buikpijn en moet hevig braken. Er kan een shocktoestand (bloeddrukval) ontstaan.

tropen

Chikungunya begint met hoge koorts, griepachtige symptomen en meestal hevige gewrichtspijnen in de enkels, polsen en/of vingers. Ook zwellingen van de handen en/of voeten, huiduitslag en lichte bloedingen (tandvlees) komen voor. Meestal verloopt de aandoening goedaardig en treedt genezing op na een week, maar bij een aantal personen kunnen de gewrichtspijnen nog weken of maanden aanhouden.

De behandeling van dengue en chikungunya is uitsluitend symptomatisch: gebruik paracetamol of non-steroidale ontstekingsremmers, bvb. Ibuprofen. Er bestaat op dit ogenblik geen vaccin voor dengue noch chikungunya. U dient zich vooral te beschermen tegen muggenbeten.

Malaria

Malaria is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door een parasiet (*Plasmodium*), overgebracht door de steek van de anophelesmug. Er bestaan vier verschillende soorten, waarvan *Plasmodium falciparum* de gevaarlijkste en de meest verspreide is. De incubatietijd, de tijd tussen een besmettende steek en het uitbreken van de ziekte, ligt gemiddeld tussen 10 dagen en 4 weken (soms enkele maanden).

Malaria gaat gepaard met koortsaanvallen en lijkt in het begin op een gewone griep. Soms kan een aanval dodelijk aflopen, als niet tijdig een correcte behandeling wordt ingesteld. Malaria kan zoals vele tropische ziekten best vermeden worden door preventieve maatregelen tegen muggenbeten, zoals het dragen van lichte kledij die de ledematen goed bedekt. Ook de inname van het medicijn Malarone wordt sterk aangeraden, vanaf één dag voor afreis tot zeven dagen nadat u terug thuis bent.

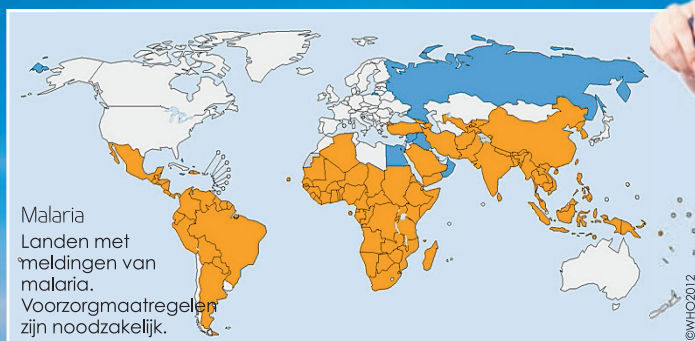
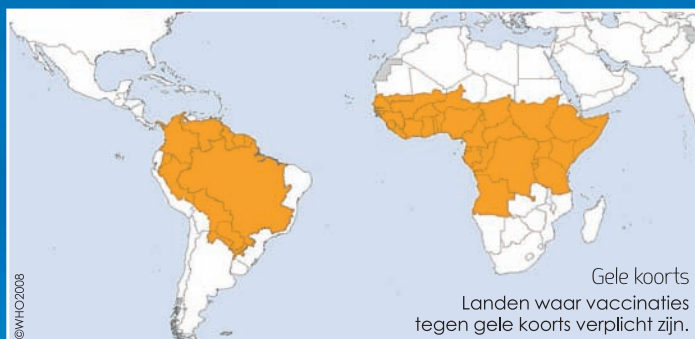
Gele koorts

Het aantal patiënten van gele koorts is op wereldvlak gestegen in de afgelopen twintig jaar. Belangrijk is dat er totnogtoe jammer genoeg geen enkel geneesmiddel bestaat om het virus te doden, de weekering ervan tegen te gaan of de gevolgen ervan te bestrijden. Het virus wordt op de mens overgedragen door een muggenbeet, van verschillende soorten muggen. Drie tot zes dagen na die beet treedt er nog geen enkel symptoom op. Helaas volgt daarop meestal een acute fase, met 39° tot 40°C koorts, spierpijn (vooral rugpijn), hoofdpijn, rillingen, eetlustverlies, misselijkheid en soms braken. De hartslag kan zwaar vertragen. De symptomen verbeteren meestal na 3 tot 4 dagen en verdwijnen volledig, maar bijna 15 % van de patiënten komt daarna in de toxische fase terecht. De koorts duikt opnieuw op, de huid en het oogwit worden fel geel, de patiënt krijgt weer buikpijn en moet braken. Er kunnen ook bloedingen optreden (mond, neus, ogen of maag). De werking van de nieren verslechtert. Ongeveer de helft van de patiënten die deze toxische fase doormaken, sterft. De andere helft herstelt moeizaam van de ziekte.





