

NEEM MIJ MEE



Uw gezondheidsmagazine

# DynaZine

NIEUWE  
RUBRIEK

SPECIAL  
+ 50 JAAR



## Wek uw schoonheid

**Esthetische slow** de nieuwe anti-aging  
**DHEA** een wonderpil?  
**Gezichtsgym** voorkom veroudering

### DOSSIERS

- ▶ Skiën zonder slag of stoot
- ▶ Gezond dankzij planten

# AFSLANK- KRUIDENTHEES

in koud water laten trekken

nieuw  
hibiscus  
rode vruchten



**PROMO PACK\***  
**2 + 1 GRATIS**

\* Promo pack met  
1 elimin FRESH munt-citroen +  
1 elimin FRESH citroen-anjís +  
1 elimin FRESH hibiscus-rode vruchten.  
Aanbod geldig tot einde voorraad.





DynaZine  
is een publicatie van



Realisatie : CTR Biz

Hoofdredactrice : Muriel Monton  
(mmonton@ctrbiz.be)

Redactie : Johan De Crom,  
Antonella Soro

Lay-out : Stéphanie D'Haeseleer

Vertaling : Translations Tradutec  
Belgium, Ive Van Orshoven

Correcties : Johan De Crom,  
Ive Van Orshoven

Samenwerking : Reinhilde Berden,  
Nathalie Clement, Rony Fevery,  
Eric Gyselen, Nele Oelbrandt,  
Sabine Symays, Yves  
Van Caekenberghe

Verantwoordelijke uitgever :  
Dynaphar VZW  
Defrelaan, 267, bus 12  
1180 Brussel. [www.dynaphar.be](http://www.dynaphar.be)

GEDRUKT IN BELGIË IPM Printing  
Nestor Martinstraat, 40  
1083 Ganshoren



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

## Spiegeltje aan de wand...

.....

O nee! Weer een wit haar! Ai ! Nog een rimpel naast mijn oog! Je mag nog zoveel zelfjes smeren, ons lichaam is de spiegel van onze leeftijd. Je gezicht verraadt onherroepelijk ouderdom en vermoeidheid.

.....

En toch... Damesbladen en publiciteit plagen ons met wezens op wie de leeftijd geen vat krijgt. Bimbo's met een perzikhuid, tot zelfs stralende dames van vijftig. Die cultus van verjonging kan zo wreed zijn! Hij zadelt ons op met complexen, en soms – geef toe – een beetje droefheid.

Groot onrecht vraagt straffe oplossingen. Onze redactie waagt zich voor u op glad ijs: wij verstopten ons in de kleedkamers van de cinemasterren om hun geheimen te ontfutselen. En o verrassing: we troffen er geen scalpel noch cursussen Photoshop aan. Integendeel. We vonden er een verleidelijke tendens: de schoonheidskuur slow. Meer daarover vanaf pagina 8.

Geheel volgens de logica van dit dossier werkten we een nieuwe rubriek uit. Met veel plezier verkondigen we dat Dynazine voortaan een artikel voor de 50-plusser bevat.

Op papier of op het internet? Het maakt onze ploeg niets uit, zolang we de gezondheid mogen dienen. Want wij maken van elke Dynaphar-apotheek een plek waar u raad en informatie krijgt, de apotheker van wacht vindt, tot zelfs uw medicijnen reserveert. Consulteer ons gerust, maar wel met mate!

HET DYNAPHAR-  
NETWERK OP  
HET INTERNET  
VINDT U HIER →



EAU THERMALE

Avène

# Cicalfate

Herstellende crème



Onontbeerlijk in  
uw EHBO-set

De **SOS** crème voor alle huidaandoeningen

**HERSTELT en VERZACHT**

de beschadigde en geïrriteerde huid

Multiple indicaties: **GELAAT en LICHAAM**



> Huidirritaties, droge plekken, rode biljetjes, irritaties rond de mond,...

**GESCHIKT voor de HELE FAMILIE!**

Baby's - Kinderen - Volwassenen

40 ml  
100 ml

[www.eau-thermale-avene.be](http://www.eau-thermale-avene.be)

DYNAZINE  
nummer 15 – lente 2014

Dyna-News.....6-7

Dyna-Fiche  
K van kramp .....17

Dossiers  
Eeuwige jeugd ..... 8-11  
Skiën zonder slag of stoot 14-15  
Gezond... met planten...20-21  
Zo schadelijk als  
het is cannabis ..... 22  
Licht en Liefde ..... 24  
De lokroep van suiker ....26-27  
De asperge ..... 28-29

Dyna-tips  
Dit kan je niet  
meer blozen noemen..... 13  
Checklist EHBO-kit ..... 16  
Aflankkruidenthees ..... 19  
Misselijkheid? ..... 23  
Voedingssupplementen.....25



A-DERMA  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Verdedigt en kalmeert  
op een natuurlijke wijze  
mijn reactieve huid

RHEACALM

MET PLANTENKIEMEN VAN RHEALBA® HAVER

- Kalmeert onmiddellijk de opstoot
- Vermindert langdurig de reactiviteit van de huid

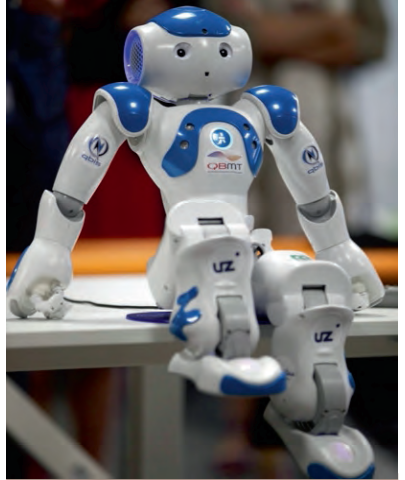
ZONDER PARFLIM  
ZONDER PARABENEN  
ZONDER ALCOHOL  
ZONDER KLEURSTOFFEN



## WAAR OF NIET WAAR

### Veroorzaakt cholesterol borstkanker?

WAAR. Vrouwen met een verhoogde cholesterol, lopen een groter risico op borstkanker. De kans op verspreiding naar andere organen, neemt bij hen ook toe. Boosdoener is het bijproduct 27HC, dat, net als het hormoon oestrogeen, een rol speelt bij drie op vier borstkankers. Dat hebben onderzoekers van Duke University Medical Center in Durham, in het Amerikaanse North Carolina, vastgesteld. Ze deden testen op muizen. 27 HC zou de groei van de meest voorkomende vormen van borsikanker bevorderen en de verspreiding ervan naar andere organen versnellen, vooral bij postmenopauzale vrouwen. [www.eoswetenschap.eu](http://www.eoswetenschap.eu)



## Robot danst met rusthuisbewoners

'Hef je armen in de lucht, zwaai links, zwaai rechts.' Een robot die animeert en revalidatieoefeningen voordoet en dit alles uitlegt. In woon- en zorgcentrum De Boarebreker in Oostende is hij al niet meer weg te denken. Zora heet de robot, wat staat voor Zorg Ouderen Revalidatie en (Aan)valdetectie. Hij ziet er uit als een klein mannetje en doet bewegingen voor. Het personeel heeft daardoor de handen vrij om de rustbewoners ook te helpen bij die bewegingen. De robot kostte 25.000 euro en komt voort uit een samenwerking tussen het Sociaal Huis van Oostende en softwarebedrijf QBMT-QBIS.

