

NEEM MIJ MEE



Uw gezondheidsmagazine

DynaZine



Iedereen zen! Yoga, tai chi: evenwicht tussen geest en lichaam

Nieuwe rubriek
Eet gezond, eet per seizoen

Dossier Onze raad
voor een betere slaap

+ tips en raadgevingen voor uw gezondheid

HOE Stoppen ?



Plantil weegbree, zoethout + zink

met zoetstof uit
STEVIA
steviolglycosiden

De siroop voor iedereen **zonder suiker**
en zonder toegevoegde aroma's.

Kalmeert snel uw luchtwegen
en versterkt uw afweersysteem.



Tilman

Gezond dankzij planten

winter.tilman.be



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 :
Translations Tradufec Belgium

Correcties : Johan De Crom,
Ive Van Orshoven

Samenwerking : Nathalie Clement,
Dominique Dupont, Phillip Desmet,
Nele Oelbrandt, Frank Opsomer,
Sabine Symays, Pierre Vossen

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

Gedrukt in België IPM Printing
Nestor Martinstraat, 40
1083 Ganshoren



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

Zacht, zoet en harmonieus

.....

Heuglijk nieuws! Inspanningen, prestaties, beproevingen? Allemaal achterhaald. We gaan terug naar school, maar laten onze oude gewoontes achter. De nieuwe mens zoekt naar een evenwicht tussen lichaam en geest. Rustig aan en stap voor stap.

.....

Wij van DynaZine zijn helemaal mee. Onze redactie ging op zoek naar de meest heilzame gebruiken en gewoontes. U leest er alles over vanaf pagina 8. Ontdek er hoe onze voorouders hun lichaam en geest in de watten legden.

Het lijkt wel alsof de wetenschap de deugden van de eenvoud heeft herontdekt. Recente studies bewijzen dat langer slapen de ouderdomskaartjes een halt kunnen toeroepen. Uw concentratievermogen zou verhogen als u elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed gaat. Bovendien houdt het winteruur ons nóg langer onder de lakens. De redactie schreef een heuse slaapgids voor u, op pagina's 18 en 19.

Bekijk op pagina 29 zeker ook eens onze nieuwe rubriek "Eet gezond, eet per seizoen". Wij prikkelen er uw papillen en geven er verrassende inzichten mee over de voedingswaarde van wat u op uw bord krijgt. Deze keer staan de schijnwerpers op de kaki. U eet hem zout of zoet.

Stip nu al 4 oktober aan in uw agenda: Dynaphar-dag. Dan ligt er bij de Dynaphar apothekers een verrassing op u te wachten.

Terug naar school? Ja, en twee keer zo gezond!

EAU THERMALE Avène

DROGE HUID MET NEIGING TOT ATOPIE - JEUK



NIEUW

XeraCalm A.D

Eindelijk van jeuk verlost

BABY'S - KINDEREN - VOLWASSENEN GELAAT EN LICHAAM

HYGIËNE EN VERZORGING

DOUCHE
& BAD



Relipiderende
Reinigende Olie

**STERIELE
COSMETICA**
0% PARFUM
BEWAARMIDDELEN



Relipiderende
Balsem

Relipiderende
Crème

Jeuk*

-97%

SNELLE
AANKLEEDTEXTUUR

*ten gevolge van een zeer droge huid.
Klinisch getest gedurende 28 dagen bij 32 patiënten tussen 7 maanden en 9 jaar.

DYNAZINE

nummer 13 – herfst 2013

Dyna-News.....6-7

Dyna-Fiche
O van osteoporose..... 13

Dossiers
Lof der zachtheid..... 8-11
Voor altijd uitgerust! 18-19
Eet gezond, eet
per seizoen: de kaki.....29

Dyna-tips
Ligt je haar er soms
maar triestig bij?..... 14
Vind je soepelheid terug..... 15
Brandend maagzuur17
Medicatieschema20
Dynaphardag 21
Droombenen.....22
Acne23
Make a Wish24
Efficiënte wapens in
de strijd tegen hoest..... 25
Dat prikt, dat trekt26
Kleine dagelijkse wondjes....27
Infraroodthermometer30



Flex control



Gezien op TV

SANOFI 2 OMNIVIT

BLIJF BEWEEGLIJK

- ✓ SOEPELE GEWRICHTEN*
- ✓ SOEPELHEID EN BEWEEGLIJKHEID*



www.omnivit.be

+ Verkrijgbaar bij uw apotheker

*DANKZU HET KRILL OLIE EXTRACT DAT DE SOEPELHEID VAN DE GEWRICHTEN AANZIENLIJK HELPT TE VERBETERN - DEUTSCH L. J AM COLL NUTR. 2007 FEB; 26 (1): 39-48

Verraden door je haar

Aan hoofdhaar is nauwkeurig af te meten of iemand last heeft van stress. Internist-endocrinoloog Liesbeth van Rossum van het Erasmus MC in Rotterdam heeft een methode ontwikkeld om het niveau van het stresshormoon cortisol in het haar te meten. Tot nu toe wordt dat gemeten in bloed of speeksel. Volgens van Rossum is die meting alleen een momentopname en fluctueert ze sterk over de dag, terwijl hoofdhaarcortisol het cortisolniveau in het lichaam weerspiegelt. Afhankelijk van de lengte van het haar kan tot maanden of zelfs jaren terug worden gemeten. Het hoofdhaaronderzoek van het Erasmus MC richtte zich onder meer op mensen die in ploegendiensten werken. Zij hebben in veel grotere hoeveelheden stresshormoon in hun haar dan mensen in gewone dagdienst. Bron: www.eoswetenschap.eu



WAAR OF NIET WAAR?

Topsporters leven langer

WAAR. Olympische atleten leven gemiddeld 2,8 jaar langer dan een 'gewone' sterveling. Dat blijkt uit een onderzoek dat is gepubliceerd in het British Medical Journal en waarbij de levensverwachting van maar liefst 15.174 Olympische medaillewinnaars sinds 1896 werd vergeleken met niet-olympiërs. Dertig jaar na hun Olympische glorie hadden medaillewinnaars acht procent meer kans om nog in leven te zijn dan leeftijdsgenoten uit hun land van herkomst. Daarmee is nog niet bewezen dat topsport een middel is om langer in leven te blijven: het is mogelijk dat de topsporters al uitzonderlijk gezond waren voor ze aan hun loopbaan begonnen en daardoor aan topsport konden doen... Bron: www.eoswetenschap.eu

10,7 %

van de vrouwen lijdt bij aanvang van de zwangerschap aan obesitas. Eén op drie vrouwen heeft last van overgewicht. Dat blijkt alvast uit de cijfers van de Dienst Gynaecologie en Verloskunde van het UZ Leuven. De conclusies staan in een doctoraat van Annick Bogaerts. Obesitas is zowel voor, tijdens als na de zwangerschap een probleem. Zo bepaalt het gewicht dat vrouwen behouden na de bevalling mee het risico op hoge bloeddruk, diabetes, keizersnede en het krijgen van een zware baby bij een volgende zwangerschap.





