

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

5 stappen
tegen kniepijn

Het immuunsysteem: onze
bescherming tegen indringers



BEAUTY

**Nagels,
spiegels van
onze gezondheid**

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook

**Thuisblijven om te...
bewegen**

**SPECIAL
+50
JAAR**

**De menopauze
beter uitzweten**

Start tijdig met foliumzuur, vanaf de zwangerschapswens*

NIEUW



Bevat actieve vorm van foliumzuur



Made in Belgium

Folavit 0,4 Start

- Aanbevolen vanaf de zwangerschapswens
 - tot bevestiging zwangerschap, daarna overschakelen naar **Folavit 0,4 Essential**
 - of tot 3 maanden na bevruchting
- Bevat de actieve vorm van foliumzuur
- Deze actieve vorm is direct beschikbaar om zijn biologische functies uit te oefenen in tegenstelling tot foliumzuur dat eerst nog omgezet moet worden in ons lichaam.
- Aanbevolen dosis: 1 tablet per dag
- Voedingssupplement, vrij verkrijgbaar in de apotheek

Wil je nog meer lezen over foliumzuur, kijk dan op www.gezondezwangerschap.be!



* Neem niet meer dan 1 tablet Folavit 0,4 Start per dag. Buiten bereik van kinderen bewaren. Niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl gebruiken.

Kela Pharma nv
Industriepark West 68
B - 9100 Sint-Niklaas

 **kela**
focus on health

DYNA-NEWS	4
EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER	5
DOSSIERS	
Sporten in je woonkamer	10-13
Fytohormonen helpen je door de menopauze	22-23
DYNA-BEAUTY Je nagels weerspiegelen je gezondheid	30-31
DYNA-TIPS	
Haaruitval?	6
5 goede voornemens tegen acne	7
Een babyvelletje graag	9
Silicium mobility!	13
5 stappen naar een knie zonder pijn	15
Kinderwens? Dan is foliumzuur gewenst!	17
Aanvullende vitaminen	18
Het immuunsysteem, onze bescherming tegen indringers	19
Ontdek ons Dynapharproductgamma!	20-21
De ideale combinatie tegen de meeste slaapproblemen	26
Uw natuurlijke afslankingskuur	28
Artrose: de waarheid van de leugen!	29
Planten om de winterkou te trotseren	33
DYNA-PROMOTIES	34-36
DYNA-WEDSTRIJD	37
DYNA-GAMES	38



Home sweet home

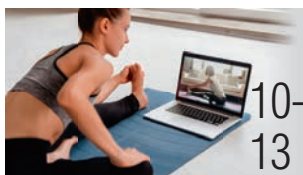
Eén goed ding aan corona? De ontdekking van telewerk. Dat systeem heeft zo zijn voordelen: gedaan met filestress en nagelbijten in het verkeer. Tijdens de pauzes ben je bezig met je huishouden én met jezelf. Reserveer elke dag een momentje om in je woonkamer te werken aan een goddelijk lichaam. We geven je tips mee om ervoor te zorgen dat je in topvorm geraakt op pagina's 10 tot 13.

In elk nummer van dit tijdschrift schrijven we een klein dossier over problemen waarmee 50-plussers kampen. En als er nu één probleem is dat vaak over de tong gaat, dan is het de menopauze. Heb je je twijfels bij een klassieke hormoontherapie? Lees dan zeker het artikel over fytohormonen, geproduceerd door planten die je zachtjes door de menopauze kunnen loodsen (pagina's 22 en 23).

Tot slot: wist je dat je nagels een spiegel zijn voor je gezondheid? Lees erover op pagina's 30 en 31. En nog even meegeven: vergeet niet te genieten van de natuurpracht die de herfst ons biedt.



30-31



10-13



22-23



18



4

Dynaphar is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de redactionele teksten en de advertenties geleverd door de labo's. De aangegeven prijzen op de promotiepagina's zijn indicatief en Dynaphar kan niet verantwoordelijk gesteld worden in geval van vergissingen.

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

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

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



Natuurlijk en betaalbaar

Na een zware fysieke inspanning werkt een warm bad ontspannend voor de spieren. Die zullen de dag erna minder stijf aanvoelen. Als je 3 tot 4 eetlepels natriumbicarbonaat in het bad oplost, versterk je dat ontspannend effect.



10 000

De spieren rondom onze ogen zorgen ervoor dat we 10.000 keer per dag knipperen met onze ogen en bepalen ook 60% van onze gelaatsuitdrukkingen. We moeten ze dus in de watten leggen want met ons mondmasker vallen onze ogen het meest en willen we dat ze stralen.

De beste manier om te studeren? Voor iedereen anders.

Sommige studenten kiezen voor een auditieve leerstijl en leren door te luisteren. Anderen hebben een visueel geheugen en onthouden het best wat ze zien, terwijl de hyperactieven voortdurend heen-en-weer lopen om zich te concentreren. Deze drie studiemethodes zijn evenwaardig en je kan ze ook allemaal tegelijk toepassen. Wil je weten wat voor jou het best werkt? Dan is het goed om na te gaan welk type je bent.

- **VISUEEL GEHEUGEN:** je onthoudt het best wat je ziet -> kies dan voor samenvattingen met kleuren, schema's, posters...
- **AUDITIEF GEHEUGEN:** je onthoudt het best wat je hoort -> je kunt beter je notities luidop lezen, ze aan jezelf luidop uitleggen, eventueel podcasts beluisteren...
- **KINESTHETISCH GEHEUGEN:** je onthoudt het best wat je voelt -> studeer dan terwijl je beweegt, citeer eventueel je cursus luidop wanneer je rondwandelt, bedenk bewegingen om de belangrijkste punten mee te onthouden.



Kijk uit met namaak

ALLERGIE >< LACTOSE-INTOLERANTIE

Een lactose-intolerantie kan ook op volwassen leeftijd opduiken. Ze treedt op wanneer een tekort aan lactase de vertering van lactose bemoeilijkt. Wat zijn de symptomen? Verteringsongemakken zoals misselijkheid, krampen en buikloop. Kleine kinderen met een lactose-allergie hebben bovendien soms ook last van huid- of ademhalingsproblemen.

ALLERGIE >< TE GROTE DOSIS VAN EEN MEDICIJN

Aspirine – om een voorbeeld te geven – kan zorgen voor buikpijn en misselijkheid, zelfs bij normale dosissen. Als je er te veel van neemt, brengen ze vervelende lichamelijke kwaaltjes teweeg, vergelijkbaar met een allergische aandoening: huidproblemen, moeilijke spijsvertering...