Risicogebieden



Reizen is vaccineren

Ge je op reis buiten Europa? Dan is dit het ideale moment om je vaccinaties te hernieuwen: tetanos, difterie, kinkhoest, polio, mazelen en hepatitis B.

Alle reizigers naar Afrika dienen zich te beschermen tegen hepatitis A.

Vaccinaties tegen tyfus zijn aan te raden als je voor langere tijd wegblijft, of onder twijfelachtige hygiënische omstandigheden reist.



Hoop in de strijd tegen malaria

Twee jonge onderzoekers van het Instituut voor Water- en Milieubeheer in Ouagadougou, Burkina Faso, hebben een volledig natuurlijke zeep ontworpen die de malariavlieg op afstand houdt. De zeep bevat karite en enkele lokale planten, die vooralsnog worden geheim gehouden. Testen met waspoeder hebben de doeltreffendheid van het middel al bewezen. Als de resultaten positief blijven, zou deze Faso-zeep binnen 2 tot 5 jaar op de markt komen.

Misselijkheid? Gember kan u helpen

.....

We voelen ons
allemaal wel eens
misselijk of ellendig.
De oplossing voor
uw misselijkheid
ligt dikwijls binnen
handbereik:
gember!

.....



Bondgenoot van een goede spijsvertering

De wortel van gember, *Zingiber officinale* Roscoe, wordt al meer dan 3900 jaar gebruikt in de traditionele geneeskunde als anti-emetikum (tegen braken). De wortel wordt traditioneel vers of in de vorm van gedroogd poeder gebruikt. De belangrijkste actieve bestanddelen in gemberwortel zijn de gingerolen.

Vandaag wordt gember nog steeds gebruikt om misselijkheid te verlichten bij te veel eten, een ongewoon dieet of stress. Gember is ook aangeraden bij drukke verplaatsingen (reisziekten) of zwangerschapsgerelateerde spijsverteringsongemakken.

Bewezen doeltreffendheid

Vandaag is de antimisselijkheidsactiviteit van gember erkend door de medische wereld. Uit talrijke studies blijkt dat gember de afscheiding van gal en de activiteit van verschillende spijsverteringsenzymen stimuleert, zodat het voedsel sneller verteert. Deze studies conclu-



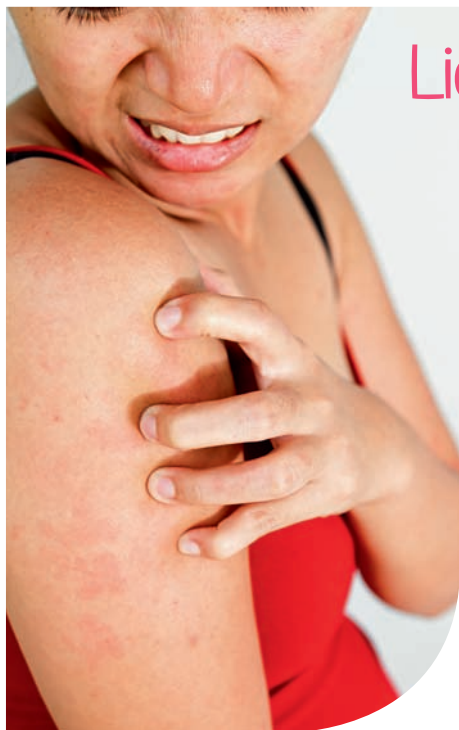
deerden dat gember doeltreffend is om reisziekte te voorkomen en spijsverteringsstoornissen te behandelen.