## Altijd maar die kilo's...

Twee op drie vrouwen zijn bezig met hun gewicht. Door een te grote focus op dieet, willen velen zelfs niet meer feesten of vrijen. De Nationale Dieetenquête van afslankorganisatie Weight Watchers bij 9000 personen, toont aan dat de helft van de vrouwen en 4 op de 10 mannen ontevreden zijn over hun gewicht. 8 op 10 vrouwen menen dat de samenleving eist dat ze slank zijn en 7 op 10 voelen zich dik in de nabijheid van vriendinnen. Sommige vrouwen durven ook niet meer te dansen of voluit te gaan. Eén op vijf geeft aan liever minder of niet meer te vrijen. [www.standaard.be](http://www.standaard.be)





## Slimme sokken geven ritme aan

Sokken met ingebouwde sensoren die lopers informatie geven over ritme, snelheid en loopstijl. Ziedaar het vernuft van de Sensoria Socks. Je trekt de sokken aan en plaats ook een elektronisch bandje rond je enkel. De druk die je uitoefent en de snelheid van de verschillende stappen geven je via elektronische oortjes feedback over je calorieverbruik. Een digitaal stemmetje zal je zeggen harder of trager te lopen, afgestemd op je hartslag. Het zal ook aangeven of je juist loopt. "Probeer om meer op je middenvoet te belanden." Dat heet hypertechnologie. [www.indiegogo.com](http://www.indiegogo.com)



## Worden we steeds jonger?

Je bent zestig jaar, spuit een chemische stof in je lichaam en krijgt weer de spieren van een vijftienjarige. Amerikaanse wetenschappers van de Harvard Medical School in Boston hebben aangetoond dat dit bij muizen alvast geen sciencefiction is. Zij ontdekten oorzaken van het verouderingsproces. Ze stelden vast dat in de spieren de communicatie tussen de celkern en de mitochondriën (de energiefabriekjes van de cel) zich herstelde dankzij NAD (nicotinamide-adenine-dinucleotide). Die lichaamsgeen stof houdt moleculaire elementen in de spieren bijeen. Injectie van NAD maakte de spieren van tweejarige muizen anderhalf jaar jonger. [www.eoswetenschap.eu](http://www.eoswetenschap.eu)

## Trager drinken uit een recht glas

Schenk je bier of cocktail in een recht glas en niet in een 'fluitjesglas'. Dan zal je minder drinken. Dat blijkt uit een experiment aan de Federal University of Rio de Janeiro, in Brazilië. Daar kregen 160 mensen tussen 18 en 40 jaar een glas bier. De 80 personen die uit een recht glas dronken, deden daar 12 minuten over, de 80 drinkers met een gebogen glas 8 minuten. Dat komt door een verkeerde inschatting van het middelpunt van het fluitjesglas. De gretige drinkers hadden niet door dat het meeste bier bovenaan het glas zit en ze dus al snel voorbij de helft zijn. [www.plosone.org](http://www.plosone.org)

7

## 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\*



[www.omnivit.be](http://www.omnivit.be)

+ Verkrijgbaar bij uw apotheker

\*Zink en selenium dragen bij tot de instandhouding van normaal haar en normale nagels, die zorgen onder andere voor vitaliteit en glans van uw haar en nagels. SANOFI © OMN02014

# Eeuwige jeugd

Bij actrices en mannequins in damesbladen lijkt de tijd geen vat te krijgen op hun immer strakke huid. Wondermiddelen die rimpels wegwerken: ze bestaan. Maar gelukkig raken agressieve esthetische ingrepen uit de mode.

Wie een magazine doorbladert kijkt al lang niet meer op van overdreven jukbeenderen, gecorrigeerde oogleden en lippen die op ontploffen staan. Heel het gelaat lijkt soms wel met de scalpel bijgewerkt. Om nog te zwijgen over de gezichten die door de overvloedige botox elke uitdrukking hebben verloren. Nee, tegenwoordig zijn er andere redenen om ja-loers te zijn. Op de frisse teint van actrices in de vijftig, bijvoorbeeld. Hun geheim? Niets dan zachteardige middeltjes. Een nieuwe tendens in schoonheidsbehandelingen.

## Hightech lichttherapie

Weg met verdoving, verbanden en andere narigheid. Wat je nodig hebt, is al-▶





►leen maar een tijdje fotomodulatie dankzij een apparaat met LED-licht. Dát is de laatste nieuwe trend in verjongingskuren. Gedaan met rimpels, doffe teint en wijde poriën. Deze vorm van lichttherapie doet je lichaam collageen produceren. Cellen krijgen zo een nieuw leven. Sommige schoonheidsinstituten gaan zelfs zo ver om het hele gezicht opnieuw te modelleren met mono-, bi- en tripolaire radiofrequenties. Maar het uitgangspunt blijft hetzelfde: onder een temperatuur van 43 graden zet het collageen zich in werking. Resultaat: het huidweefsel spant zich weer op.