Een woordje toelichting van uw *DYNA-apotheker*

Op het moment dat ik deze tekst schrijf, is het heel erg moeilijk om te voorspellen hoe de start van het nieuwe schooljaar er zal uitzien: zullen we bijna verlost zijn van het coronavirus in al zijn varianten, worden we geconfronteerd met een nieuwe uitbraak van besmettingen of blijft de toestand status quo, wie zal het zeggen?

Laten we positief blijven en hopen dat dankzij de hoge vaccinatiegraad bij de bevolking, de opkomst van een of andere variant geen impact zal hebben op onze gezondheidszorg en ons sociaal leven.

Betekent dit dat vaccinatie en/of groepsimmunitet tegen het coronavirus superhelden van ons zal maken en er ons niets meer kan overkomen? Het antwoord is **NEEN!**

De 18 maanden van social distance en de mondkapjes hebben ons beschermd tegen de klassieke herfst-infecties, maar die zijn zeker niet voorgoed verdwenen. Precies omdat we ons zolang beschermd hebben tegen deze « klassieke » herfstinfecties zullen we extra waakzaam moeten zijn, want ons immuunsysteem zal minder snel reageren. We zullen dus vatbaarder zijn voor infecties en vooral 50-plussers zullen erg gevoelig zijn voor de seizoensgriep.

Het zou verkeerd zijn te denken dat het vaccin tegen Covid-19 (of immuniteit tegen dit virus) ons beschermt tegen al de rest. Integendeel, door het vaccin heeft ons immuunsysteem zich vooral op het coronavirus toegepast waardoor de waakzaamheid voor andere bacteriën en virussen is gedaald.

Moeten we panikeran? Neen. Maar we moeten oplettend blijven en alle hygiënemaatregelen die Covid-19 ons heeft aangeleerd blijven toepassen, te beginnen met het regelmatig wassen van de handen.

Natuurlijk laten de 50-plussers zich best vaccineren tegen de seizoensgriep en indien vereist een 3de vaccinatie tegen Covid-19 laten plaatsnemen. Nogmaals, het Covid-vaccin beschermt u helemaal niet tegen andere virussen.

Maar het slimste dat u kunt doen, is je immuniteit opkrikken. Uw apotheker kan u de geschikte oplossing aanbieden om u zo goed mogelijk te beschermen, onder meer dankzij volgende producten: vitamine C en D, zink, propolis, koninginnebrij, omega-3 en een reeks producten die uw immuniteit stimuleren.

Heel wat farmaceutische bedrijven hebben hiervoor heel efficiënte alles-in-éénproducten ontwikkeld.

Aarzel dus niet om ons advies te komen vragen nu de herfst voor de deur staat. Hou je goed!

Haaruitval?

Haar verliezen baart ons steeds zorgen. Het komt vaker voor bij mannen maar ook vrouwen kunnen er last van hebben.

De oorzaak van haaruitval kan heel verschillend zijn. De vaakst voorkomende oorzaken zijn stress, zon, tabak, seizoensveranderingen, bevalling en tenslotte ook de inname van bepaalde geneesmiddelen.

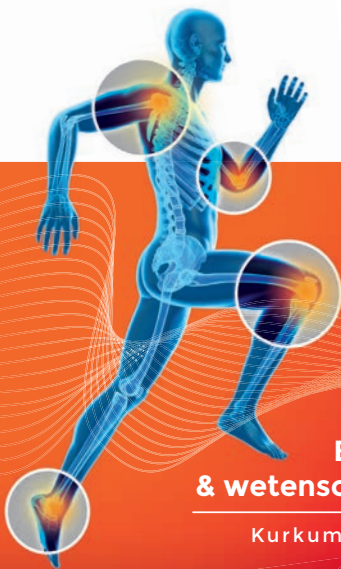
Een doeltreffende oplossing hiervoor is een voedings-supplement dat de haren en nagels helpt om hun kracht terug te krijgen. Amino-zuren zoals Cystine zorgen ervoor dat je haren en nagels versterken en opnieuw glanzen. Het is een onmisbaar element voor de vorming en structuur van het haar.

De duur van de haarcyclus bedraagt drie maanden. Voor een maximale doeltreffendheid is het dan ook aangeraden om het voedings-supplement gedurende 3 maanden en met de juiste dosering in te nemen.



Voor een optimale doeltreffendheid kan je dit voedings-supplement best combineren met een aangepaste haarverzorging:

- Gebruik een zachte shampoo die de hoofdhuid reinigt en irritatie en uitdroging van het haar voorkomt.
- Lotions tegen haaruitval bevorderen de haargroei en verlengen de levensduur van de haarzakjes en beschermen ze tegen externe invloeden.



Flexofytol[®] FORTE

NEW

2 x
STERKER

Eis het beste
voor uw gewrichten! ¹

Bioactieve formulering
& wetenschappelijk bestudeerd²

Kurkuma • Boswellia • Vitamine D

- ▶ Kan over een lange periode worden gebruikt **zonder nevenwerkingen**
- ▶ Belgisch product



¹ Kurkuma- en boswellia-extracten helpen de flexibiliteit en soepelheid van gewrichten en pezen te behouden.

² Henrotin et al. Arthritis Research & Therapy volume 21, Article number: 179 (2019).

5 goede voornemens tegen acne

Acne is een ontsteking van de huid die door talrijke factoren **kan worden beïnvloed, zoals voeding, stress, anticonceptie, enz.**

Wetenschappelijk onderzoek geeft je informatie en handige tips om je acne beter te verzorgen. Mijn 5 goede voornemens met dank aan het wetenschappelijke onderzoek:

1. Acne beter begrijpen

Acne is een vaak voorkomende huidziekte die perfect kan worden behandeld. Het is wel belangrijk dat je de oorzaken en de evolutie van acne begrijpt, zodat elk type acne op een gepaste manier kan worden verzorgd.

2. Gezonder eten

Een gezonde en evenwichtige voeding is belangrijk voor een gezonde huid. Het is zeker niet de bedoeling dat je drastisch gaat schrappen in je voedingspatroon, nee, alles draait om wat je eet, en hoeveel. Dus minder ongezonde snacks en meer gezonde voeding om de ontsteking niet te verergeren.

3. Meer bewegen

Om elke dag meer te bewegen, kan je gewoon de auto wat verderop parkeren of een bus- of tramhalte eerder uitstappen.

4. Mijn huid beter verzorgen

Neem de tijd om je goed te verzorgen. Leer hoe je je huid moet reinigen & hydrateren en hoe je een huid met acne kan opmaken.

5. Beter met stress omgaan

Om stress tegen te gaan, moet je in de eerste plaats weten vanwaar die komt. Met enkele eenvoudige oefeningen uit de kunsttherapie leer je je bewust te worden van het probleem, en dat is al een eerste stap in de richting van je herstel.