Beter slenteren dan sprinten

Je kan beter langdurig rondsletteren, staan, wandelen of fietsen dan kort en intensief sporten. Bij een gelijk totaal calorieverbruik is dat beter tegen suikerziekte en hart- en vaatziekten. Dat blijkt uit een onderzoek aan de universiteit van Maastricht. Daarin volgden achttien studenten tussen 19 en 24 jaar drie regimes van weinig tot niet bewegen, intensief bewegen en veel wandelen. Cholesterol- en vetwaarden in het bloed waren iets verbeterd na het tweede regime, maar intensief verbeterd na het derde regime. Bij gelijk energieverbruik is lang en weinig intensief bewegen dus beter dan kort en krachtig bewegen. Bron: PLoS ONE

Bierdrinkers eten ongezond

Mannen die veel bier drinken, nemen het over het algemeen niet zo nauw met hun gezondheid. Dat blijkt uit een onderzoek aan de Vrije Universiteit Brussel, waarin 2000 Belgische mannen zich uitspraken over hun leefgewoonten en gezondheid, zoals lichamelijke activiteit, voedingspatroon, rookgedrag en body mass index. De bierdrinkers bleken meer te roken en ongezonder te eten. Niet alleen ongezonder dan niet-bierdrinkers, maar ook ongezonder dan wijndrinkers. Mensen die wijn drinken, letten blijkbaar goed op hun gezondheid. Wat nog niet betekent dat wijn gezond is... Bron: www.vub.be



Het is de schuld van de mannen

Waarom hebben bij de mensen vrouwen een menopauze, terwijl dit in het dierenrijk verder niet voorkomt? Het is een vraag waar wetenschappers zich al langer over buigen. Volgens evolutionair geneticus Rama Singh is het aan de mannen gelegen. De algemene voorkeur van mannen voor jonge vrouwen zorgt ervoor dat oudere vrouwen in de menopauze belanden. Waar wetenschappers tot nu toe dachten dat de menopauze oudere vrouwen ervan weerhield zich te blijven voortplanten, is het in feite het gebrek aan voortplanting die ervoor gezorgd heeft dat de menopauze ontstond. Bron: www.eoswetenschap.eu

Maalox^{ANTACID}

BRANDEND MAAGZUUR?



BUITEN

BINNEN



MAALOX ANTACID
VERLICHT BRANDEND MAAGZUUR.

Maalox Antacid: Geneesmiddel op basis van aluminiumoxide en magnesiumhydroxide. Voor een goed gebruik, lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Dit is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. sanofi-aventis Belgium.



Lof der zachttheid

.....

Driing! Daar is de schoolbel weer. Haar schel geluid brengt het leven weer in zesde versnelling, een leven van verplichtingen en stress. De herfst verdringt de zomer. De gemoedsrust van de vakantie maakt plaats voor vermoeidheid en spanning. Hoe vinden we dat evenwicht terug?

.....

Yoga

Analyseer eens het woord 'ontwikkelen' en lees de twee delen van het woord: ontwikkelen. In de bewegingsleer yoga betekent ontwikkelen letterlijk 'de wikkel afnemen' van al wat je geestelijk en lichamelijk belemmert, om terug te vallen op je oorspronkelijke natuur, je 'intuïtief weten'. De oosterse filosofie vertrekt van de gedachte dat we het contact met onze Schepper en onszelf zijn kwijtgeraakt, in de drukte van elke dag. Dat we vergeten zijn hoe onszelf aan te voelen.

De levensleer yoga biedt een antwoord op die innerlijke afstand. Hij komt oorspronkelijk uit het oude India, maar is in methoden en doelstellingen universeel. In yoga wordt het fysieke lichaam als een voertuig gezien, met de geest als zijn bestuurder, de ziel als de ware identiteit van de mens, en actie, emotie en intelligentie als de drie krachten die het lichaam (voertuig) drijven. Yoga is een methode om die drie krachten in balans te houden en combineert de noodzakelijke fysieke bewegingen met ademhalings- en meditatietechnieken. Om met yoga te starten, hoef je niet flexibel te zijn, maar je zal er wel flexibeler door worden.

Yoga zorgt voor een rustige geest en een gezond lichaam. Veel yogahoudingen rekken de spieren op, waardoor melkzuur wordt afgevoerd en stijfheid verdwijnt. De bewegingsruimte van de gewrichten vergroot, de spieren en de wervelkolom versterken zich. De ademhalingsstechnieken vergroten dan weer de longcapaciteit, waardoor sportprestaties en uithoudingsvermogen toenemen.

Amerikaanse onderzoekers aan de Boston University School of Medicine hebben ook ontdekt dat yoga helpt tegen depressie omdat het de concentratie van Gamma-aminoboterzuur in de hersenen doet stijgen, een neurotransmitter die andere neuronen remt en een kalmerend effect heeft. Volgens een ander onderzoek verzacht yoga ook de menopauze bij vrouwen.



Mindfulness

Mindfulness is een vorm van meditatie die gericht is op 'aandachtig zijn'. Ze werkt therapeutisch tegen depressie, die vaak haar wortels vindt in een neerwaartse spiraal van negatieve gevoelens en piekergedachten. Als een persoon deze gevoelens en gedachten sneller leert op te merken, kan er op tijd ingegrepen worden.

Uit een studie van Psychiatry Research (2011) blijkt alvast dat meditatie en mindfulness ervoor zorgen dat mensen minder angst en stress ervaren, beter kunnen leren en een beter geheugen krijgen. In dat onderzoek namen zestien proefpersonen deel aan een programma waarin ze elke dag een half uurtje mediteerden. Voor en na het experiment werd een hersenscan gemaakt en de proefpersonen bleken na de sessies een veel grotere dichtheid grijze stof in de hippocampus te hebben. Dit deel van de hersenen is onder meer verantwoordelijk voor het leren en onthouden. De dichtheid in de amygdala – een deel van de hersenen dat staat voor angst en stress – nam juist af.

Een recent onderzoek (maart 2013) aan de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen van de KU Leuven, bij leerlingen



van het secundair onderwijs, toont eveneens aan dat mindfulness tot minder aanwijzingen van depressie, angst of stress leidt. Een testgroep die mindfulness volgde en een controlegroep die dat niet deed, hadden bij aanvang een zelfde percentage leerlingen met aanwijzingen voor depressie, maar meteen na de sessies en ook tot zes maanden later groeiden die percentages sterk uit elkaar, met 16 procent voor de meditatiegroep en 31 procent voor de controlegroep.