## Dermaplasie

Met de jaren verliest de huid haar glans en wordt ze dikker. Dode cellen stapelen zich op. Microdermaplasie is een alternatief voor de chemische peeling. Ze verwijdert doeltreffend de bovenste delen van de hoornlaag. Dat gebeurt zachtjes, door de projectie van microkristallen en de afvoer van stukjes huidafval. Dermaplasie is een uitstekende aanvulling op andere leeftijdsremmers. Na deze diepe reinigingsbeurt dringen zalfjes en balsams beter tot de huid door. De medaille heeft wel een keerzijde... De opperhuid wordt kwetsbaarder. Ze mag een tijdje geen zon zien. «Wie mooi wil zijn, moet afzien». Een oude spreuk, maar nog lang niet versleten. ►



## Geneeskunde van de toekomst

Waarom zouden wij ons morgen niet een keertje de sterren van het witte doek wanen? Wat als de wetenschap hoofdrolspeler wordt in de bioscoop? De vooruitgang van de geneeskunde diende zeker als inspiratie voor de scenaristen van twee succesfilms: «Back to the future», waar de jonge held plots zijn vader als mede-adolescent ontmoet. En dichterbij had je de film «Les barons». Daarin draait de intrige rond hoeveel voetstappen een mens in zijn leven krijgt toebedeeld. Heeft de regisseur zich misschien laten inspireren door dokter Resimont, specialist van de verjongingsgeneeskunde? Wij citeren: «Onze cellen zijn berekend op een aantal celdelingen, waarbij het telomeer telkens achteruit gaat. Het telomeer bevat ons genetisch materiaal. Op het einde sterft de hele keten af.» Hoe ga je die noodlottige evolutie tegen? Dokter Resimont vindt de oplossing bij een oude geneeskundige plant uit China. «De astragalus verhindert de inkorting van het chromosoom bij de celdeling. Dus verhoogt hij ook de levensduur van de cel. De mens die 140 jaar wordt, is dus al geboren. Het enige wat ons te doen staat, is te zorgen dat hij niet doodziek wordt.» Wil je meer weten? Surf dan naar [www.dr-resimont.com](http://www.dr-resimont.com)

## ► Inzoomen op DHEA

In de Verenigde Staten zweren duizenden bij deze mirakelpil. Bij ons splitjt ze de geneeskunde in twee. Sommigen klagen de studies aan die bewijzen dat het middel onschadelijk, ja zelfs doeltreffend is. Er zijn inderdaad weinig dokters die het dŭrven voorschrijven. Nochtans houdt het evenveel beloften in als de fontein van eeuwige jeugd.

Dehydroepiandrosteron, zeg maar DHEA, wordt geproduceerd door de bijniere. Het hormoon speelt een belangrijke rol bij aandoeeningen van gewrichten, beenderen en aders. Zijn aanwezigheid neemt af met de leeftijd. Op 70 jaar houden we nog maar tien procent over van onze beginvoorraad.

Wetenschappers zijn het met elkaar eens over zijn rol en de gevolgen van zijn verdwijning: spierverslapping, botontkalking, depressie, opstapeling van vetten aan de buik en verdikking van de huid. Maar niet iedereen ziet er graten in om het tekort aan DHEA op te vangen met een voedingssupplement. De wetenschappelijke literatuur over het onderwerp stapelt zich op. De waarheid komt dus ooit wel aan het licht. Gelooft u rotsvast in DHEA? Neem het niet in zonder doktersvoorschrift, na een specifieke bloedanalyse. ■



## Gymnastiek voor het gezicht

Buikspieren en biceps verstevigen: wat doen we anders in die fitnesszaal? Maar ons gezicht mag een slappe vod blijven? Nochtans hebben we ook daartal van spieren. Lachen, bokken, ons verbazen: we doen het vele keren per dag. En telkens vormen we er diepere groeven mee. Die «uitdrukkingsrimpels» geven een vermoeide indruk. Tien minuten per dag volstaan om het noodlot een halt toe te roepen. Een voorbeeld.

### WERK DE RIMPELS OP JE VOORHOOFD WEG: DOE DE DENKER NA



Plaats de toppen van je vingers net onder je haarlijn en strek je huid naar boven. Probeer dan je wenkbrauwen naar beneden te brengen, zonder rimpels aan je ogen te krijgen. Hou de druk twintig seconden aan. Trek je leeuwenrimpel niet samen. Doe dat alles vijf keer na elkaar. Als je verticale rimpels op je voorhoofd begint te krijgen, strek dan je vingers horizontaal zo ver mogelijk uit.



Deze oefening komt uit het Franstalig boek « Adoptez la slow cosmétique », van Julien Kaibeck, uitgegeven bij Leduc. S.



.....

In elk nummer wijden wij voortaan een dossier aan u. Met informatie die aan uw verwachtingen en vragen tegemoet komt. We starten rustig aan met enkele specifieke behandelingen.

.....

## Ouderdomsvlekken

Goedaardig maar weinig fraai zijn ze, de kleine bruine vlekjes die vanaf veertig op onze huid verschijnen. Op gezicht en handen, maar ook op alle lichaamsdelen die het meeste zon krijgen. Ze zijn te wijten aan een verstoring in de huishouding van melanine, pigment in de opperhuid dat geproduceerd wordt door melanocyten. Versleten door de overdaad aan zon, beginnen de melanocyten zich te vermenigvuldigen.

### → ACTIEPLAN

Met een zuur schraapt een peeling de opperhuid laag per laag af. Naargelang het huidtype en de aard van de aandoening bepaald de geneesheer welke chemische oplossing hij gebruikt. Er bestaat dan wel een gradatie (van oppervlakkig naar diepgaand), een peeling blijft in de eerste plaats een handeling door een specialist in een gereguleerd kader. In de uren na de behandeling krijgt de huid dezelfde kleur als na een zonneshag. Na één of twee dagen (voor een lichte peeling) begint ze te vervellen. Dan kunnen krampen, jeuk en roodheid optreden. Uiteindelijk krijgt de huid een roze kleur. Een peeling verwijdert ook rimpels en littekenweefsel en maakt de opperhuid gladder.



## Vloeibare oplossing

**Voor 30 ml oplossing: 2 soeplepels arganolie, 1 grote soeplepel wilde roosolie, 2 druppels etherische pompelmoesolie, 5 druppels etherische labdanumolie, 5 druppels etherische rozenpelargoniumolie of Damascusroos.**

Die ingrediënten vindt u in de biowinkel. Wel opletten voor het bijschrift. Breng de oplossing 's morgens en 's avonds aan op uw gereinigd gezicht. Volgens een recept van Julien Kaibeck, specialist in aromatherapie et natuurlijke cosmetica. Bekijk ook eens zijn – Franstalige – blog: [www.lesstieldejulien.com](http://www.lesstieldejulien.com).

# Verlicht uw maag

## Antimetil<sup>®</sup>

op basis van gember

bij moeilijke vertering

op reis

snelle werking  
geen negatief effect  
noch slaperigheid



50 mg gestandaardiseerd gemberextract  
met 10% gingerol

10 x geconcentreerder  
dan traditioneel gemberpoeder



Tilman<sup>®</sup>

Gezond dankzij planten



[www.tilman.be](http://www.tilman.be) • [www.antimetil.be](http://www.antimetil.be)



## Dit kan je niet meer blozen noemen...

Voelt u snel uw huid trekken, ziet ze wat vurig rood of ziet u wat pukkeltjes staan? Dan hebt u mogelijk last van een overgevoelige huid, die wat fel reageert op omgevingsfactoren.