BimunixX



BimunixX

60
plantaardige capsules

β -1,3/1,6 glukaan
Bacillus subtilis
vitamine D

Ter ondersteuning van uw natuurlijke weerstand.
BimunixX bevat het superieur Immunoglukan^{®*},
zeer gezonde bacteriën en vitamines.

meer info: www.ixx.be

(*) 97% zuiver β -1,3/1,6-glucaan uit Pleurotus.

Keert u terug van vakantie, dan kan uw huid na blootstelling aan zon, chloor of zout water, trekkerig aanvoelen. Ook in de herfst kunnen het koudere weer en de eerste vrieskou de huid kwetsbaarder maken. **Wat is een droge en kwetsbare huid nu precies en hoe kunnen we ze verwennen?**



Een babyvelletje graag

Heb ik een droge, gedehydrateerde of gevoelige huid?

Een droge huid kan erfelijk of aangeboren zijn. Ze heeft (net zoals een gemengde huid of een vette huid) bepaalde kenmerken: het is een dunne huid met nauwe poriën die vaak rood en trekkerig aanvoelt, vaak schilfert, barstjes en kleine littekens vertoont.

Er bestaat echter een groot verschil tussen een droge huid die een tekort aan vet/talg heeft en de gedehydrateerde huid die een tekort aan water heeft. Een gedehydrateerde huid is een tijdelijk probleem en kan alle huidtypes treffen. Je kunt een droge én een gedehydrateerde huid hebben! Een tekort aan water leidt tot een plaatselijk en kortstondig ongemak (trekkerige, schilferige huid), vooral na het wassen. Vaak is een droge en/of vochtarme huid zeer gevoelig omdat de zwakke barrièrelaag van de lipidehuid meer blootstaat aan irritaties.

Wat maakt mijn huid zo gevoelig?

De huid heeft een dun beschermend vetlaagje aan de oppervlakte nodig dat ervoor zorgt dat de verdamping van water vertraagt en vochtverlies wordt voorkomen. Heel wat factoren kunnen deze beschermende lipidebarrière wijzigen of aantasten: externe factoren zoals kou, wind, zon of vervuiling; warme,

koude of droge lucht (verwarming, airconditioners); veelvuldig gebruik van agressieve en schurende zepen en cosmetica; het gebruik van verzorgingsproducten die allergenen bevatten (parfums, kleurstoffen, bewaarmiddelen, etherische oliën, enz.), het gebruik van te heet water tijdens het douchen of baden; uitdrogende medicatie (antibiotica, anti-acnemedicatie, diuretica); het gebruik van een wasproduct dat kleurstoffen en parfums bevat (sporen daarvan blijven achter op uw kleren).

Calendula, uw beste bondgenoot

Calendula officinalis L., of goudsbloem, heeft een zacht en kalmerend effect op de droge, geïrriteerde en verzwakte huid. Bekend als 'de bruid van de zon', hydrateert en voedt de Calendula-plant intens, verzacht en herstelt ze de opperhuid en beschermt ze tegen invloeden van buitenaf. Calendula heeft naast zijn verzachtende en helende eigenschappen ook een belangrijke antioxidantende werking die beschermt tegen vrije radicalen veroorzaakt door UV-stralen.



Sporten in je woonkamer

Here we go again. Ochtendkou en bomvolle agenda's. Te fris buiten en geen zin of tijd om te gaan joggen of fitnessen? **Kom op, geen excuses. Kom uit je luie zetel en werk thuis aan dat droomlichaam.**





Zes redenen

om thuis aan sport te doen

- Thuis doe je aan sport wanneer je maar wil. 's Avonds wanneer de kinderen in bed liggen of 's morgens, voor je eerste kopje koffie. Een tip: plan je oefenmomenten in, en denk niet: "Ik wacht tot ik eens ergens 20 minuten heb." Want die ga je dan waarschijnlijk niet vinden.
- Geen inspiratie? Er bestaan er heel wat grote en kleine fitnessaccessoires: elastieken, springtouwen, halters, gymtapijten, ... En vergeet ook het internet niet, met een enorm aanbod aan tutorials, video's en apps.
- Je work-out playlist? Die kies je thuis zelf. Zing gerust luidkeels mee, als je daar nog de adem voor hebt.
- Je bepaalt zelf welke spieren je wil trainen: buikspieren, bilsproeien, armsproieren, ... Helemaal op je eigen tempo, ook al loopt het in het begin wat stroef en slaag je er amper in om een reeks van vijf squats na elkaar te doen. En als je wat meer in vorm bent, is er niemand die je tegenhoudt om de intensiteit te verhogen.
- Word je niet graag bekeken en al zeker niet wanneer je met je work-out bezig bent, dan is sporten bij je thuis ontspannend.
- Geen files onderweg, geen parkeerplaatsen zoeken op weg naar je gymtapijt, geen tijdverlies.

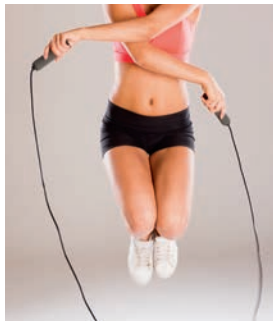
Zorg voor een **vast plaatsje** en blijf volhouden

- Voorzie in een plaatsje dat je behoudt tussen twee sessies in, want als je de hele tijd moet sleuren met meubels en telkens opnieuw je matje moet bovenhalen, dan gaat je motivatie snel verdwijnen.
- Sommige tutorials zijn soms moeilijk uit te voeren, vooral als je de oefening niet 'in het echt' hebt gezien. Thuis kan ook niemand je bijsturen en als je de oefeningen onderuitgezakt in je comfortabele zetel bekijkt, is er niemand om jou aan te sporen om eraan te beginnen.

- Het is moeilijk om het vol te houden zonder een stevige dosis zelfdiscipline, tenzij je je echtgenoot of je vriend(in) uitnodigt om mee te trainen of als je een thuiscoach inschakelt.

Roept een springtouw jeugdherinneringen op?

Vandaag is rope skipping een hippe sport. Geef toe, het klinkt cooler dan 'touwtejspringen'. Bovendien is het écht een sport, ideaal om je ademhaling en je benen te trainen. Denk maar aan de film 'Million Dollar Baby' waarin de afgetrainde Hilary Swank als bokster dikke – euh nee, dunne – vriendjes was met haar springtouw.