Tai Chi

Tai Chi is een oude Chinese vorm van bewegingsleer, die gekenmerkt wordt door zachte, vloeiende en langzame bewegingen en gecontroleerde kracht. De langzame en regelmatige bewegingen hebben een goede invloed op het evenwicht, de coördinatie, soepelheid en lichamelijke kracht.

Het is een vorm van lichaamsbeweging die voor bijna iedereen geschikt is, ongeacht de conditie - het kan zelfs in een stoel of in bed gedaan worden. Je hoeft geen goede lichamelijke conditie te hebben om te beginnen, mensen van alle leeftijden en in elke conditie kunnen het leren.

Amerikaanse en Britse geriatrische verenigingen raden ook Tai Chi aan ter valpreventie bij ouderen. Ouderen die geregeld Tai Chi beoefenen, zouden tot 35 procent minder vallen dan hun leeftijdsgenoten. De Tai Chi-oefeningen moeten zich dan richten op evenwicht, spiersterkte en uithouding. Een onderzoek aan de Erasmus Universiteit Rotterdam trekt die be-





Qi gong ?

Qi betekent in het Chinees 'adem', maar het wordt vooral gebruikt als de algemene omschrijving van 'energie' of 'levensenergie'. Gong betekent 'werken met, cultiveren en ontwikkelen van'. Qi Gong staat voor rustige oefeningen die op ontspannen, harmonische en vloeiende manier uitgevoerd worden, in coördinatie met een rustige, diepe buikademhaling. Vooral de skeletstructuur speelt een grote rol bij Qi Gong. De gewrichten worden losgemaakt en opengezet, precies door te werken aan een goede houding, zowel zittend als staand en lopend. Belangrijk bij Qi Gong is dat er vooral gewerkt wordt vanuit de skeletstructuur en dat die gebruikt wordt voor bewegingen en de uitoefening van krachten in plaats van spieren. Spieren hebben de eigenschap snel te verzuuren en vermoeid te raken. Ze verouderen ook sneller dan het skelet. Ontspannen spieren en open gewrichten staan garant voor een goede doorstroming van 'Qi' en bloed, wat goed is voor de werking van de organen en het afvoeren van afvalstoffen uit het lichaam. De diepe, harmonische ademhaling zorgt dan weer voor een voldoende aanvoer van verse zuurstof.

vindingen wel in twijfel – het stelde geen verlaagd valrisico vast bij alleenwonende senioren. Senioren herwinnen met Tai Chi in elk geval hun zelfvertrouwen, door een grotere spiersterkte, betere controle en coördinatie.

Tai Chi vermindert alvast klachten van fibromyalgiepatiënten. Dat blijkt uit een studie van de afdeling Reumatologie van het Tufts Medical Center in Boston. Fibromyalgie is een aandoening die gekenmerkt wordt door chronische, verspreid voorkomende pijn en spierstijfheid over het hele lichaam, maar vooral in de nek- en schoudergordel, lage rug en bekkengordel en de ledematen.

Ander onderzoek toont aan dat Tai Chi ook heilzaam is tegen herpes. De bewegingsleer verhoogt namelijk de immuniteit tegen het kwalijke varicella-zostervirus. Verder stelt een studie aan de University of California dat deze leer ouderen helpt om beter te slapen. ■

3 STERKE PIJLERS

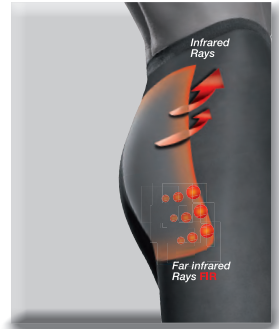
VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

RED WELLNESS

Energy from the Inside ↔ Out

ONTDEK DE INNOVERENDE TECHNIEK die voor je benen zorgt met comfort en elegantie

THERAPEUTIC
FIR
TECHNOLOGY



Klinisch getest,**

RED WELLNESS

met de werking van
INFRARODE STRALEN
en graduele compressie:

- Verlicht je benen
- Vermindert cellulitis* tot 80%

**klinische testen bevestigen deze werking indien ze nauwgezet minstens 6 dagen per week en voor 6/8 uur per dag worden gedragen

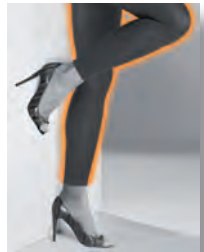
Voor meer informatie ga naar de site:
www.solidea.com/en/clinical_studies/

Panties 70 den (12/15 mmHg)

Panties 140 den (18/21 mmHg)

**Leggings 70 den
(12/15 mmHg)**

Verkrijgbaar in
modekleuren



SOLIDEA®

der charme van het welzijn

www.solidea.com

Made in Italy



Verkrijgbaar in
jullie DYNAPHAR
apotheken

word onze fan
op facebook



*onvolkomenheden van de huid



Ons botweefsel is een levend organisme. Terwijl sommige cellen het weefsel vernietigen, bouwen andere het weer op. Tot je 35ste blijft dat proces in evenwicht, maar daarna breekt het lichaam meer botweefsel af dan het aanmaakt. Die evolutie versnelt met de leeftijd. Vrouwen zijn er gevoeliger voor, omdat de menopauze de aanmaak van oestrogeen drastisch inkrimpt. Dat tekort aan hormonen versnelt de botontkalking.

Meer dan alleen de leeftijd

Osteoporose is onvermijdelijk. De aandoening sluimert tot je plots iets breekt: pols, heup, bekken of een deel van de wervelkolom. Een meting van de mineralen in het bot geeft uitsluitsel over de diagnose en bepaalt de behandeling. De arts schrijft dan voedingssupplementen voor. Hij kiest voor medicijnen die botafbraak afremmen of medicijnen die aanmaak stimuleren. Een zittend bestaan, roken, alcoholverslaving, onevenwichtige eetgewoonten, schildklierproblemen: ze zorgen allemaal voor veranderingen in het botweefsel. Ook bepaalde medicijnen, zoals cortisone, kunnen het botweefsel aantasten.

O van Osteoporose

Na de 50 zijn we kwetsbaarder. Bij de minste val loopt één op de vijf mannen risico op een breuk. Bij vrouwen is dat zelfs een op drie. Dat komt door botontkalking of osteoporose. Onvermijdelijk, maar gelukkig wel af te remmen.

Verminder je risico

Aan een stevige botstructuur kan je al vanaf de puberteit werken, met een dagelijkse portie van 1000 tot 1500 mg calcium, de basisstof van ons skelet. Eet melkproducten en gedroogde vruchten, vette vis, eigeel en donkergroene groenten. Zij bevatten vitamine D, essentieel voor de opname van calcium. Het lichaam maakt vitamine D ook zelf aan, met de hulp van UV-stralen. Het volstaat om een kwartierje je gezicht en je handen in het daglicht te houden. En waarom zou je ondertussen geen wandeling maken? Rustige en regelmatige fysieke oefeningen versterken de botten.