Vooral vrouwen tussen 25 en 55 jaar uit de stad, die een zeer actief leven lijden, zijn kwetsbaar. Hun huid is namelijk heel dun. Toch kan iedereen te kampen hebben met een sensitieve huid. Deze factoren treffen schuld...

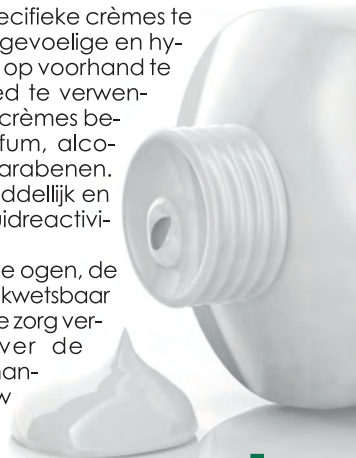
### Omgevingsfactoren

- **Koude, vochtigheid en luchtvervuiling** zijn boosdoeners. Ze tasten uw huid aan.
- **Stress of vermoeidheid.** Sterke vermoeidheid, depressie of stress zijn snel zichtbaar aan de huid. De buitenkant is helaas vaak een weerspiegeling van de innerlijke gezondheid.
- **Onaangepaste verzorging.** Als u uw gezicht agressief gaat schrobben, verhoogt u het risico op reactie van uw huid.

### Lekker smeren

Het is beter om specifieke crèmes te gebruiken om de gevoelige en hyperreactieve huid op voorhand te verzorgen en goed te verwerken. Vele van die crèmes bevatten geen parfum, alcohol, kleurstof of parabenen. Ze kalmeren onmiddellijk en permanent de huidreactiviteit.

Vergeet nooit de ogen, de huiderrondomiszakwetsbaar dat ze een speciale zorg verdient. Vraag over de crèmes en de behandeling raad bij uw apotheker. ■



# Skiën zonder slag of stoot

Je slalomt hoog in de bergen door tapijtzachte sneeuw met de zon op je gelaat. Met het geluid van stilte. Heerlijk toch, een weekje skiën! Maar wintersport vergt veel van het lichaam, dus bereid je goed voor. Hoe warm je op? Hoe kom je weer in rust? Is je medicijnkast gevuld?



## STREKKEN VOOR GEBRUIK

Wie wild van de piste schuift zonder op te warmen, mag zich aan problemen verwachten. We bespreken enkele opwarmingsoefeningen en spierversterkende oefeningen.

### OPWARMING

Start met een lichte looppas ter plaatse, van 3 x 20 seconden. Spreid dan de benen, buig erdoorheen met gestrekte rug en raak telkens met beide handen de grond eventjes aan. Doe dit 20 keer.

### BOVENBENEN

1 Zet vanuit een stilstand één been vooruit en buig erdoorheen tot je been een rechte

hoek maakt. Veer telkens meteen terug recht. Wissel linker- en rechterbeen af, elk dertig keer. Doe dan dezelfde oefening met telkens vijftien keer hetzelfde been. Herhaal daarna deze reeks oefeningen met zijwaarts uitstappen.

2 Ga dan met licht gebogen benen in spreidstand staan, de voeten en knieën naar buiten gedraaid. Til afwisselend je linker- en rechtervoervoet op. De hiel en de grond.

3 Ga daarna met rechte rug tegen de muur staan, laat je lichaam zakken tot je benen een hoek van 90° maken. Blijf zo telkens 15 seconden zitten. Voel je dat aan je boven- en onderbenen?

4 Ga op de grond zitten. Plaats je armen



## De medicijnenkit

- De voorgeschreven medicatie van je arts voor de periode van je wintervakantie
- Een ontstekingsremmende crème of gel, een coldhot pack
- Een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor, een zonnebril, een verzorgende lipstick met hoge beschermingsfactor.

lichtjes achter je, met de vingers naar je lichaam toe. Hef dan je achterwerk en je hele rug en benen van de grond, zodat je alleen op voeten en handen steunt. Doe dit in één onderbroken reeks van vijftien keer en herhaal ze driemaal.

### BUIKSPIEREN

Ga op je rug op de grond liggen en buig je benen naar je toe. Plaats je handen op je buik en kom met rechte rug (belangrijk!) telkens 45° recht en ga terug liggen. Doe dit 3 x 30 keer.

## KWAALTJES EN KWELDUIVELS

**DE SKIDUIM** Een pijnlijke duim komt vaak door een verkeerd gebruik van de skistokken. Je moet je hand van onderuit door het riempje steken en dán de stok vastpakken. Ten tweede gaan skiërs met een verkeerde techniek dikwijls extreem op de stokken steunen. Dit heeft vaak een kneuzing van het gewricht tot gevolg.

**DE SCHOULDERS** Bij een val komt de druk van de arm op het schoudergewricht en de spieren daarrond terecht. De schouder kan zelfs uit de kom raken.

**DE ENKELS** Enkelbandletsels komen vaak voor door foutief afgestelde bindingen of te ruime of niet goed vastgemaakte schoenen. Een ondersteunende enkeltape kan hier goede diensten bewijzen.

## EN NU TOT RUST KOMEN...

**EEN COOLING-DOWN** brengt het lichaam geleidelijk aan fysiek en mentaal terug naar de rusttoestand en moet meteen na de hoofdactiviteit gebeuren. Doe tien minuten deze oefeningen, met je gewone schoenen, niet met je ski- of snowboardbotten. De totale cooling-down bedraagt ongeveer tien minuten voor een matig zware inspanning.

**STRETCHEN** Leg je handen op je hoofd en kruis je vingers in elkaar. Druk dan de armen naar achter en omhoog, tot je de rek voelt in schouders en borst. Adem diep in. Plaats je handen tegen een muur. Strek één been naar achter terwijl je door het andere buigt. Voel hoe de kuit van je gestrekte been gerekt wordt. De hiel van dat been moet op de grond blijven.

### MAAR OOK

- losjes uitlopen of rustig joggen
- losjes uitfietsen zonder weerstand
- huppelen
- zwemmen
- sauna ■



# CHECKLIST EHBO-KIT

Wij hebben deze « checklist » opgesteld om u te helpen bij het klaarmaken van uw EHBO-kit. Aarzel niet om deze lijst aan te vullen met de producten naar keuze en ze aan je Dynaphar apotheker te overhandigen.