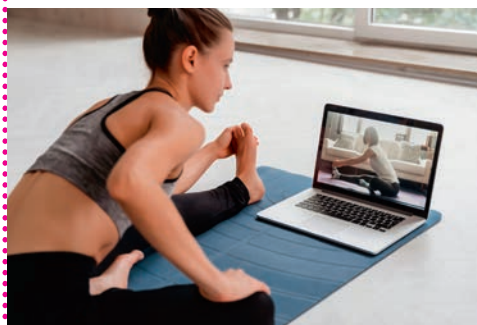
2 zaken die je nooit mag overslaan

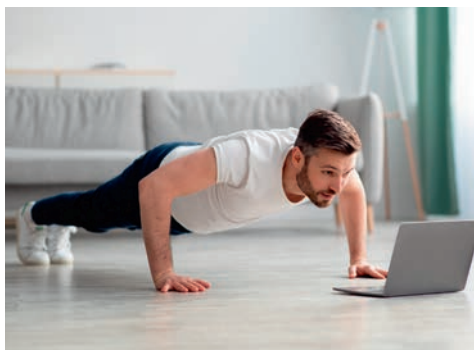
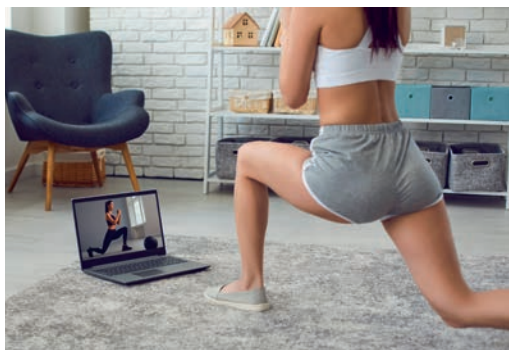
1. VERGEET JE OPWARMING NIET

Niet alleen topatleten hebben opwarming nodig. Deze opwarming zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur lichtjes stijgt en je hart zich voorbereidt om progressief je trainingsritme op te drijven en vooral: je vermijdt er blessures mee. Begin zachtjes aan, je moet bijvoorbeeld nog altijd kunnen praten (of zelfs zingen) terwijl je ter plaatse een oefening doet gedurende 5 à 10 minuten.

2. DENKAAN JE STRETCHOEFENINGEN

Zit je training erop? Tijd om te stretchen. Daarmee verlaag je de spierspanning, ontspan je je lichaam, vermijdt je spierstijfheid en op langere termijn blessures.



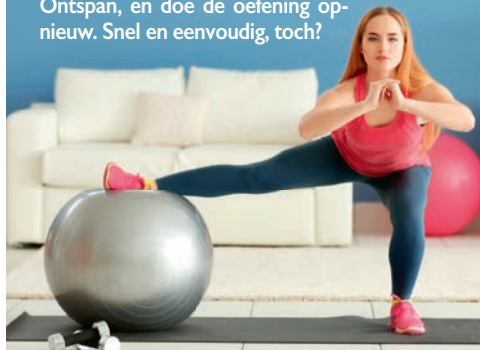


Onze favoriete accessoires

- Kleine, soepele halters met velcro-strips, die je aan je polsen of hielen vastmaakt, zorgen ervoor dat elke beweging meer spierkracht vereist. Ideaal wanneer je oefeningen te makkelijk worden of wanneer je van een poetsbeurt een fitnesstraining wil maken.

- Buikspieren trainen zonder in het zweet te baden? Ga zitten op een "Swiss ball" of een "fitball": een grote en soepele plastic bal waarmee je voortdurend lichtjes je buik-, rug- en beenspieren oefent.

- Met een kleine bal maak je de spieroefeningen wat intenser. Span je buikspieren op. Klem de bal tussen je hielen, hou je benen samen en til de bal op. Een oefening die je kan doen wanneer je telewerkt. Je traint er ook je armen mee. Neem de bal tussen je handen en strek je armen. Druk even stevig met de handpalmen op de bal, alsof je hem wil doen ontploffen. Ontspan, en doe de oefening op-nieuw. Snel en eenvoudig, toch?



Boksers, tennissers, basketters en andere sporters beschouwen het als een basistraining. Hun opwarming? Een honderdtal keer springen. Zoveel ambitie hoef je als beginnening zeker niet te hebben. Nog een reden waarom rope skipping in de lift zit: het verbruikt calorieën bij de vleet. Een kwartiertje touwtjespringen komt overeen met een half uur joggen of squash, 45 minuten non-stop zwemmen of een wedstrijdje tennis. Zonder last te hebben van regen of uitlaatgassen.

Zoals **echte atleten**

Sporten is als diëten: eraan beginnen is niet het moeilijkste, volhouden wel, zeker als je 's morgens met stijve spieren opstaat. Let op dat je niet té veel hooi op je vork neemt. Een privé coach of een personal trainer is dan een goed idee. Het zijn professionals die een programma op maat opstellen om je je doel te doen bereiken. Ze leren je de juiste bewegingen aan om snel tot resultaat te komen. Ze passen hun trainingen stelselmatig aan en laten je zo grote stappen vooruit zetten. En vooral: ze variëren de oefeningen om eentonigheid te vermijden. Een privé coach is natuurlijk niet de goedkoopste oplossing... Maar het is wel heel wat goedkoper dan een fitnessabonnement, waarbij de lidkaart al te vaak in je schuif blijft liggen.

Zelfs **geen materiaal nodig**

- Laat de lift links liggen en ga voortaan gezwind de trap op en af, zelfs met je handen vol boodschappen-tassen. Dat verstevigt de arm-, rug- en bilspieren. Loop rechtop de trap op en zet je volle voet op elke trede.
- Een efficiënte oefening voor een platte buik, sterke kuiten en een strak bovenlichaam, waarvoor je enkel

wat vierkante meter nodig hebt, is de plankhouding. Steun langs de ene kant op je ellebogen of je handen, en aan de andere kant op je tenen. Met de buik richting de grond span je je hele lichaam op, van je hoofd tot je hielen. Hou die positie tussen de 30 seconden en 2 minuten aan. Herhaal dat 3 tot 4 keer.

Hallo, dokter?

Kampioenen van de duosport « zappen-zetelligen » argumenteren graag dat écht sporten risico's inhoudt op blessures aan gewrichten en spieren. Opwarmen, stretchen en een aangepaste uitrusting (de juiste schoenen), daarmee herleid je die risico's tot nul. Laat je gerust professioneel begeleiden door kinesisten, artsen of sportcoaches. Heb je je sportkledij al jaren niet meer aangetrokken, kamp je met overgewicht of heb je een medische voorgeschiedenis? Ga dan eerst even langs bij de huisarts.

De sportapp

Het hele jaar door biedt Decathlon fitnessprogramma's aan, om alleen of in familieverband te doen. We zijn fan van hun duidelijke instructies en de gevarieerde oefeningen. Hoe vind je die programma's? Surf naar hun social media of rechtstreeks naar www.decathlon.be, zie het tabblad 'online lessen'.



Dyna-Tips

Silicium mobility!