Ook voor zwangere vrouwen

In 1999 erkende de Wereldgezondheidsorganisatie het nut van gemberwortel tegen zwangerschapsmisselijkheid en -braken. Gember heeft geen bijwerkingen en kan dus worden ingenomen tegen zwangerschapsmisselijkheid vanaf de 1ste maand van de zwangerschap.

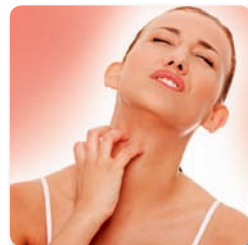
In welke vorm?

Als u van de weldadige invloed van gember wilt genieten, aarzel dan niet om de specerij in uw gerechten te verwerken. Als u echter een efficiënte werking beoogt, tegen misselijkheid of reisziekte, denk dan aan de tabletten die verkocht worden in de apotheek. Het is belangrijk dat u enkel tabletten neemt die samengesteld zijn uit gestandaardiseerde extracten, een waarborg voor kwaliteit en doeltreffendheid. ■



Lichte verwondingen in de zomer

Huidirritaties, insectenbeten, zonnebrand? Je zult er misschien niet aan ontsnappen op zonnige dagen. Gelukkig kunnen planten u verlichten!



Met het zomerseizoen voor de deur komen deze kwalen meer en meer voor. Inderdaad, wie heeft geen last van schrammen, jeuk, insectenbeten, roodheid of kleine brandwonden tijdens de zomer? Weet u dat de planten die ons omringen oplossingen kunnen bieden voor deze problemen?

Kamille

Kamille (*Matricaria chamomilla*) werkt al duizenden jaren tegen allerlei huidaandoeningen bij kinderen en volwassenen en heeft ook een uitzonderlijk huidherstellend vermogen. Inderdaad, kamille is een ontstekingsremmer die bij uitwendig gebruik uitermate geschikt is om roodheid, irritaties, huidontstekingen, zonnebrand en allergische reacties te kalmeren.

Overigens heeft de World Health Organization het therapeutisch gebruik goedgekeurd om ontstekingen van de huid en de slijmvliezen te behandelen. Huidallergieën komen

frequent voor en, zelfs als ze niet ernstig zijn, tasten ze in de meeste gevallen de kwaliteit van ons leven aan.

Calendula officinalis

Een andere plant die ook vaak wordt gebruikt in deze situaties, is *Calendula officinalis*, onze goede oude goudsbloem. Goudsbloem is een van de meest gebruikte kruiden in de wereld. Lokaal toegepast, zal deze geneeskrachtige plant, met zijn helende en ontstekingsremmende eigenschappen, wonderen verrichten bij kleine huidproblemen.

Goudsbloem is niet toxisch en veroorzaakt geen allergische reacties, waardoor het een bijzonder nuttig kruid is om baby's en jonge kinderen te verzorgen.

Menthol, dat specifiek jeuk bestrijdt, biedt dus in combinatie met de twee andere planten een efficiënte oplossing om de eerste acute huidklachten aan te pakken. ■



*Een unieke
dagelijkse
verzorging*

Saforelle®
Intieme & lichamelijke
verzorging



De intieme zone is delicaat en vereist een aangepaste verzorging.

De **zachte wasverzorging Saforelle®** respecteert het fysiologische evenwicht en garandeert **zachtheid & comfort**. De **formule met hoge tolerantie** combineert een zachte wasbasis met een natuurlijk actief bestanddeel dat erkend wordt voor zijn **verzachtende en kalmerende** eigenschappen : kliskruid.

De zachte wasverzorging Saforelle® wordt reeds 20 jaar aanbevolen door gynaecologen voor de dagelijkse intieme & lichaamshygiëne. De wasoplossing wordt ook aanbevolen bij intieme ongemakken (mycose, irritatie...) als aanvulling op een aangepaste behandeling.

@ Advies van experts op www.saforelle.com

LABORATOIRES  IPRADSANTÉ

*Zonder zeep
Zonder parabenen
Zonder fenoxylethanol*



.....

Na een lange winter snak je naar een streepje zon! Oei, heb je al huiduitslag na een dagje op de strandhanddoek? Pech gehad. Misschien hebt u last van zonneallergie, zoals 1 op 10 Belgen.

.....