Basis elementen

- elastisch snelverband .....
- steriele kompressen .....
- waterdicht wondverband .....
- hechtpleisters .....
- elastische fixatie windels .....
- Isothermisch laken  
(neemt weinig plaats in en ook nuttig voor andere gevallen van eerste hulp)
- antisepticum (zalf of individuele verpakking) .....
- oogspoeling in individuele dosis .....
- pijnstillers en geneesmiddelen tegen koorts .....
- latex handschoenen .....
- splinterpincet .....
- schaar .....
- naald en draad .....
- muggenolie .....



+ .....



**Vul bij uw Dynaphar apotheker uw eerste hulp EHBO-kit aan, zo bent u goed uitgerust voor uw wandelingen, reizen en sportieve activiteiten.**







## Wat is een kramp?

Een spierkramp is een hevige spiersamen-trekking. Ze is het gevolg van een plaatselijk zuurstoftekort wanneer de spier niet voldoende doorbloed wordt. Een kramp treedt meestal op tijdens actief sporten, vooral wanneer de sporter te weinig heeft getraind voor de buitenmatige inspanning die hij levert. Krampen komen ook vaker voor bij zwangerschap.

## Hoe kan je voorkomen?

- In het merendeel van de gevallen ligt de oorzaak van krampen bij verkeerde voeding. Junk food is nefast. Die monotone voeding is rijk aan gewone suikers, vetten en lege calorieën en krampen treden op bij het minste gebrek aan vitamines, natrium, calcium en vooral magnesium. Dat laatste mineraal vind je terug in chocolade, fruit en peulvruchten, zeevruchten en volkorenproducten.
- Eet dus evenwichtig.
- Drink ook dagelijks 1,5 liter water en vermijd vermageringskuren gebaseerd op urineafdrijvende middelen.
- Vermijd verder contact met koude, draag in de winter zeker een lange broek.

# K van kramp

Je loopt naar de bus of trapt een bal naar doel en dan... Ai! Je spier trekt samen in een kramp. Onschuldig, maar pijnlijk!

## Wat kan je doen?

- Probeer de betreffende spier meteen te rekken. Bij kramp in de kuit, kan iemand je helpen om je voet naar je toe te plooiën. Je zal voelen dat de pijn dan snel wegtrekt.
- Bij kramp in de achterste dijbeenspieren buig je best voorover, met gestrekte benen.
- Bij kramp in de voorste dijbeenspieren, trek je je voet tot tegen je zitvlak. Masseer daarna de spier zachtjes en houd ze warm.



# Stellaline

## Niet klevend kompres

- om de wonde veilig af te dekken
- kleeft niet in de wonde
- gemakkelijk op de wonde aan te brengen (blauwe zijde naar boven)
- beschermt de kleding tegen onzuivere wonden

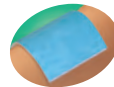
### Als geheugensteun

Gebruikscyclus van het kompres voor wondzorg

Gaaskompres Stella  
Voor het reinigen van de wonde



Niet klevend kompres Stellaline  
Om de wonde in alle veiligheid af te dekken



*Stellaline*  
*het zachte verband*  
*dekt veilig af en beschermt*



.....

U loopt niet warm van warme kruidenthees? Voortaan hebt u geen excuses meer. Sinds enkele maanden worden nieuwe kruidenthees geïntroduceerd en die zijn niet zoals de andere. Laat ze enkele minuten in koud water trekken geniet ervan!

.....

# De nieuwe generatie van afslankkruidenthees !

Het ideaal gewicht is het gewicht waarbij jij je goed voelt! Om een slanke lijn te krijgen en te behouden is het noodzakelijk om dieetmaatregelen en een evenwichtig voedingspatroon te volgen. Kruidenthees kunnen u daarbij helpen.

Kruidenthees zijn traditioneel gekend voor hun deugden. De natuur zit goed in elkaar: ze biedt ons een heel assortiment planten die kunnen zorgen voor uw lijn. Onder de meest bekende planten vermelden wij de groene thee. Het is de afslankplant bij uitstek. Hij verfijnt ons silhouet door de vetten af te breken en de stoelckage ervan te beperken.

Aarzel niet om advies te vragen aan uw apotheker. Hij kan u helpen en enkele stalen geven. ■



## Hun voordelen?

- **Natuurlijk.** Het gaat om gezonde dranken met antioxidante deugden.
- **Aangenaam.** Het is een eenvoudige manier om water te drinken gedurende de hele dag.
- **Warme of koude.** U hebt nu de keuze en kunt afwisselen naargelang uw wensen.
- **Munt, citroen, groene thee...** Er bestaan veel verschillende smaken om iedereen tevreden te stellen.
- **Redelijk.** In vergelijking met afslankcapsules, blijft de prijs van kruidenthees heel zacht voor de portefeuille.

# Gezond... met planten

De natuur ontwaakt. Ze toont opnieuw hoe mooi ze is. En hoe belangrijk ze kan zijn voor onze gezondheid.

We bedrijven al langer geneeskunde met wat de natuur ons biedt. Middeleeuwse geneesheren maakten al borstzalf op basis van de knoppen van dennen en populieren. Maar de verdienste om uit de natuur een volwaardige geneeskunde te distilleren? Die komt een Belg toe.

In 1960 begint dokter Pol Henry de eigenschappen van knoppen te bestuderen. Hij plukt ze in de lente en legt ze drie weken lang in een mengsel van glycerine, water en alcohol. Zo verkrijgt hij « moederstalen » of « moedermaceraten », die alle actieve bestanddelen van een hele plant bevatten: eigenschappen van de plant zelf, van zijn bloemen, zijn vruchten en zijn wortels. Veel van die eigenschappen verdwijnen van zodra de plant volwassen wordt.

Vanaf de jaren '70 neemt de Franse homeopaat dr. Max Tétou de fakkel over. Hij doet alle klinische tests nog eens over en breidt ze uit om de specifieke krachten van elke boomsoort te ontdekken. Max Tétou geeft de nieuwe wetenschap ook een naam: gemmotherapie. Opgelost in water, kunnen de druppels van de « maceraten » zowel aan volwassenen als aan kinderen worden toegediend. Max Tétou ontwikkelt ook mengvormen: combinaties van « moederstalen » voor de behandeling van specifieke aandoeningen als, bijvoorbeeld, rokershoest. Wel opletten dat je de dosering respecteert. Raadpleeg dus best eerst je apotheker of huisarts. ■



## Berkensap: een wonderdrank!

Bij het begin van de lente hebben sommige streken in Europa een vreemde gewoonte. Net voor de eerste bladeren verschijnen, nog voor het boomsap begint te stijgen, doen ze de berk « bloeden ». Dat bloed is rijk aan mineralen die de toxines uit ons organisme uitschakelen. Berkensap: een wonderlijke ontgiftingskuur op het einde van de winter, maar ook een uitstekende ontstekingsremmer én een doeltreffend anti-verouderingsmiddel. Volgens studies aan de universiteit van Riga versterkt het sap ons immuunsysteem. En vertraagt het de veroudering van onze huid, omdat het de cellen van de huid en de opperhuid stimuleert.