Silicium, de ontbrekende schakel voor soepele spieren en soepele gewrichten!

je gezondheidsproblemen zoals een verminderde beweeglijkheid, pijnlijke, stijve gewrichten en stramme spieren. Silicium is absoluut noodzakelijk voor de opbouw en het behoud van een gezond bindweefsel en een soepele beweging. Silicium is onvoldoende aanwezig in de natuurlijke voeding. Naarmate we ouder worden, daalt de hoeveelheid Silicium in ons lichaam. Hierdoor vermindert de vernieuwing van het kraakbeen en beginnen gewrichten te verslijten.

Welke impact heeft silicium op mijn gezondheid?

Minder of onvoldoende silicium in ons lichaam zorgt voor allerlei kwaaltjes. Zeker op het vlak van mobiliteit en bewegen, speelt silicium een belangrijke rol. Vanaf 35 jaar beginnen gewrichten te verslijten. De kwaliteit van het kraakbeen gaat achteruit en de gewrichten voelen pijnlijk en/of stijf aan. Zeker tijdens het sporten kan je hierdoor verhoogde last ondervinden. Je lichaam actief ondersteunen met voedingssupplementen met actieve silicium is dan geen overbodige luxe.



Silicium is een voor velen een onbekend mineraal maar het speelt een essentiële rol in het lichaam. Silicium zorgt dat we soepel blijven bewegen.

Waarom hebben we silicium nodig?

Silicium is een van de bestanddelen van het bindweefsel dat alle organen en structuren van het lichaam aan elkaar bindt. Het bindweefsel is ook cruciaal voor het behoud van een jeugdige huid, gezonde botten, de vitaliteit van het haar, sterke nagels, een gezonde doorbloeding maar ook soepele spieren en gewrichten. Zonder een gezond bindweefsel krijg

AFSLANKEN

UW AFSLANKINGS- PROGRAMMA IN 3 STAPPEN

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

BESTANDELEN
100%
NATUURLIJK



5 stappen naar *een knie zonder pijn*

We geven enkele tips om kniepijn te verlichten en een actieve levensstijl te hanteren **zonder de blessure te verergeren.**



Pijn of ongemak in de knie kan een actieve levensstijl soms even on hold zetten. Velen onder ons hebben op een bepaald moment last van kniepijn door hardlopen, door overmatige inspanningen tijdens het sporten of gewoon door normale slijtage.

In tegenstelling tot blessures aan de schouder, pols of arm, waarbij u het gebruik van de pijnlijke zone kunt vermijden, is het niet evident om tijdens een drukke werkweek uw knie niet te belasten.

De PRICE-methode biedt 5 stappen die u kunt volgen om kniepijn te verlichten en de effecten van de blessure te minimaliseren, en zo het herstelproces te bevorderen.

1. Protect (Beschermen)

Wanneer u uw knie blesseert, is het eerste wat u moet doen, de knie ondersteunen. De keuze van bandage hangt sterk af van de mate van ondersteuning die u nodig hebt. Dynaphar heeft een reeks bandages en spalken die verschillende ondersteuningniveaus bieden waaruit u kunt kiezen.

2. Rest (Rust)

Leg uw voeten, indien mogelijk, snel omhoog want vooral de eerste 24 uur zijn cruciaal. Vermijd inspannende activiteiten en geef de pijn de tijd om minder te worden zodat het genezingsproces kan starten. Door

de knie omhoog te leggen, vermindert de zwelling en bent u op weg naar herstel.

3. Ice therapy

Afhankelijk van het type blessure en of er sprake is van een ontsteking, kan een behandeling met ijs de pijn en zwelling dempen. U kunt de behandeling met ijs het best toepassen na het sporten wanneer u even tot rust komt. Door het koelen vermindert de ontsteking, wordt de pijnlijke zone verdoofd en wordt de doorbloeding geremd.

4. Compression (Compressie)

Volgens NSMI (National Sports Medecine Institute), helpt compressie ontstekingen en zwellingen te verminderen. Door het gebied rond de knie strak in te wikkelen (maar niet te strak) kan ook de bloedcirculatie worden gestimuleerd als u niet actief bent geweest.

5. Elevation (Hoog leggen)

Door de geblesseerde knie hoger te leggen dan het niveau van het hart, neemt de zwelling af. Dit is een eenvoudige maar zeer effectieve manier om uw knie te laten herstellen, zodat deze weer uw volledige gewicht kan dragen.

Raadpleeg in elk geval een arts of fysiotherapeut om meer te weten te komen over de specifieke oefeningen die u kunt doen om de knie weer te versterken. Raadpleeg altijd een medisch professional als u niet zeker weet wat de juiste behandeling is.

NIEUW

BESCHADIGDE HUID EN LIPPEN

Dermoplasmine

De wetenschap van kalmerende bloemen



Verkrijgbaar
in de apotheek

Op basis van biologisch geteelde Calendula.

Geformuleerd met een minimum aan ingrediënten,
alleen het essentiële voor de droge en beschadigde huid.



Uw gezondheid verdient het grootste respect



Kinderwens?

Dan is foliumzuur gewenst!

Met 5 op 10 zijn we toch niet tevreden? **Recent onderzoek toont aan dat in België slechts 5 op de 10 vrouwen met een zwangerschapswens tijdig start met de inname van foliumzuur en daar mogen we toch niet tevreden mee zijn!**

Foliumzuur kent heel wat voordelen, zeker voor een toekomstige mama. Het bevordert de celdeling en draagt dus bij tot de weefselgroei van de moeder tijdens de zwangerschap. Bovendien ondersteunt foliumzuur een normale bloedvorming. Tijdens de zwangerschap draagt foliumzuur bij tot de aanmaak van de rode bloedcellen van de moeder; de vorming van de placenta en de groei van de foetus, baarmoeder en borsten. Maar bijkomend speelt foliumzuur nog een belangrijke rol, meteen al na de bevruchting. Dan start de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel bij je ongeboren baby vanuit de neurale buis. Foliumzuur draagt bij tot een correcte sluiting van die buis en dat proces is al voltooid bij de 6de zwangerschapsweek. Uit die neurale buis ontstaan later het ruggenmerg en de hersenen. Indien die sluiting niet correct verloopt, krijg je een baby met een open rugge-
tje of met een ander neuralebuisdefect.

Kan ik die foliumzuur niet gewoon uit mijn voeding halen?

Elke persoon haalt foliumzuur uit zijn voeding en foliumzuur zit in verse (vooral in groene) groenten maar ook in peulvruchten en sommige fruitsoorten (aardbeien, citrusvruchten, kiwi's en meloen). Met een normale en

gevarieerde voeding neem je voldoende foliumzuur op. Maar je lichaam heeft nood aan extra foliumzuur als je zwanger bent.

Waarom moet je ermee starten voor de zwangerschap en wanneer start je dan best?