Zonde van de zon

Bij de meeste goedaardige zonneallergieën duiken (pas) twaalf uur na de blootstelling aan de zon rode puntjes en hevige jeuk op aan decolleté, schouders, armen, benen en de rug van handen en voeten. Dus aan alle lichaamsdelen die niet door kleding worden bedekt. De allergie uit zich bij de eerste felle blootstelling aan de voorjaarszon. De symptomen verdwijnen spontaan na tien dagen

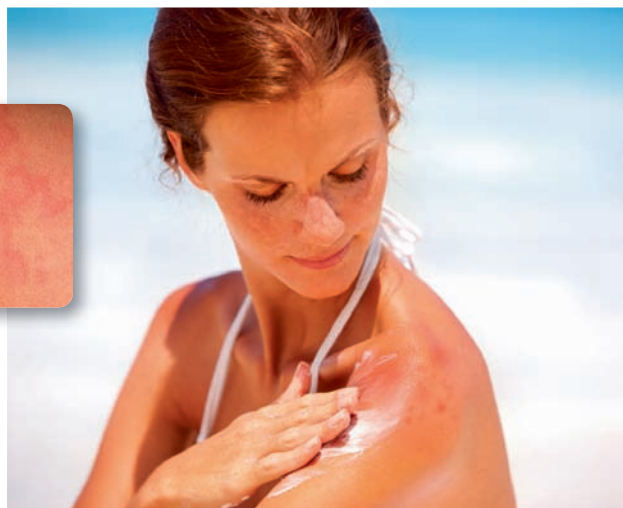
als u niet meteen weer gaat zonnen. Deze vorm van lichtdermatose treedt het vaakst op en komt vooral voor bij vrouwen tussen de 20 en 35 jaar. Het risico wordt groter of kleiner naargelang uw huidtype, duur van het zonnen en zonnesterkte (UV-factor) en de omstandigheden waaronder die blootstelling gebeurt zoals weerkaatsing door water of zand.

PMLE

De meest voorkomende zonneallergie is PMLE of polymorfe licht-eruptie. Ze veroorzaakt een gespannen huid, die warm en rood wordt. Op de blootgestelde delen van de huid vormen zich sterk jeukende bobbeltjes, die soms ook overslaan op lichaamsdelen die niet in de zon kwamen, zoals de rug of de borstkas. Soms duiken er ook blaasjes op of een zwelling en schilfering van de huid. De symptomen treden zes tot acht uur na de blootstelling aan de zon op. De meeste patiënten hebben er voor het eerst hinder van in het voorjaar en hun klachten verdwijnen in de loop van de zomer.

PMLE ontstaat als reactie van ultraviolet licht op de huid. De UVA-stralen van de zon liggen meestal aan de oorsprong, zeker wanneer de huidreacties zich ook voordoen achter glas, in de schaduw, bij lichte bewolking of... onder de zonnebank.

Als u uit de zon blijft, geneest u van een milde PMLE na 7 tot 10 dagen. Bij ernstige klachten kunt u antihistaminica (Xyzall, Zyrtec, Estivan, Aerius, Cetirizine) gebruiken tegen de jeuk, corticosteroidencrèmes tegen jeuk en zwelling en



bij uitgebreide letsels corticosteroiden in pilvorm. Eventueel kan de arts ook besluiten tot een eenmalige inspuiting met corticosteroiden voor een zonnevakantie.

Zonne-urticaria

Bij zonne-urticaria krijgt u netelroos of grote, jeukende bulten op de huid die aan de zon blootgesteld wordt. Die komen op zodra je in de zon komt, maar verdwijnen bijna meteen en zeker binnen de 24u, als je tenminste uit de zon gaat. In uitzonderlijke gevallen kunnen ze enkele dagen tot zelfs weken aanhouden.

Die bulten kunnen samensmelten tot grote 'kwaddels', vaak met een witte ring eromheen. Men noemt ze soms ook 'galbulten'. Dikwijls jeuken ze of geven ze een prikkelend of brandend gevoel, zoals bij aanraking van netels.