## Kanstanjeboom

- geneest spataderen
- verzorgt huidproblemen
- ontspant zware benen
- aan te raden bij spataders en bij algemene problemen met de aders



## Appelboom

- bestrijdt de verschijnselen van de menopauze
- heeft een kalmerende werking tijdens periodes van stress.



## Wijnstok

- stimuleert de botvorming
- behoudt de soepelheid van de gewrichten



## Els

- bevordert de vochtafvoer van het organisme
- goed tegen luchtwegeninfecties
- het is het antibioticum van de gemmotherapie
- helpt tegen migraine



## Vijgenboom

- doeltreffend slaapmiddel
- werkt ook goed bij verzwakking van de stembanden
- verlicht de geest



## Zilverspar

- versterkt het immuunsysteem
- gaat botontkalking tegen, vooral aan te raden bij kinderen



# Zo schadelijk als het is: cannabis

Bij onze Franse burens komt een medicijn op basis van cannabis in omloop om multiple sclerose te bestrijden. Wordt met die therapeutische invalshoek een soft drug gebanaliseerd? We zetten de puntjes op de i. Wat is het?

Meer info op :  
[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be),  
[www.laatje.nietvangen.be](http://www.laatje.nietvangen.be)



'Cannabis' verwijst zowel naar de cannabisplant (cannabis sativa, ook bekend als hennepplant) als naar de voornaamste producten van deze plant, namelijk marihuana en hasj. De belangrijkste roesopwekkende stof in marihuana en hasj heet THC of tetrahydrocannabinol. De meeste gebruikers roken cannabis in een joint (blowen of smoren genoemd).

## Effecten

De effecten van cannabis kunnen enorm verschillen volgens de variëteit, de hoeveelheid en de manier van gebruik. Ook persoonlijkheid, vatbaarheid, verwachtingen, eerder gebruik en de omstandigheden waarin iemand gebruikt, spelen een rol. Cannabis versterkt iemands stemming en gevoelens, zowel positieve als negatieve gevoelens. Gebruikers kunnen zich heel licht of juist heel zwaar voelen. De cannabisroes verandert hun kijk op de werkelijkheid.

## Risico's

- Wie zich slecht voelt, kan zich nog slechter gaan voelen.
- Een cannabisroes maakt het moeilijker om zich te concentreren, logisch na te denken en iets te onthouden.
- Door een te hoge dosis THC kan men duizelig en misselijk worden. Men kan ook angstig worden (flippen/'bad trip') en zelfs flauwvallen.
  - Wie onder invloed van cannabis rijdt, heeft twee keer meer kans op een auto-ongeluk. ■

## WETGEVING

**Cannabis is een illegale drug. Aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen. Cannabis is dus niet gelegaliseerd. Toch wordt cannabisbezit en/of cannabisgebruik door volwassenen niet meer per definitie vervolgd. De invoer vanuit het buitenland, de productie, de verkoop van cannabis (dealen), of het gratis uitdelen en rijden onder invloed van cannabis is zonder meer verboden.**

## MISSELIJKHEID?

# Gember kan u helpen

.....

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

.....

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 concludeerden dat gember doeltreffend is om reisziekte te voorkomen en spijsverteringsstoornissen te behandelen. Bovendien veroorzaakt gember geen nevenwerkingen noch slaperigheid.

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!

## Gember, jawel... maar in welke vorm?

Als u van de weldadige invloed van de specerij wilt genieten, is het niet voldoende een beetje gember bij het eten te doen. Als u 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. Vraag uw apotheker om advies als u twijfelt over de concentratie van een product op basis van gember. ■



.....

Ze tanken weer wat moed en nemen nieuwe stappen in het leven. Dankzij Licht en Liefde raken blinden en slechtzienden weer op het juiste spoor. De organisatie bestaat al sinds 1923.

.....

Een slechtziende oudere die thuis kan blijven wonen. Een blind geworden bediende die een aangepaste computer leert gebruiken en terug werk vindt. Iemand die heel weinig zicht overhoudt, maar dat op een andere manier leert gebruiken en zo weer zelfstandig uit de voeten kan. Een blinde die, na een heel donkere tijd, terug zin krijgt in het leven en nieuwe passies ontdekt...

Het zijn maar enkele voorbeelden van de kleine wonderen die Blindenzorg Licht en Liefde vzw dagelijks realiseert voor mensen in nood. Als dat ene zintuig het laat afweten en zware, blijvende problemen de kop opsteken, is deze hulp onmisbaar.

Blindenzorg Licht en Liefde zet zich al sinds 1923 in om de blinde en slechtziende mensen in Vlaanderen en Brussel alle hulp te bieden die ze wensen en om de samenleving te bewegen naar integratie en inclusie. Vandaag is Licht en Liefde een netwerk waarin blinden en slechtzienden, professionele hulpverleners en vrijwilligers enthousiast samenwerken. Dichtbij de mensen worden dagelijkse praktische problemen aangepakt



met deskundigheid en warmte. Dat gebeurt via sociale ondersteuning, revalidatie, begeleiding thuis en op het werk, low vision-advies, psychologische hulp, gewone en technologische hulpmiddelen, toegankelijke lectuur, advies voor een toegankelijk internet, vorming, sensibilisering,...

Licht en Liefde heeft regionale centra (vlaamsoogpunt) in Antwerpen, Brugge, Brussel, Gent, Hasselt, Kortrijk en Leuven. Er wordt nauw samengewerkt met de ledenvereniging VeBeS, waar mensen met een visuele handicap tal van mogelijkheden vinden tot onderlinge steun, informatie en vorming, ontspanning, vakanties en leden-service.

Het is ondenkbaar dat Blindenzorg Licht en Liefde niet zou bestaan. De werking steunt op milde schenkers, die dagelijks mirakeltjes doen gebeuren. Voor elke giff vanaf 40 euro op jaarbasis krijgt u een fiscaal attest. ■

Stort uw  
bijdrage voor  
Blindenzorg Licht  
en Liefde op rek.  
BE93 7370 3703 7067.  
Of doe online een giff op  
[www.lichtenliefde.be](http://www.lichtenliefde.be).