Je moet starten nog voor je zwanger bent zodat je lichaam tijdig voldoende reserve kan opbouwen. Dit heeft alles te maken met die snelle sluiting van die neurale buis. Start daarom minstens 4 weken voor je stopt met je contraceptie met de dagelijkse inname van een supplement met 0,4 mg foliumzuur en hou dit vol tot de 12e week van je zwangerschap.

Heb je nog vragen over foliumzuur; stel ze aan je dokter of apotheker: Informeer hen ook als je zwanger wil worden. Zij geven andere belangrijke adviezen en passen hun medicatie aan bij zwangerschapswens.



Aanvullende vitaminen

Waarom heeft iedereen elke dag nood aan magnesium en vitamine D?

Magnesium: essentieel

Magnesium is een essentieel mineraal in het menselijk lichaam maar ook een van de meest onderschatte mineralen die je lichaam nodig heeft. Het is niet enkel belangrijk voor een goede spierwerking maar ook noodzakelijk voor meer dan 600 verschillende essentiële reacties in ons lichaam. Toch heeft naar schatting 75-80% van de Belgische bevolking een tekort aan magnesium.

We kunnen magnesium enkel via de voeding innemen en de gemiddelde, hedendaagse voeding bevat gewoon te lage gehalten aan magnesium.

Een chronisch magnesiumtekort kan leiden tot gezondheidsproblemen die een rem zetten op je levenskwaliteit. Daarom is het belangrijk om dagelijks bewust je lichaam te voorzien van de juiste dosis magnesium.

Hoewel iedereen nood heeft aan magnesium, zijn er een aantal personen die een verhoogd risico hebben op magnesiumtekorten. Zo hebben mensen van boven de 50 of intensieve sporters een verhoogd risico. Ook een ongezonde voeding, stressvolle levensstijl en de inname van bepaalde geneesmiddelen zoals zuurremmers, hormonale anticonceptie en water afdrijvende medicatie verhogen het risico op een magnesiumtekort aanzienlijk.

Vitamine D als bondgenoot

Magnesium en vitamine D zijn onafscheidelijke bondgenoten. Vitamine D verhoogt de opname van magnesium vanuit onze darmen. Magnesium zorgt dat vitamine D optimaal kan werken.

Magnesium en suikerziekte

Recent onderzoek heeft aangetoond dat het grootste deel van de patiënten met suikerziekte kampen met te lage magnesiumspiegels. Dit leidt tot een ontregeld sui-



Symptomen van magnesiumtekort

- overmatige stress
- piekeren en angst
- depressie
- slechte nachtrust
- vermoeidheid
- onregelmatige hartslag & hoge bloeddruk
- gevoelige spieren en spierkrampen
- slechte controle van de suikerspiegel

De vele voordelen van dagelijkse inname van magnesium

- meer energie
- betere spierwerking
- verhoogde slaapkwaliteit
- minder stress & angst
- betere suikercontrole
- goede werking van hart en bloedvaten
- verlaging van de bloeddruk
- functioneren van de zenuwbanen

kernmetabolisme en bijgevolg hogere suikerspiegels. De dagelijkse inname van magnesium kan de suikercontrole gevoelig verbeteren en het dagelijkse comfort van de suikerpatiënt ondersteunen.

Van zodra het lichaam in contact komt met vreemde indringers schiet **het immuunsysteem in actie om ons te beschermen.**

Het immuun systeem

beschermt tegen indringers

Een deel van het immuunsysteem hebben we bij de geboorte reeds meegekregen (aspecifiek of aangeboren immuniteit). Het omvat de eerste verdedigingslijnies zoals onze natuurlijke afweer (huid, slijmvliezen) maar ook bepaalde afweercellen die voorgeprogrammeerd zijn om indringers in het lichaam te bestrijden.

Sommige afweercellen gaan na een contact met gevangen indringers aan het werk en produceren specifieke antilichamen. De immuniteit bouwt een geheugen op dat haar in staat stelt sneller te reageren op het volgende contact met de indringer in kwestie (verworven immuniteit).

Het immuunsysteem versterken

Het immuunsysteem is op ieder ogenblik druk in de weer: Goed eten en gezonde voedingskeuzes zorgen voor een optimale immuniteit. De voedingselementen selenium, zink en vitamine D spelen op een welbepaalde manier in op de goede werking van ons immuunsysteem.

Selenium: sleutel in onze immuniteit

Selenium is een grote hulp bij het vernietigen van indringers in onze eerste afweerlinie en beschermt onze aanvalscellen zodat het immuunsysteem optimaal kan werken. Bij een tekort aan selenium krijgt de ziekmakende indringer de kans om zich te vermenigvuldigen en te muteren tot agressievere vormen. Te weinig selenium zorgt ervoor dat het immuunsysteem volledig zal instorten.

Wist je dat de meeste Belgen niet genoeg selenium hebben? Zorg dan ook voor voldoende selenium! Kies zeker voor een aanvulling met een gestandaardiseerde organische seleniumvorm.



Luchtwegen beter beschermd dankzij zink

Zink vormt net als selenium een belangrijk onderdeel van de eerstelijnsafweer: Zink kan op een directe manier verkoudheidsvirussen inactief maken en werkt positief in bij infecties van de luchtwegen. Een tekort vertraagt de vorming van antilichamen, wat leidt tot een uitputting van het immuunsysteem. Het is verstandig om een organisch gebonden zink te gebruiken voor een goede opneembaarheid.

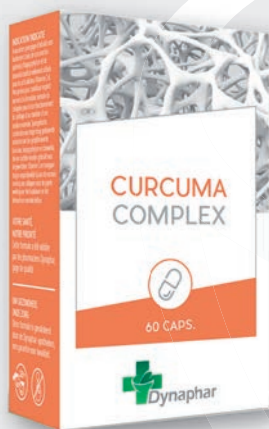
Vitamine D: betere en sterkere verdediging

In zijn actieve vorm versterkt en regelt vitamine D de werking van ons afweersysteem. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D, geen wonder dat heel wat mensen er in de herfst- en wintermaanden tekort van hebben. Neem vitamine D opgelost in een kwalitatieve plantaardige olie om zeker te zijn van een goede opname.



Ontdek ons **Dynapha** productgamma!