Ligt je haar er soms maar triestig bij?

Er is maar één manier om het er weer bovenop te helpen: het verwennen!

- Beperk het gebruik van agressieve producten (haarverf, lak, gel, permanenten).
- Vermijd alles wat aan het haar trekt (elastiekjes, krulspelden, krultangen,...).
- Bescherm je haar in de zon met een hoedje en een verzorgend product, en draag je haar in een knot.
- Gebruik geen haardroger, maar laat je haar natuurlijk drogen.
- In het zwembad of aan zee: draag een badmuts of breng een beschermend product aan en spoel je haar grondig na het zwemmen.
- Gebruik een voedende balsem.
- Kies een haarborstel die gemaakt is van natuurlijke materialen.

Je haar eet een beetje mee

Niet alleen je lichaam, maar ook je haar heeft elke dag voedsel nodig. Het bestaat voornamelijk uit zwavelhoudende aminozuren. Deze aminozuren kan men bijvoorbeeld terugvinden in vlees en vis. Andere voedingsstoffen zorgen ook voor de goede gezondheid van het haar: zink en selenium dragen bij tot de instandhouding van normaal haar en nagels; ze zorgen ook voor vitaliteit en glans van het haar. Vitamine B6 draagt bij tot de normale synthese van cysteïne, een aminozuur dat belangrijk is voor het haar. ■

Kwetsbaar haar?

omniVIT voedt je haar dag na dag.



 Zorgt voor de **gezondheid** van het **haar** en de **nagels***

 Geeft het **haar glans** en **vitaliteit***





.....

Ons hoog levenstempo ondermijnt onze gewrichten. Hoe zorg je ervoor dat tenniswedstrijden tussen vrienden een plezier blijven?

.....

Vind je soepelheid terug

Het leven van vandaag zit vol beweging, vol projecten om lichaam en geest actief te houden. Maar sommige dagelijkse handelingen of sportactiviteiten maken dat er voortdurend een beroep wordt gedaan op de gewrichten, waardoor ze soms gevoeliger worden. Een tennismatch met vrienden of een namiddagje tuinieren zouden eigenlijk gewoon een plezier moeten zijn, maar draaien wel eens anders uit.

Eén persoon op drie heeft gewrichtsproblemen (1). Zij staan op kop in het lijstje van ongemakken na 55 jaar (2) en zijn, na cardiovasculaire aandoeningen, de op een na belangrijkste oorzaak van invaliditeit (3).

Krillolie, een 100% natuurlijke oplossing

Gewrichtsproblemen ontwikkelen zich in crises samen met een gevoel van stijfheid en pijn dat de activiteit kan beperken. De degeneratie van het kraakbeen activeert de productie van

proteïne C (of CRP) waardoor een ontsteking ontstaat die gepaard gaat met pijn.

Krill is een schaaldier uit de koude Antarticische zeeën, rijk aan Omega 3-fosfolipiden, essentiële niet synthetiseerbare vetzuren waarvan de dagelijkse aanvoer door voeding onvoldoende is. Zijn olie helpt om het comfort van gevoelige gewrichten (4) te verbeteren en opnieuw soepel en beweeglijk te zijn. ■

(1) AFLAR Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale, juni 2008.

(2) Etude Ipsos, « Innovation funnel » uitgevoerd op 2000 mannen en vrouwen van 18 tot 65 jaar (waaronder 330 tussen 55 en 65 jaar), 2010.

(3) P. Richette, « Généralités sur l'arthrose : épidémiologie et facteurs de risque », EMC (Elsevier Masson SAS Paris), locomotorisch apparaat, 14-003-C-20, 2008.

(4) L. Deutsch J Am Coll Nut., februari 2007.





EAU THERMALE Avène

Cleanance

HYGIËNE en VERZORGING
Een volledig en doeltreffend
antwoord voor de vette,
onzuivere huid

HYGIËNE:

Cleanance Reinigingswater

1. Verwijdert make-up
2. Reinigt
3. Talgregulerend
zonder spoelen



Cleanance Gel

- Reiniging zonder zeep
- Aangenaam schuimend
- Niet uitdrogend

VERZORGING:

Triacnéal

Drievoudige werking voor de verzorging
van puisten en pustules

1. Gaat ontsteking tegen
2. Comedolytische en
regenererende werking
3. Peeling effect





Brandend maagzuur

Zelfs de heerlijkste maaltijd laat in je mond een zure smaak achter. Soms lijkt je borst zelfs in brand te staan. Je hebt last van gastro-oesofagale reflux, ook wel maagzuur genoemd.

De Latijnse benaming verwijst naar het terugvloeien van een deel van de maaginhoud naar de slokdarm. Dat kan zeer pijnlijk zijn. Maagzuur voelt aan als een ontsteking. Van daar symptomen als een brandend gevoel in de borststreek, dat opklimt tot de keel en een scherpe smaak in de mond nalaat. De zure oprisping.

Maagzuur manifesteert zich vaak door een moeilijke vertering, na een volstrekt normale maaltijd. Op zich een banaal symptoom, maar je moet het wel ernstig nemen. De oorzaken zijn van uiteenlopende aard: een onevenwichtige voeding, een verandering in het levensritme, nieuwe eetgewoontes, een nieuwe job, alcohol of tabak.

Symptomen

- Een hese stem, vooral 's morgens, kan een indicatie zijn. Verder: chronische keelpijn, astma zonder allergisch te zijn, chronische hoest, veelvuldig hikken, misselijkheid, slechte

adem en verlies van tandglazuur.

- De wetenschap heeft het verband tussen reflux en voeding nog niet aangetoond. Toch lijken sommige vette en sterk gekruide voedingsmiddelen de situatie te verergeren, samen met onder meer chocolade, koffie, gashoudende dranken en citrusvruchten.

- Eet bij voorkeur lichte maaltijden, kauw langzaam en vermijd om meteen na de maaltijd te gaan liggen. Eet niet 's

avonds laat, laat de tabak en beperk uw alcoholgebruik.

- Vermijd spanningen en stress. Draag geen al te spannende kledij. ■

Vraag raad aan uw apotheker. Geneesmiddelen zonder voorschrift, zoals de antiacida, neutraliseren het maagzuur. Volstaan al deze behandelingen niet, stap dan naar uw arts.