Juvenile spring eruption

Jonge kinderen kunnen aan de oorschelpen blaasjes of bobbeltjes krijgen die al dan niet jeuken. Ze komen altijd op in het voorjaar, van maart tot mei, en veroorzaken een tweetal weken last. Daarna verdwijnen ze weer tot de lente van het volgende jaar. Na enkele jaren blijven ze helemaal weg. Men kan Juvenile spring eruption ook omschrijven als een lokale, milde vorm van PMLE. ■



Voelt u scherpe tandpijn wanneer u koffie drinkt, een stuk chocolade afbijt of koude lucht inademt? Dan kampt u wellicht met overgevoelige tanden, een aandoening die meer dan de helft van alle volwassenen treft*.

Overgevoelige tanden?

Wat zijn de oorzaken?

Bij gezonde tanden wordt het dentine, dat bestaat uit duizenden microscopisch kleine buisjes die naar de tandzenuw leiden, beschermd door het tandvlees en het glazuur. Wanneer het tandvlees zich terugtrekt, wat kan door verschillende factoren, zoals de leeftijd, verkeerd poetsen, parodontale aandoeningen enz., komt soms een stukje tandoppervlak bloot te liggen dat niet beschermd wordt door glazuur, meestal ter hoogte van de tandhals.

Bij contact van de tanden met de lucht of warme, koude en zoete producten, worden deze gewaarwordingen via de buisjes van het dentine rechtstreeks naar de zenuwen gevoerd, wat deze pijn veroorzaakt.

De terugtrekking van het tandvlees is onvermijdelijk naarmate we ouder worden, maar kan versneld worden door herhaaldelijke tandvleesontstekingen, een slechte tandhygiëne of verkeerd poetsen. De vernietiging van het glazuur kan het gevolg zijn van te krachtige tandpasta, te ruw poetsen of een

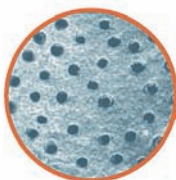
overmatig gebruik van zure producten (frisdrank, sinaasappelsap, ...).

Er zijn ook oplossingen

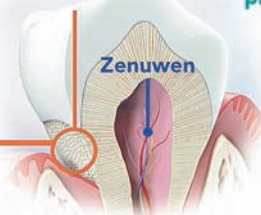
- Gebruik speciale tandpasta die de buisjes opvult die naar de gevoelige tandzenuwen leiden.
- Kies voor een tandenborstel met extra zachte haren.
- Spoel uw mond met mondwater dat speciaal ontwikkeld is voor gevoelige tanden.
- Goed poetsen betekent uw gebit goed reinigen, maar het tegelijk ook verzorgen. De juiste tandpasta moet niet alleen doeltreffend zijn maar ook verzorgend. ■

* Addy M. Dentine hypersensitivity: new perspectives on an old problem. *Int Dent J* 2002; 52 (Suppl 5): 367-375.

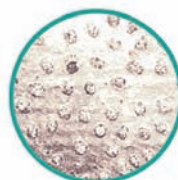
Blootliggende kanaaltjes veroorzaken pijn in gevoelige tanden.



Blootliggende dentine-kanaaltjes



Afgesloten kanaaltjes beschermen tegen pijn door gevoeligheid.





Gebruiksaanwijzing voor uw intieme hygiëne

Waar of Fout?

Bacteriën beschermen tegen urogenitale infecties zoals mycosen en vaginosen

WAAR De vaginale flora is samengesteld uit bacteriën die de vaginale mucosa bedekken, deze bacteriën beschermen tegen urogenitale infecties, meer bepaald mycosen en vaginosen.

Marseillezeep is geschikt voor dagelijks intiem toilet

FOUT Zijn PH is te alcalisch en heeft neiging tot etsen

Altijd een product voor intieme hygiëne gebruiken is af te raden

FOUT Het gebruik van een product voor intieme hygiëne is aangeraden voor dagelijks gebruik, in feite zijn deze producten ontworpen voor een toilet in alle zachtheid en geven ze een gevoel van comfort.

De periode van de regels, hormonale wijzigingen (menopauze of zwangerschap) zijn bevorderend voor infecties.

WAAR Deze factoren kunnen irritaties of extreme droogte veroorzaken, het is dus aangeraden een verzachtend, hydraterend en niet uitdrogend hygiëneproduct te gebruiken om dit ongemak te verminderen.