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



Curcuma Complex,
15,90 € *



Digest,
9,90 € *

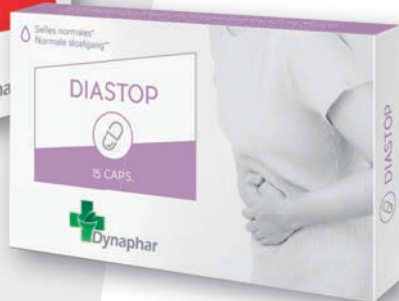
Magnesium Complex,
60 caps = 15,90 € *,
120 caps = 26,90 € *



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



Multivitamines,
11,99 € *



Diastop,
12,99 €

*aanbevolen prijzen

nr



Dynaphar



Veno Caps,
14,90 € *



Omega 3,
9,90 € *



Glucosamine
Complex, 14,90 € *



Sleep, 13,50 € *



Pregni test, 6,99 € *

Voedende
Lipstick,
5,95 € *



Digital
thermometer,
7,49 € *



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

Fytohormonen helpen je door de menopauze

SPECIAL
+50
JAAR

Heb je je bedenkingen bij hormoonbehandelingen die je door de menopauze loodsen? **Dan ken je misschien de fytohormonen nog niet. Deze plantenhormonen vervangen zowel oestrogeen als progesteron. Ontdek hier alles over fytohormonen.**

Tijdens de menopauze daalt de productie oestrogeen en progesteron en dat kan een vrouwenleven behoorlijk verstoren. Het voelt aan alsof je plots op een achtbaan terecht komt en je vraagt je af hoe je die rit het best kan uitzitten? Een oplossing die vaak door artsen wordt voorgesteld, is een hormoonbehandeling, ook wel HST genoemd. Deze behandeling verzacht en vervangt het tekort aan oestrogeen en progesteron. Met een hormonale substitutietherapie verlicht je de symptomen van de menopauze: opvliegers, vaginale droogte, slaapproblemen, maar ook – en vooral – de aandoeningen die het gevolg kunnen zijn van een hormoontekort in combinatie met ouder worden. Dan hebben we het over breuken door os-

teoporose, hart- en vaatziekten en beginnen de kankers. Is HST dan sowieso noodzakelijk? Weet wel dat er ook risico's aan verbonden zijn. Bovendien: HST is niet weggelegd voor elke vrouw, zoals bij een medische voorgeschiedenis (denk aan borstkanker) of als het evenwicht tussen de voor- en nadelen simpelweg naar de verkeerde kant helt. Er zijn natuurlijk ook vrouwen die HST simpelweg weigeren omdat die behandeling niet natuurlijk is, wat trouwens klopt.

Het alternatief?

Fytohormonen. Die hormonen vind je in bepaalde planten en ook zij zouden de symptomen van de menopauze verzachten. Misschien wist je al dat er planten bestaan met medicinale eigenschappen-





pen die de menopauze draaglijker maken. Maar wist je ook dat er planten bestaan die hormonen produceren? Zowel oestrogeen als progesteron?

Bij ons vind je voedingssupplementen op basis van fyto-oestrogenen. Die bevatten vooral soja-extracten. Verschillende studies wijzen uit dat er in Azië minder hormoongerelateerde kankers voorkomen dan in het Westen. Aziatische vrouwen hebben ook minder last van symptomen die gelinkt zijn aan de menopauze. Het verschil zit hem in de voeding. In het Oosten eten ze inderdaad meer fytohormonale voeding dan in Europa. Reden: soja, een belangrijke bron van isoflavonen. Vraag is of het organisme van een Belgische vijftigplusser die fyto-oestrogenen goed opneemt? Om die fytohormonen te activeren, heb je een bepaalde bacteriële darmflora nodig en die vind je niet bij alle vrouwen terug. Conclusie: niet iedereen heeft een organisme fytohormonen efficiënt zal opnemen.

Wat met planten die progesteron produceren? Tijdens de menopauze maken de eierstokken geen progesteron meer aan, maar gelukkig zijn er planten die dat wél doen.

Zoals glad parelzaad of ijzerhard, of de bekendste, monnikspeper, ook bekend onder de Latijnse term vitex agnus castus. Mirakels hoef je niet meteen te verwachten, maar het zijn wél planten waarvan de werking is aangetoond en die helpen tegen prikkelbaarheid tijdens de menopauze. Dus waarom zou je deze natuurlijke middeljes die de nadelen van ouder worden tegengaan, geen kans geven?

Tot slot vermelden we nog de planten zonder hormoonwerking, maar die wel medicinale eigenschappen vertonen en die de menopauze verlichten. Een paar voorbeelden: salie die transpiratie tegengaat, teunisbloemcapsules tegen vaginale droogte en valeriana die kalmeert en het slapen bevordert. Deze ongemakken zijn ook een gevolg van een plots hormoontekort.

Laten we besluiten

Ondanks alle bedenkingen over de bewezen werking van fytohormonen op de menopauze, lijkt het erop dat zij toch menopauze-symptomen kunnen aanpakken. We hebben net gezien dat sommige planten die oestrogeen of progesteron produceren opvliegers doen milderder, osteoporose of Alzheimer voorkomen, cholesterol doen dalen, ... Het proberen waard, zeker als je weet dat een bijkomende inname van fyto-oestrogenen misschien de klassieke menopauze-behandeling (HST) een duwtje in de rug kan geven.

Vraag advies aan je apotheker, je arts of een gynaecoloog die zich specialiseert in fytotherapie. Specialist word je trouwens niet in één-twee-drie, want de dosering en het combineren van planten moet steeds op maat van de patiënt worden aangepast.



Meer dan ooit heeft IEDEREEN dagelijks nood aan Magnesium & Vitamine D



Ontdek MagneBplusD in jouw apotheek.



DE ONDERSTEUNING DIE U NODIG HEBT

**OM NET DAT BEETJE
MEER TE DOEN**

www.3m.be/futuro

FUTURO
PRODUCTS™



De ideale combinatie *tegen de meeste slaapstoornissen*

Heb je moeite met inslapen? Word je midden in de nacht wakker? Te vroeg in de ochtend? **Dan behoort u tot de overgrote meerderheid van mensen die slaapproblemen hebben.**

Van de vele oplossingen die in de apotheek verkrijgbaar zijn, zijn er maar weinig die dit drievoudige probleem aanpakken. De ideale combinatie van valeriaan en hop zorgt voor een ontspannend effect voor het slapengaan, sneller in slaap vallen en kwalitatieve slaap (minder nachtelijke en vroege ontwakings).

Waarom?

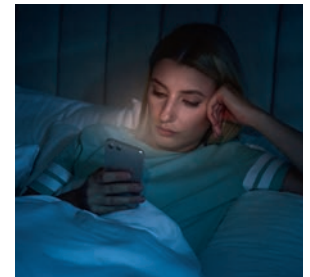
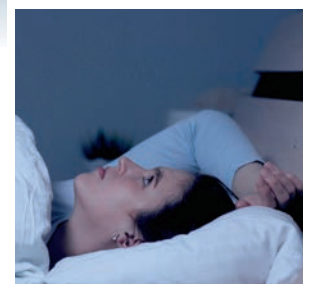
Onze slaap functioneert volgens een dubbel proces:

- **Slaap/waakritme (= homeostaseproces):** hoe langer we wakker blijven, hoe meer behoefte we hebben aan slaap. We laden onze batterijen op door te slapen.