Zorg voor rust in je hoofd. Ga niet met problemen slapen, maar praat ze uit met je partner of schrijf ze in een dagboek. Kijk niet nog laat naar televisie en surf niet meer op internet vlak voor bedtijd. Rustig in een boek lezen of relaxerende muziek opzetten is veel beter. Je moet mentaal overschakelen van een actieve dag op een rustgevende nacht. Heb je morgen een drukke dag, schrijf dan even je plannen op een post-it. Dan kan je alles loslaten.


Zorg dat je slaapkamer op slapen is gericht. Leg er geen overbodige rommel, deze ruimte moet rust en sereniteit uitstralen, kies voor warme, rustgevende kleuren op de muur. Zet geen elektronische toestellen zoals een televisie of laptop in de kamer en kieper je gsm al helemaal de kamer uit, de straling zou de rust van je brein kunnen verstoren (al is dit niet wetenschappelijk bewezen). Kies voor de ideale slaapkamertemperatuur van 16 tot 18° Celsius.

Voor altijd uitgerust!

Van slecht slapen ga je knikbollen op het werk en voel je je gewoon slecht. Je wordt er ook dikker, ouder, sneller ziek en minder alert van. Rust en regelmaat zijn de sleutelwoorden voor een goede nachtrust.

Probeer een vast ritme aan te nemen in je slaapuren. Ga telkens op hetzelfde uur slapen en sta op hetzelfde uur op. Is je ritme verstoord, dan vind je 's anderendaags de slaap niet. Als je toch eens later je bed inkruipt, slaap dan een keer wat minder en sta op het uur op dat je gewoon bent. De wektijd is cruciaal voor je bioritme dan de bedtijd. Hou een dutje overdag beperkt tot een halfuur. Slaap niet uit.

Maak je lichaam klaar om te slapen. Doe aan sport, dat is goed om te ontspannen. Sport wel maximaal twee tot drie uur voor je gaat slapen, want het activeert het lichaam. Eet niet te veel voor bedtijd, want je lichaam is dan te actief met de vertering bezig. Wees matig met alcohol, want als die na vier uur is uitgewerkt, word je wakker. Hetzelfde geldt voor nicotine. Luister ook naar je lichaam: als je afkoelt, moet je gaan slapen en geen tv-dekentje over je leggen.

A photograph of a young man and woman sleeping peacefully in a bed. The woman is in the foreground, resting her head on a white pillow. The man is behind her, also sleeping. They are both wearing white tank tops. The bed has white linens. Two teal speech bubbles with white text are overlaid on the image. One is on the left, pointing towards the couple, and the other is on the right, pointing towards the man.

Een slaapkamer dient om te slapen, zeiden we? Oké, u mag er ook in vrijen! Dat is zelfs zeer gezond. Bij seks komt een stof vrij die je een gevoel van verbondenheid geeft, waardoor je rustiger wordt. Maak er beter geen sportactiviteit van... maar doe vooral waar jij en je partner zich het best bij voelen.

Zorg voor de juiste lighouding en slaap daarom altijd op je zij. Dan krijgt je wervelkolom over de hele lengte de juiste steun. Buikslapen is nefast. Je ruggengraat zakt door en je nek ligt onnatuurlijk gewrongen, je ingewanden worden bedrukt door je hele lichaamsgewicht. Zorg voor een matras die je ruggenwervel recht houdt bij zijligging. Magere mensen slapen daarom beter op een harde, zwaarlijvige mensen beter op een zachte matras.

Nachtelijk ?

Werk je in nachtdienst, dan moet je extra opletten. Beperk koffie, thee, cola en chocolade in het tweede deel van je nachtdienst. Activeer na het werk je lichaam niet meer en ga meteen slapen. Eet wel nog iets licht, dan word je niet wakker van de honger. Slaap de dag na je laatste nachtdienst kort, zodat je de volgende nacht snel terug in het dagritme zit. Als je overdag moet slapen, maak je slaapruijnte dan donker en stil, schakel telefoon en deurbel uit. Blijf actief en onderhoud je sociale leven zoveel mogelijk. Dat maakt je opgewekt en vermindert de stress.



Je persoonlijk medicatieschema: vraag ernaar bij je apotheker!

Een pilletje tegen hoge bloeddruk, eentje om de cholesterol op peil te houden, nog een pilletje voor de pijnen in je rug... Er komt ooit een moment dat u meerdere medicijnen moet nemen voor uw gezondheid. Kunt u er altijd even goed aan uit?

Meer dan één pil per dag innemen, houdt soms risico's in: neem ik de juiste pil op het juiste moment? Of neem ik er soms meerdere tegelijk in, waarbij de kans bestaat dat ze op elkaar inwerken? Vergeet ik wel eens een pil in te nemen?... Ook hier kan je apotheker je de juiste oplossing bieden! Vraag een medicatieoverzicht in je apotheek!

Hoe ga ik te werk?

Op een leeg medicatieoverzicht kan je thuis rustig ALLE geneesmiddelen noteren die je inneemt, ook degene zonder voorschrift of de voedingssupplementen, alsook het moment waarop je ze inneemt.

Bespreek je schema met je apotheker en hij of zij zal het aanvullen en vervolledigen. Je krijgt een correct en overzichtelijk medicatieschema mee naar huis en je apotheker bewaart een kopie op datum in de apotheek.

Zorg ervoor dat je schema actueel blijft en neem het mee bij elk doktersbezoek!

Je medicatieschema is een belangrijk hulpmiddel bij de communicatie tussen alle zorgverleners. Neem je schema altijd mee wanneer je een arts of specialist bezoekt, of wanneer je naar het ziekenhuis moet. De behandelende arts kan aan de hand van je schema onmiddellijk de juiste keuze maken voor je behandeling. Laat je nieuwe geneesmiddelen tevens ter plaatse aan je schema toevoegen.

Wanneer je je medicatie in de apotheek afhaalt, maakt je apotheker je schema opnieuw actueel. ■





Een andere kijk op uw gezondheid

Dynaphar

We leven vandaag langer en iedereen wil zijn gezondheid bewaren.

Bij het steeds overvloediger aanbod van gezondheidsproducten in de apotheek, de grootdistributie, dieetwinkels of via het internet, stelt iedereen zich de vraag: hoe kan ik hier juist tussen kiezen?

Om u wegwijs te maken op gebied van gezondheid blijft uw apotheker, net als uw arts, een bevoorrecht gesprekspartner.

Dynaphar heeft de gewoonte om nauwgezette acties op te zetten voor zijn patiënten.

Op 4 oktober 2013 is het de "Dynaphardag": ter gelegenheid hiervan zal uw apotheker u bovenop zijn advies een kleine pillenhouder aanbieden zodat u uw geneesmiddelen kunt meenemen in uw tas of zak.

Deze pillenhouder is gekozen voor uw comfort, is praktisch, bevat 3 aparte vakken en maakt u het leven gemakkelijker.