.....

Onze voeding beïnvloedt geestelijke functies, zoals concentratie, reactiesnelheid en geheugen.

.....

## Voedingssupplementen en ontbijt tijdens studie

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 ("crossoverstudie"). "Het geheugen" en "de alertheid" verbeterden aanzienlijk bij de groep die een ontbijt nam. Het voornaamste doel van een ontbijt is het « opvullen van onze tank met brandstof ».

### Trage suikers

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 « vlugge suiker » genoemd en een voedingswaar met lage GI een « trage 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 vermindering van geestelijke prestaties zoals concentratie en geheu-

gen veel minder uitgesproken is na het nuttigen van een laag GI-ontbijt.

### Een extraatje

Specifieke, hoog gedoseerde voedingssupplementen kunnen nuttig zijn. Ze zijn bovendien veilig. De actieve stoffen werken op "mitochondriën", de energiecentrales in onze (hersens) cellen. Ze hebben vlug effect op energie en geestelijke functies, kennen een langdurige werking na inname en hebben weinig nevenwerkingen.

De meest opvallende actieve stof is acetyl-L-carnitine, bij voorkeur in een hoge dagdos (1000-2000 mg) ingenomen. Niet te verwarren met L-carnitine of L-carnitine-L-tartraat.

Bepaalde plantenextracten, zoals Rhodiola rosea, hebben een adaptogene werking, ze kunnen prestatieverhogend zijn bij stress. Ze werken traag, bij examens moet je ze een paar weken vooraf innemen.

Aanbevolen natuurlijke, lichaamseigen stoffen bij stress zijn onder meer magnesium, taurine en B-vitamines. ■

# De lokroep van suiker

Suiker is lekker, geeft ons even een zoet gevoel. Maar is ook een kwalijke boosdoener. Let op welke suiker in uw heerlijke maaltijden verdwijnt!

## Stevia

Stevia is een kruidachtige struik uit Brazilië en Paraguay die verwant is aan de margriet en kamille. Hij bevat geen calorieën of koolhydraten en heeft een zoetkracht die wel 200 tot 300 keer sterker is dan die van suiker. Die

zoete smaak is te danken aan de steviolglycosiden in de bladeren. Stevia kunt u gebruiken in warme dranken, gebak, fruitige desserts en confituren en in smoothies en cocktails.

## Agavesiroop

Agavesiroop is afgeleid uit de agave, een cactusachtige plant die vooral voorkomt in Mexico. De nectar van de agave ligt aan de basis van tequila, maar er worden ook touw en matten (sisal) uit vervaardigd. Agavesiroop is 25 procent zoeter dan gewone kristalsuiker, maar heeft een veel lagere glycemische index. Dat betekent dat de energie geleidelijk in het lichaam wordt vrijgegeven en dat is beter dan de snelle opname van gewone suiker.



## Suiker heeft vet vervangen

Voedselproducenten hebben de kwaal 'vet' in onze voeding vervangen door de nog ergere kwaal 'suiker', om smaak te blijven geven aan hun producten. Dat beweert de Amerikaanse onderzoeker dr. Robert Lustig in zijn boek 'Fat Chance: The Bitter Truth About Sugar'. Lustig is is een kinderarts die het effect van suikerhoudende drankjes op jongeren onder de loep nam. Hij stelt dat 75 tot 80 procent van alle gevallen van obesitas te wijten is aan suiker en spoorde de Amerikaanse overheid aan om het gebruik van suiker in voeding wettelijk te beperken tot zes theelepels per dag voor vrouwen en negen voor mannen. De Amerikanen consumeren vandaag liefst 22 theelepels per dag. "Suiker werkt verslavend. Het is als morfine in je onblijtgranen brengen", besluit Lustig scherp.

## Kokossuiker

Kokossuiker heeft een lage glycemische Index (GI). Dat is goed voor je lijn en verbetert het glucose- en lipideniveau. Mensen met diabetes (type 1 en type 2) zijn er sterk mee geholpen.

## Xylitol

Xylitol komt voor in aardbeien, frambozen, pruimen, bloemkool, maïskolven en berkenbomen. Xylitol heeft slechts vijf koolstof-atomen in plaats van zes. Slechte bacteriën in de mondholte en op het gebit kunnen daardoor geen gebruik van maken van Xylitol, omdat ze zich niet aan de weefsels en de

tanden kunnen hechten. De kans op long- en middenoorontstekingen, slechte adem en cariës vermindert.

## Rijststroop

Rijststroop is een granenstroop en smaakt mild zoet. Hij is niet geraffineerd, wat betekent dat de nodige vitamines en mineralen bewaard blijven.

## Kitulsiroop

Kitulsiroop is een product van de kitulpalmboom uit het regenwoud. Het is een palmsiroop en hij bevat dan ook een hoge dosis kalium en calcium. ■

## EET GEZOND EET PER SEIZOEN

De Belgen zijn er trots op. Alleen al die kleuren van deze lentegroente op je bord! Een ware doping van geluk.



# De asperge

De oude Grieken plukten ze al, maar gebruikten ze enkel als medicijn. Asperges waren een oplossing voor heel wat kwaaltjes, van bijensteken tot tandpijn. Ze verhoogden zelfs – zogezegd – het libido. De vochtafdrijvende eigenschap van de asperge staat dan wel weer vast. In de 16e eeuw bracht Catherine de Médicis dit pseudo-afrodisiacum mee naar Frankrijk, na haar huwelijk met Hendrik II. Pas onder Lodewijk XIV veranderde de asperge van kleur. De zonnekoning was dol op deze groente. Hij wilde ze het hele jaar door eten. Zijn tuiniers ontwikkelden daarom een witte variant. Door de scheuten telkens te bedekken, verhinderden ze dat de asperge zonlicht kreeg. Zo kreeg de vorming van bladgroen geen kans.

## Rijk aan B9

Onder de groene groenten onderscheidt de asperge zich door zijn belangrijk gehalte aan foliumzuur, ook bekend als folaat of vitamine B9. De asperge bevat minder foliumzuur dan spinazie, maar meer dan pakweg broccoli. Vijf gekookte asperges voldoen aan 25% van de dagelijkse behoefte. Foliumzuur is vooral belangrijk voor zwangere vrouwen, want deze vitamine is essentieel voor een evenwichtige neurologische ontwikkeling van de baby én voor de vorming van zijn rug-

gengraat. Foliumzuur speelt een rol bij de werking van de zenuwen, bevordert de immuniteit en vergemakkelijkt littekenvorming. Ernstige tekorten leiden tot onder meer bloedarmoede of depressie.