De intieme zone van de vrouw is zeer fragiel, in principe zijn er heel wat factoren die ze uit evenwicht kan brengen. Hoe kan je een hoop problemen voorkomen?

Een overdreven intieme hygiëne, hormonale veranderingen (regels, zwangerschap, menopauze...), transpiratie of te strak zittend ondergoed. Het is belangrijk een goed product voor intieme hygiëne te kiezen om zich te beschermen en kleine ongemakken te vermijden. Gynaecologen bevelen aan om een intieme verzorging te verkiezen voor dagelijks gebruik. Iedere pathologie buiten beschouwing gelaten, kunnen producten met een PH tussen 4,5 en 9 gebruikt worden, want daarbuiten zou het product agressief of zelfs bijtend kunnen zijn.

De juiste handelingen

- Zo mogelijk twee dagelijkse intieme toiletten.
- Vaginale douches afschaffen.
- De vagina steeds van voor naar achter wassen om fecale contaminatie te vermijden.
- Washandjes vermijden, ze zijn een broeihaard van microben.
- Na elk intiem toilet goed spoelen, drogen en indien nodig een verzachtende crème aanbrengen.
- Dagelijks wisselen van ondergoed, bij voorkeur van katoen.
- Het dragen van te strak zittend ondergoed vermijden.
- Vernieuwen van tampons en maandverband (zeker om de 4 uur) tijdens de regels.
- Deodorants en parfums bannen die agressief zijn voor de flora. ■



Met de benen bloot!

De jacht op beenhaar is geopend. We willen deze zomer kunnen pronken met onze zijdezachte en zongebruinde benen. Maar dan zonder die pijnlijke epileertang! Wat zijn de alternatieven?

Laser

Van de definitieve ontharingsmethodes is de laser de meest populaire. Melanine, de stof die ervoor zorgt dat onze huid bruin wordt, absorbeert hierbij een sterke lichtbundel. De laser wekt een warmte op die de cellen rond de haarwortel vernietigt. Deze methode werkt niet bij een lichte, donzige huid. Getaande huiden vormen dan weer een risico op depigmentatie. De behandeling is zelfs af te raden voor zongebruinde huiden. Bovendien kan je best uit de zon blijven na een sessie, omdat je huid kwetsbaar is geworden. Een laserbehandeling is trouwens even pijnlijk als een ontharing met wax. En laseren mag dan wel een snelle manier zijn om grote vlakken te ontharen, je riskeert toch na een paar jaar terug haar te zien opkomen! Dan kan de behandeling weer opnieuw beginnen.

Electrolyse

Electrolyse is doelgerichter dan laseren. Elektrische stroom gaat via een fijne naald in het haarfollikel, meer bepaald in het kanaal van waaruit het haar –bruin of blond– naar buiten komt. Electrolyse is combineerbaar met de la-

sermethode. Met electrolyse loop je geen risico op depigmentatie of rode plekken, maar je huid gaat er wel van tintelen. Het is een grote beproeving: haartje na haartje wordt aangepakt! Als de naald goed tot bij de wortel is geraakt, is de ontharing definitief.

Pulserend licht

Ondanks de nog altijd stevige aankoop prijs van 500 €, heeft een bekend merk van huishoudtoestellen deze zachte ontharing, ook wel de flashmethode genoemd, toch beschikbaar gemaakt voor ieders budget. Al kan je je ook hiervoor best wenden tot professionals. Een beschermingsbril is bijvoorbeeld aan te raden, want een lichtstraal van 70 graden verzwakt de haarpapil door haar te schroeien. In tegenstelling tot de laser stuurt deze methode verschillende golflengtes uit, maar ze is op lange termijn even efficiënt.

Combinatie met radiofrequentie

Moderne toestellen met pulserend licht gebruiken een radiofrequentie die korte golven



Pas op, gevoelige plekken

Paraderen op het strand gaat een stuk makkelijker met volledig onthairde benen! Mooi, maar niet zonder gevaar. Met je haar trek je ook je talgklieren uit. Die klier maakt nu net een vet aan dat de huid beschermt. De zone rond het gekwetste haarkanaal wordt daardoor gevoeliger voor contact met strakke kledij of synthetische lingerie. Met toenemende risico's op ontstekingen tot gevolg.

uitzendt. Zo wordt de huid gerasterd en kan het toestel ook inwerken op lichtere haren. Die dubbele actie verbetert de prestatie zo'n 20 à 30 procent. Wil je deze methode alle kansen geven, dan moet je de week voor én de week na de behandeling het zonlicht wel vermijden. Wat de pijn betreft: sommigen voelen niets, anderen spreken van vervelende elastiekjes die op de huid worden geschoten.