Profiteer van de Dynaphardag en vul uw gegevens in op deze bon, knip hem af en overhandig hem aan uw apotheker die u met plezier dit klein, nuttig geschenk zal overhandigen.



***Aanbod geldig zolang de voorraad strekt**

Naam:

Voornaam :

Adres:

Mail-adres :



Droombenen

Gedaan met bezwarende gevoelens en complexen, dankzij het gamma aan therapeutische en esthetische panty's.

Solidea is een leidend merk in de sector van zowel preventieve als therapeutische kousen met graduele compressie. Het koppelt de technische innovatie aan elegantie en esthetiek en zorgt voor zachte en verleidende kousen en panties die een onnavolgbaar comfort en welzijn schenken.

Solidea werkt met de meest waardevolle basis-materialen en verbindt die met hoogtechnologie in het garen met infrarode stralen (Far Infrared Rays). Resultaat: altijd mooiere benen die in vorm zijn! Het waardevolle garen bevat een mineraal toevoegsel. Gestimuleerd door de natuurlijke thermische energie van het lichaam, zet dit toevoegsel die om in infrarode FIR-stralen en geeft ze die energie opnieuw vrij op het huidweefsel, wat een prettig thermoregulerend effect geeft.

Meer dan comfortabel

De werking van infrarode stralen:

- verjongt de huid
- verbetert de spiertonus
- bevordert de zuurstoftoevoer van de bloedcellen
- verhoogt de doorbloeding
- verbetert - dat is bewezen - de esthetische cellulitis* met 20 tot 80 procent**

Het gaat om een grote innovatie! Solidea heeft met RED WELLNESS op een slimme wijze de elegantie van een panty in fluweelachtige microvezel, mat en in glamourkleuren, gecombineerd met het speciale effect van de infrarode stralen die helpen cellulitis te bestrijden. Bovendien is de graduele compressie van groot welzijn voor je benen! De kousen van RED WELLNESS zijn verrijkt met de Sanitized-hygiënefunctie. ■

* onvolkomenheden van de huid

** klinische testen bevestigen deze werking indien ze nauwgezet minstens 6 dagen per week en voor 6 tot 8 uur per dag worden gedragen. Voor meer informatie ga naar de site: www.solidea.com/it/studi_clinici



Verscheidene modellen

Panty RED WELLNESS 70 den
opaque (12/15 mmHg)

Panty RED WELLNESS 140 den
opaque (18/21 mmHg)

Leggings RED WELLNESS 70 den
opaque (12/15 mmHg)

Ook verkrijgbaar in een vast
gamma van modekleuren.

Acne

Puisten en zwarte puntjes: iedereen heeft er last van. Tieners en adolescenten, maar ook volwassenen.

Acne komt meestal opzetten tijdens de adolescentie. Een goedaardige huidandoening, die toch knap lastig kan zijn. Niet in de laatste plaats vanwege de aanblik ervan. Voor jongeren die hun allereerste amoureuze afspraakjes maken, zijn ze een regelrechte nachtmerrie. Maar liefst 80 procent van de adolescenten kampt met acne, de een al wat meer dan de ander. Bij sommigen staat het gezicht er vol van, anderen onderhouden dan weer geen enkele last.

Actieplan

- Eet eerst en vooral evenwichtig. Maak jezelf een cocktail van zuiverend fruit. Gebruik de smoothiemaker of gewoon de keukenmixer. Meng er fruit in, geschilde groenten en sinaasappelsap.
 - Maak twee keer per week een masker met groene klei. Een masker met eiwit kan ook. Klop een eiwit op tot sneeuw en leg het 20 minuten op je gezicht. Verzorg je dagelijks met niet-comedogene producten die de poriën vrij houden. Vraag bij je apotheker naar producten aangepast aan een vette, gemengde of acnehuid.
 - Ontschmink je 's morgens én 's avonds. Je huid is blootgesteld geweest aan stof en vervuiling.
 - Hindert een puist je? Blijf er liever af. Vaak zijn je handen niet proper en besmet je het puistje.
 - Doe een kuur met biergist of graankiemen gedurende drie weken.
 - Kies af en toe voor een zachte gommage. Let wel op: combineer geen groene klei en gommages. Dat kan de huid irriteren.
 - Drink veel water en doe buitenactiviteiten.
 - Wrijf een ijsblokje over je gelaat. De koude doet de poriën samentrekken.
 - Vermijd de zon! De huid verdikt en produceert meer talg. Bescherm je met een zonnecrème.
- Deze tips zorgen voor een zuivere huid. Gaan de zorgen niet weg? Consulteer dan een huidspecialist. ■



Handig om weten

WEG MET ZWARTE PUNTJES

Laat water koken en giet het in een grote schaal. Houd tien minuten je gezicht boven de schaal. Bedek je hoofd met een propere doek, zodat de damp zich concentreert op je gezicht. De poriën staan nu goed open. Ideaal om een kleimasker te leggen.

IS DE PUIST WIT?

Tijd om ze te doorprikken. Was je gelaat en je handen, neem twee papieren zakdoekjes en duw van elke kant op het puistje tot het pus eruit komt. Reinig je gezicht en breng een licht ontsmettingsmiddel aan.



Belgium-Vlaanderen

.....

Make-A-Wish® Belgium-Vlaanderen
vervult de hartenwensen van kinderen
en jongeren van 3 tot 18 jaar die aan
een levensbedreigende ziekte lijden.

.....

Make-A-Wish® wil de kinderen een hart onder de riem steken, hen moed geven voor de onzekere toekomst waar ze voor staan, door elk wenskind en zijn/haar familie een onvergetelijk moment te laten beleven te midden van al die zorgen, twijfels, moedeloosheid en verdriet, weg van klinieken, dokters en ziekenhuisbehandelingen.

Met meer dan 110 vrijwilligers zetten we ons bijna dagelijks in voor het verwezenlijken van de hartenwens van deze kinderen. Sinds 1990 zijn er zo al bijna 2000 hartenwensen van kinderen vervuld. Het merendeel van de wensen betreft een bestemming (Disneyland Parijs...), een inleving (prinses voor een dag...), een ontmoeting (K3...) of een speciaal geschenk (fiets...).

Nadat we een wensaanvraag hebben binnengekregen en toestemming van de ouders en behandelende arts hebben, schieten de vrijwilligers in actie. Er wordt een wensteam samengesteld dat op bezoek gaat bij het wenskind om zijn of haar liefste wensen te ontdekken. Na het achterhalen van de liefste wens gaat het wensteam aan de slag om hem op een unieke, creatieve en passende manier te vervullen. Ook de ouders en inwonende broers of zussen worden bij de wensvervulling betrokken, zodat iedereen kan meegenieten. Enkele weken na de wensvervulling gaat het wensteam nogmaals langs bij het gezin om na te praten en krijgt het kind een fotoalbum met de mooiste plaatjes van zijn of haar wensdag.