## Krachtige antioxidant

Bovendien verminderen asperges het risico op kanker of hart- en vaatziekten. Allemaal dankzij de carotenoïden en de flavonoïden, bestanddelen die de 'vrije radicalen' bestrijden. Dat zijn uiterst actieve en agressieve deeltjes. Vrije radicalen beschadigen – onvermijdelijk – de cellen. Antioxidanten weren deze aanvallen af en dragen bij tot de gezondheid van ons organisme. ■

## Wat ruik ik nu?

Niet alle neuzen ruiken het, maar asperges geven wel degelijk een specifieke geur aan de urine. Hoe dat komt? Door de afbraak van de aminozuren in de groente als gevolg van zwavelhoudende verteringsenzymen, waaronder methylmercaptaan. Een sterk ruikende molecule die ook het stinkdier gebruikt om de vijand op de vlucht te doen slaan.



EEN LICHT VOORGERECHT

## Flan van grijze garnalen

VOOR 6 PERSONEN

### Ingrediënten

- 400 g asperges
- 200 g grijze garnalen
- 1 sjalot
- 2 eieren + 1 eigeel
- 25 cl verse room
- 10 g boter
- Bladpeterselie
- Zout en peper

Schil de stengel van de asperges met een groenteschiller. Leg 3 tot 4 minuten in gezouten, kokend water. Laat uitlekken en snij in stukken. Fruit ze met de sjalot in boter. Breng op smaak. Klop de eieren met de verse room in een slakom, doe er de garnalen en de asperges bij, samen met wat bladpeterselie. Giet het geheel over in muffin-bakvormen. Plaats ze 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180°.

### Ingrediënten

- 3 eigelen
- 1 eetlepel wittewijnazijn
- 2 eetlepels water
- 150 g geklaarde boter (De geklaarde boter smelt je op voorhand op een zacht vuur, daarna verwijder je er de bovenste witte laag van)
- 1/2 citroen
- 1 vleugje cayennepeper
- Zout en peper



LIEVELINGSPARTNER

## Hollandaise-saus niet te missen

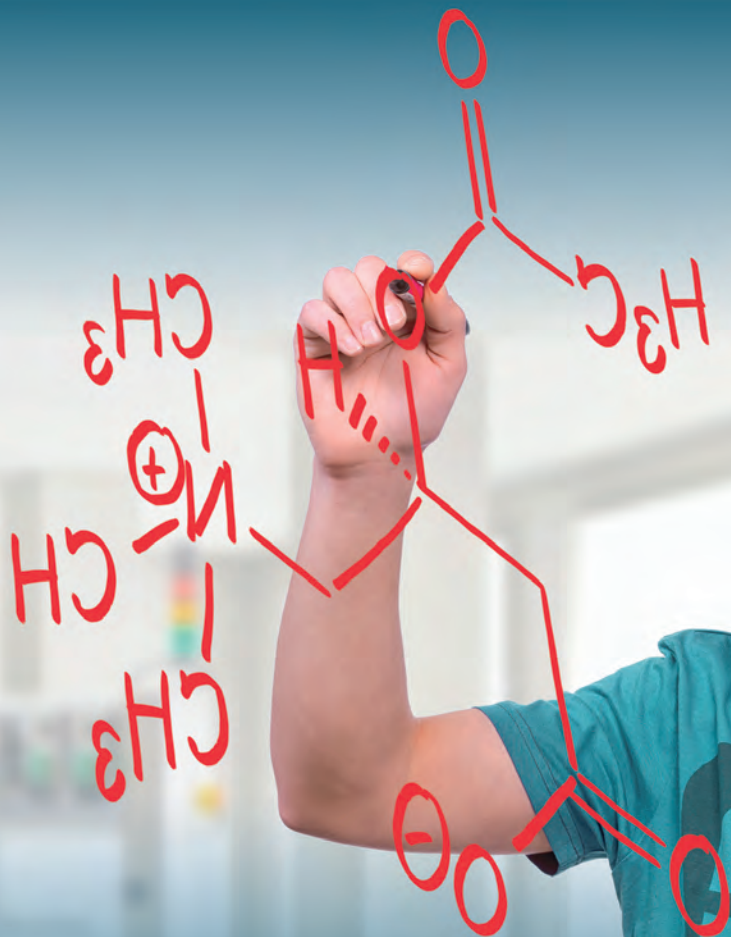
Breng de eigelen met de eetlepel wittewijnazijn en het water samen in een pan. Klop ze los met een garde en zet vervolgens op een zacht vuurtje. Blijf kloppen tot de garde sporen achterlaat in de saus. Dat is het teken dat de gaartijd optimaal is. Neem de pan van het vuur. Meng er beetje bij beetje de geklaarde boter bij, zonder te stoppen met kloppen. Vervolgens meng je het sap van het citroen bij de pan met de saus. Doe dat behoedzaam, om de dikte van de saus te behouden. Kruid met peper en zout en werk af met een vleugje cayennepeper.

### Tip

Deze saus bewaart niet in de ijskast, maar wel in een lauw 'bain-marie' tot één uur voor opdienen. Ideaal blijft echter de bereiding à la minute.

Bron: Institut européen de diététique et de micro-nutrition

# Examens!



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

TonixX  
PLUS



hooggedoseerd  
energeticum  
multi antioxidanten  
mentale energie



Uw Dynaphar promoties

# Dynaphar

## PROMO MAART

### BlackCurrant Pastilles

Pastilles op basis van vruchtensap om een droge mond te bestrijden. Deze pastilles bevatten glycerine en zorgen voor een beschermende film op de mondslimvlies en de keel, met een verlengde hydratatie tot gevolg.

**5<sup>10</sup>€**  
in plaats van  
~~7,30€~~



Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt, van 1 tot 31 maart



## PROMO APRIL

### Saforelle

Waslotion van 250ml, die de intieme verzorging van de hedendaagse vrouw garandeert.

**5<sup>75</sup>€**  
in plaats van  
~~8,20€~~

Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt, van 1 tot 30 april



## PROMO MEI

### Elgydium gevoelige tanden

Deze tandpasta vermindert de overgevoeligheid van de tanden. Voor regelmatig gebruik, bij voorkeur na de maaltijden.



Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt, van 1 tot 31 mei

**2<sup>99</sup>€**  
in plaats van  
~~4,95€~~

# Symptomen van hooikoorts?

## Allegratab

# Geniet opnieuw van het leven!

Niet-sedatief antihistaminicum



Actief  
binnen  
1 uur

24u  
werkzaam

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.