Het juiste moment

Elke techniek vergt vijf tot zes behandelingen die elkaar opvolgen en die samen soms tot acht weken kunnen uitlopen. Niet alle haren groeien immers gelijktijdig. Elk haar-tje kent een cyclus van drie stadia. Eerst heb je de periode van actieve groei, waarbij het haar de meeste melanines bevat. In dit stadium zijn de laser en het pulserend licht het meest aangewezen. Daarom kan je je best scheren, enkele dagen voor de eerste afspraak. In het tweede stadium gaat het haar twee weken in rust. Het stopt met groeien, maar hangt nog vast aan de haarpapil. Na vijf tot zes weken valt het uit en vormt zich een nieuwe scheut. De behandelingstijd hangt ook af van de lichaamszone en van de persoonlijke haargroei. ■

Contra-indicaties

Mogen zich niet definitief laten epilieren: zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, mensen met een huidinfectie of met tatoeages, suikerzieken, kankerpatiënten en personen die antibiotica, bloedverdunders of fotosensibilisatoren nemen om sneller te bruinen. Het is trouwens altijd best om eerst een dermatoloog te raadplegen, net zoals je best eerst nagaat of het gebruikte materiaal conform de Europese normen is en de basisregels van de hygiëne gerespecteerd zijn.

INULAC VERLICHT NATUURLIJK

*Te veel
Te vol
Te vlug
Te vet*



**ONMISBAAR
VOOR JE VERTERING!**

IN SUPERVORM MET INULAC!

4 DUBBELE WERKING:

- ① hulp bij oprispingen
(zure pH).
- ② een rustige vertering
(enzymen).
- ③ een optimale darmflora
(probiotica).
- ④ een regelmatige stoelgang
(prebiotica).

Inulac is 100% natuurlijk, heeft een lekkere smaak en wordt gebruikt na overmatig eten of snoepen. Bovendien zal je immuniteit er wel bij varen en worden je vetten gemakkelijker geëlimineerd via een regelmatige natuurlijke stoelgang.

SoriaNatural®

Inulac is te koop in de apotheek onder het CNK-nummer: 1726942. Vraag een staal aan bij uw apotheek. Distr.: Soriabel NV, tel. 051-58 80 30 - info@soriabel.be

Symptomen van
hooikoorts?

Allegratab

Geniet opnieuw
van het **leven!**

Niet-sedatief antihistaminicum



ALL01-2013

Allegratab is een geneesmiddel op basis van fexofenadine hydrochloride. Voor een goed gebruik, lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. Vergunninghouder : sanofi-aventis Belgium.

Uw promoties **Dynaphar**



**70
9 €**
in plaats van
~~12,95 €~~



**PROMO JUNI :
ZON**

Hoge bescherming van de gezichtshuid

Avène réflexe solaire 50+ 30ml : Vloeibare en lichte emulsie, hoge bescherming van de gevoelige huid, zonder parabenen, zeer waterbestendig. Deze extra platte tube past makkelijk in uw zakken of in uw strandzak.

**aanbieding geldig van 1 tot 30 juni
en zolang de voorraad strekt**

PROMO JULI - AUGUSTUS : CRÈME

Stop deze zomer de jeuk!

Calmiderm: crème op basis van calendula, kamille en lavendel. Ze verzacht jeuk, irritaties en insectenbeten. Bevat geen parabenen en is geschikt voor elk huidtype, voor baby's, kinderen en volwassenen.

**aanbieding geldig van
1 juli tot 31 augustus en
zolang de voorraad strekt**

4⁹⁰ €
in plaats van
~~6,90 €~~



EAU THERMALE Avène



- Optimale tolerantie
- Waterbestendig
- Zonder parabenen

VEILIGHEID & PLEZIER

Zonneproducten van Avène
De zonnebescherming voor de gevoelige huid