Iedereen die een kind met een levensbedreigende ziekte kent en hem of haar een onvergetelijke dag wil bezorgen, mag een kind aanmelden. Er wordt steeds toestemming aan de ouders gevraagd.

Naast een hoop tijd en aandacht is er natuurlijk ook geld nodig om deze wensen in vervulling te laten gaan. Make-A-Wish® is immers volledig afhankelijk van giften. Reeds heel wat verenigingen, bedrijven en particulieren organiseren fondsenwervende acties voor Make-A-Wish®. Heeft u ook een mooi idee? Neem dan gerust contact met ons op en we helpen u plan mee realiseren!

Hiernaast kan u ook steeds een giff doen op onze rekening, want uw steun helpt ons meer wensen te vervullen. ■

Infos

www.makeawish.be
Donaties via rekrn.
BE83 4093 0351 0115,
KREDBEBB, Make-
A-Wish® Belgium-
Vlaanderen



Efficiënte wapens in de strijd tegen hoest!

.....

Onze grootouders gebruikten al weegbree en zoethout om infecties van de bovenste luchtwegen tegen te gaan. Dat ze het bij het rechte eind hadden, blijkt ook vandaag nog overduidelijk.

.....

Weegbree is een hoestwerende en slijmoplossende plant. Zoethout kalmeert de luchtwegen en stimuleert de immuniteit. Samen vormen ze traditioneel een natuurlijk «superduo» in de strijd tegen verkoudheden en microben die een ontsteking van de bovenste luchtwegen veroorzaken. Pas tegen het einde van de 20ste eeuw, toen de eerste synthetische hoestwerende middelen opdoken, verdwenen ze wat naar de achtergrond.

Terug naar de natuur

Synthetische hoestmiddelen werden decenia lang massaal voorgeschreven. Vandaag is men echter een stuk voorzichtiger en wordt het gebruik, bij kinderen maar ook bij volwassenen, met veel meer terughoudendheid aanbevolen. Je zou dan ook kunnen stellen dat de natuur haar rechten terug opeist. De vele wetenschappelijke studies die de veiligheid van weegbree en zoethout bevestigen, ondersteunen deze 'terug naar de natuur'-beweging.

Wetenschap en natuur

Een studie op 593 patiënten met acute luchtweginfecties van verschillende aard heeft aangetoond dat weegbree de intensiteit en

de frequentie van de hoest met 67% vermindert en de pijn in de borststreek met 80% doet afnemen. Met als globaal resultaat dat 80% van de patiënten oordeelde dat het een bijzonder efficiënte remedie was.

Een andere studie heeft aangetoond dat zoethout, naast een hoestwerend effect vergelijkbaar met dat van codeïne, ook

een kalmerende invloed heeft op de hoestprikkels. Het vermindert de irritatie van de slijmvliezen, bestrijdt de infectie van de luchtwegen en weekt de slijmen los. Bovendien bevordert het ook de weerstand. En dat alles zonder het minste neveneffect!

Dit betekent dat weegbree en zoethout ook kunnen worden gebruikt bij kinderen, net zoals bij volwassenen, en ook bij zwangere vrouwen, zeker als het gaat om een droge hoest of om een infectie van de bovenste luchtwegen met een beklemd gevoel. Praat erover met uw apotheker. ■





Enkele raadgevingen voor een zachte en goed gehydrateerde huid

- Vermijd bij een droge huid zepen, schuimbaden en andere adstringerende producten.
- Gebruik in de winter een cold cream en stel u in de zomer niet bloot aan de zon zonder bescherming (dat geldt voor alle huidtypes). Ideaal is een dagcreme met zonnfilter, gans het jaar door.
- Vermijd verzorgingen op basis van alcohol die uw fragiele huid nog meer uitdrogen.
- Vermijd ongepaste gommages - die kunnen irritaties veroorzaken. Bij de apotheker bestaan er uitstekende cosmetische producten. Hij zal u helpen om de juiste keuze te maken, aarzel niet om raad te vragen!

Dat prikt, dat jeukt, dat trekt...

.....

Zelfs al is het geen pathologie, een droge huid voelt zeer oncomfortabel aan over gans het lichaam. Ze verliest haar glans en elasticiteit. Ze jeukt en prikt.

.....

Het is nodig om de verstoorde lipidenbarrière te herstellen, daarvoor bestaan enkele eenvoudige dagelijkse handelingen. We onderscheiden twee types droge huid: de pathologische droge huid (atopische dermatitis, eczema of psoriasis - hierbij is een medische opvolging vereist) en de fysiologische droge huid (ons genetisch patrimonium).

's Winters hebben 30 tot 40% van de vrouwen last van een droge huid, die trekt, prikt en zeer oncomfortabel aanvoelt. Een droge huid verliest in tegenstelling tot een zogezegd normale huid zijn zachtheid en toniciteit. Ze kan ruw zijn, rood en trekkerig. Zij heeft nood aan kwaliteitsproducten. Daarom moet u op gelijk welke leeftijd zorg dragen voor uw huid. Bij een tekort aan hydratatie reageert de huid. ■



Kleine dagelijkse wondjes

.....

Een kleine beweging, een moment van onachtzaamheid en hup, je hebt een catastrofe. Geen paniek, gewoon snel en efficiënt handelen.

.....

Bij snijwonden

Was zorgvuldig de handen. Stop dan de bloeding met een proper doekje.

De tweede stap bestaat uit het correct reinigen van de wonde met behulp van steriele kressen, doordrenkt met een ontsmettingsmiddel, van het midden van de wonde naar de omliggende huid toe. Bevestig tenslotte een gebruiksklaar steriel verband op de wonde (eventueel waterdicht) en zorg ervoor dat het verband niet kleeft in de wonde, om het wondhelingsproces niet te verstoren bij verwijderen van het verband.

Wanneer de snijwonde diep is of als er een vreemd voorwerp diep in de snijwonde zit, is het noodzakelijk om een arts te consulteren. Vergewis u er ten slotte van dat u in orde bent met uw tetanosvaccinatie.

Bij schaafwonden

Schaafwonden zijn over het algemeen pijnlijk, want ze leggen de zenuwuiteinden bloot. Was zorgvuldig de handen. Begin met de huid goed te reinigen. Ontsmet de huid met een steriel kompres, doordrenkt met een ontsmettingsmiddel.

Wanneer er vuilresten (aarde, stof, steentjes) aanwezig zijn in de wonde, moeten ze voorzichtig verwijderd worden. Sommige methodes zijn eenvoudig en bijna pijnloos. Als er teer in de wonde is ingekleefd kun je vaseline gebruiken om die te verwijderen. Bedek tenslotte de wonde met behulp van een verband dat niet kleeft in de wonde of een verbandgaas met vaseline dat je bedekt met een niet inklevend verband. Om elk risico op infectie te vermijden is het aangeraden om het verband dagelijks te vernieuwen na ontsmetting van de wonde. ■

Het advies

Uw Dynaphar-apotheker zal u het geschikte advies verstrekken over een doeltreffende behandeling en u ook informeren over wat er "onmisbaar" is in een geschikt eerstehulpzakje.

samen met u ...



Dynaphar

De Dynaphar producten

> garantie van kwaliteit

> aangepaste prijzen

en het advies van uw Dynaphar apotheker



Steriele Dynaphar kompressen volgens de strengste hygiënische- en veiligheidsnormen.

Lippenbalsem

Handgel

*antibacteriële handcrème,
hydrateert, herstelt en beschermt*

Hypoallergene wasgel



heeft men altijd in huis ...

EET GEZOND,
EET PER SEIZOEN

De kaki

Van oktober tot december toont hij zijn verleidelijke rondingen in onze fruitkramen. Zijn oranje huid verbergt een zachtzoet vlees, gevuld met zoveel vitamines dat je er vrolijk van wordt.

De kaki lijkt op een dikke tomaat. Hij maakte een lange reis om tot bij ons te geraken. Dit stuk fruit groeit aan de kakibomen in Zuid-Korea, Japan en Vietnam. Mooie bomen, die vijf tot zes meter groot worden en houden van een mediterraan klimaat. Europa ontdekte de kaki in de 19de eeuw. Nu kweken Europese telers hem in de Provence, Israël, Italië en Spanje. Ze plukken zijn vruchten van zodra de kakiboom zijn bladeren verliest.

Twee soorten, zoet of zout

Al het goede komt in tweevoud. Sommigen zweren bij de fuyu, een kaki die je alleen maar eet als hij helemaal rijp is. Bijna overrijp zelfs, en je haalt ook de schil eraf. Opletten, want deze soort wordt snel oneetbaar. Je kan hem maar drie dagen bewaren. De fuyu moet rijp zijn, want anders geven de tannines aan dit fruit een heel wrange smaak.

Sommigen hemelen dan weer de persimmon op, voor zijn zachte en knapperige smaak. De persimmon eet je als een appel of snijd je in kleine stukjes om je salades te verfijnen. Zijn vanillesmaak betekent net dat ietsje meer, voor zeevruchtenschotels, scampi's of Sint-Jacobsschelpen. In combinatie met een paar druppels balsamicoazijn is deze kaki pure verwennerij voor onze smaakpapillen. Bovendien kan je de persimmon extra lang bewaren. ■



Goede punten op gezondheid

Weinig calorieën (66 Kcal/100 g) voor zijn hoog suikergehalte. Hij is zowat het zoetste stuk fruit, samen met druiven en kersen. Dat geeft een –voor de herfst– verrassend zuiderse smaak.

Rijk aan vitamine C
7 mg voor 100 gram fruit.

Antioxidanten
Zijn oranje kleur bewijst dat de kaki caroteen en lycopene bevat. Die twee stoffen beschermen ons tegen hart- en vaatziekten en ook tegen bepaalde kankers. En onze lever zet caroteen om in vitamine A.

Herstel
De hoge concentratie aan betacaroteen stimuleert de aanmaak van cellen in de opperhuid, en betacaroteen verrijkt ook het collageenwit in de onderhuid.

Vergemakkelijk onze darmtransit
Dankzij zijn vezels. Wie wil er nu geen plattere buik?



.....

Gevoelloosheid, rillingen, een waas voor de ogen... Koorts, zou je zeggen. Ons lichaam geeft een alarmsignaal dat het wordt aangevallen.

.....



Meet uw temperatuur met een infraroodthermometer

Oormeting

Ons trommelvlies benadert het meest onze inwendige lichaamstemperatuur, omdat de arteria tympanica zich net achter het trommelvlies bevindt.

Het oorkanaal is gebogen en daarom moet het oor voor een juiste meting diagonaal zachtjes naar achteren worden getrokken. Dit is de enige manier om de infraroodstralen van het trommelvlies door te zenden naar de IR-sensor van de thermometer.

Voorhoofdmeting

De meting via het voorhoofd is een praktische methode, vooral van toepassing op jonge kinderen. Opgelet: bepaalde factoren zoals crème of transpiratie kunnen het resultaat beïnvloeden.

Ongeacht de methode moeten we echter coherent blijven: voor een correcte vergelijking is het belangrijk steeds hetzelfde type thermometer op dezelfde wijze te gebruiken. Bovendien schommelt de lichaamstemperatuur in de loop van de dag of onder

invloed van bepaalde omstandigheden (fysische activiteiten, menstruatiecyclus, ...).

Een temperatuurverschil tussen een ooren- voorhoofdmeting is dus niet abnormaal. Om u te helpen uw koorts beter te visualiseren, raden wij u aan uw normale lichaamstemperatuur in een tabel te registreren (zie hieronder). Dit is de ideale manier om een abnormale evaluatie van de lichaamstemperatuur te detecteren. ■

memo		
	normale t° oor	normale t° voorhoofd
Mama		
Papa		
Kind 1		
Kind 2		
Kind 3		
Kind 4		



Uw Dynaphar promoties

Dynaphar

PROMO SEPTEMBER*

Mondhygiëne bij kinderen

- Tandpasta Elmex voor kinderen tot 6 jaar: bevat fluor, beschermt en verhardt het tandemail van de jonge kinderen
- Tandpasta Elmex junior van 6 tot 12 jaar: beschermt de nieuwe tanden tegen cariës
- Elmex mondwater voor 6 tot 12 jaar: zonder alcohol, complementaire bescherming tegen cariës van de junioren, zachte muntsmaak.

2⁶⁵ €
in plaats van
~~3,80 €~~



5²⁰ €
in plaats van
~~7,45 €~~

PROMO OKTOBER*

Fysieke en intellectuele vermoeidheid

Volledige aanvulling Vitamine C, Magnesium, Ginseng en Guarana, kleine drinkflesjes met appelsmaak.

10⁵⁰ €
in plaats van
~~14,95 €~~



PROMO NOVEMBER*

Tonicum

New-ton energie: Verbeter uw fysische en intellectuele vitaliteit met 1 tablet per dag!

9 €
in plaats van
~~12,95 €~~

Pack promo:
30 capsules
+ 15 gratis

*aanbieding geldig zolang de voorraad strekt



HARTMANN

helpt genezen.

Thermoval[®] duo scan

de favoriete thermometer
van moeder én kind



Waarborg

3 jaar

**DUAL
MODE**

"IN
1
SECONDE"

"IN
3
SECONDEN"



Vraag raad aan
uw apotheker