- **Dag/nacht-cyclus (= circadiaan proces):** onze hersenen nodigen ons uit om 's nachts te gaan slapen als er geen licht meer is.

Een kleine verandering in ons levensritme of meer stress en dit dubbel proces is niet meer in evenwicht. Onze nachten worden een nachtmerrie. Maar goed slapen is net zo belangrijk als eten en drinken.

Door valeriaan en hop samen in te nemen, wordt het dubbel proces weer in evenwicht gebracht en vind je opnieuw een goede nachtrust, zonder gewenning of verslaving of slaperigheid bij het ontwaken. De combinatie van deze planten mag ingenomen worden vanaf 12 jaar. Bij zwangerschap en borstvoeding vraag je best advies aan de arts.



WEES PARAAT OM DE WINTERKWALEN AF TE WEREN!

FORMULE

XXI

defensat 13-C XXI

& ECHINASOR XXI composor 08

ONDERSTEUNT JE NATUURLIJKE WEESTAND¹

◇ propolis

geconcentreerd, gelyofiliseerd propolisextract

◇ echinacea, gelyofiliseerd extract

¹ ondersteunt de natuurlijke weerstand

defensat 13-C XXI

met vertraagde afgifte voor
een optimale werking



SoriaNatural®

Uw natuurlijke afslankingskuur

We willen allemaal onze coronakilo's kwijt die we tijdens de lockdown hebben opgelopen.

Weet u dat natuurlijke oplossingen op basis van planten u daarbij kunnen helpen? Maar welke plant moet u kiezen?

Naast een gevarieerde en evenwichtige voeding kunnen specifieke planten u een duwtje in de rug geven om op een natuurlijke wijze af te slanken. Combineer meerdere planten en maak uw eigen gepersonaliseerde driestappenprogramma.

1. VERMINDER JE EETLUST MET KONJAC. Deze plantaardige gel werkt als een natuurlijke eetlustremmer en zorgt voor een onmiddellijk verzadigingsgevoel en levert geen extra calorieën. Konjac maakt het mogelijk om je porties voedsel te verkleinen.

2. KIESVERVOLGENSVOOR EEN "VETVERBRANDENDE" PLANT zoals groene thee, guarana of mate. Groene thee en guarana bevatten cafeïne en helpen het silhouet te verfijnen dankzij hun vetverbrandende werking. Mate vertraagt de spijsvertering, wat de duur van het verzadigingsgevoel verhoogt en gewichtsverlies bevordert.



3. TOT SLOT KIES JE NOG VOOR EEN DRAINERENDE PLANT MET OF ZONDER ANTI-CELLULITISWERKING.

Planten zoals orthosiphon of muizenoor hebben een drainerende en ontlastende werking. Ze verhogen de nierafvoer van water, waardoor overgewicht als gevolg van waterretentie wordt verminderd. Wil je naast het drainerende effect ook een anti-cellulitiseffect, denk dan aan moerasspirea of ananas. Ze zijn bijzonder effectief bij overgewicht te wijten aan waterretentie of bij cellulitis. Ze zijn vochtafdrijvend en doen vetophopingen verdwijnen.

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

Artrose: de waarheid van de leugen!

Veroudering, herhaalde bewegingen, sport... Het leven stelt uw gewrichten zwaar op de proef, wat uiteindelijk kan leiden tot artrose.

Maar wat weet u echt over deze ziekte?

De beste remedie is rust

NIET WAAR De eerste aanbeveling van de gezondheidsdeskundigen is te bewegen om uw gewrichten in vorm te houden. U hoeft geen groot atleet te zijn om uw gewrichten in beweging te zetten: wandelen, tuinieren, klussen en schoonmaken zijn allemaal activiteiten die u doen bewegen. Het belangrijkste is dat u dit op uw eigen tempo doet om blessures te voorkomen.

Alleen chemische pijnbestrijding is doeltreffend

NIET WAAR Medicijnen zullen de ziekte niet stoppen, maar alleen tijdelijk de pijn verminderen. Bovendien moeten ze vaak gebruikt worden in een zo laag mogelijke dosis en voor een zo kort mogelijke tijd. Natuurlijke oplossingen zoals kur-

kuma en Boswellia serrata blijken doeltreffend te zijn in gevallen van artrose.

Kurkuma is een interessante oplossing

WAAR In 2019 is klinisch aangetoond dat een Belgisch bioactief kurkuma-product doeltreffend is bij knie-artrose. De resultaten van deze studie zijn: minder pijn, minder kraakbeenafbraak en een dalend gebruik van ontstekingsremmers en pijnstillers. Dit product wordt uitstekend verdragen en zorgt voor een verbeterde levenskwaliteit van de patiënten. Wilt u meer weten over dit product? Vraag advies aan uw apotheker.



ORGANIC
SILICIUM
BIO-ACTIVATED

SILIX
MOBILITY



**Versterk
de mobiliteit
van je lichaam
van binnenuit.**

De ontbrekende schakel voor je gewrichten & spieren.



Je nagels weerspiegelen je gezondheid

We willen dat ze schitteren als een parel, sterk zijn als een steen en glad aanvoelen als water. **Maar jammer genoeg zien ze er soms geel, gestreept en oneffen uit. Hoe erg is dat, dokter?**

De belangrijkste rol van de nagels: de vingers beschermen. Verder? Er sierlijk uitzien en bijdragen aan je fingerspitzengefühl. En uiteraard er ook voor zorgen dat je jezelf kan krabben, of zelfs kan klauwen als dat nodig is. Teennagels bevorderen dan weer de stabiliteit van je voeten. Nagels bestaan uit keratine, mineralen en zelfs cholesterol, wat goed is voor de elasticiteit. Ze zijn nuttiger dan je op het eerste gezicht zou denken.

Geler en dikker

Gele nagels kunnen wijzen op een schimmel... Maar dan ook weer niet. Sommige niet-besmettelijke huidaandoeningen – zoals psoriasis en alopecia areata – kunnen ook gepaard gaan met gele nagels. Hoe merk je het verschil tussen schimmel en huidaandoening? In het laatste geval lijkt je nagel meer op een dobbelsteen, met verschillende kleine gaatjes. Witte en brokkelige nagels wijzen veeleer op een schimmelaanval. Dan kan je beter langsgaan bij een dermatoloog. Als het nodig blijkt, kan de huidspecialist dan een schimmelwerend middel voorschrijven, eventueel in combinatie met een antibioticum. Een andere aandoening waarvan je de diagnose

op basis van de nagels kan stellen, is de lichen planus. Die gaat gepaard met hevige jeuk, vaak ter hoogte van de pols. De nagel is dan heel dun geworden, doorzefnd met verticale strepen. Een stevige vorm van bloedarmoede kan ook voor brokkelige nagels zorgen. Een langdurig ijzertekort kan dan weer leiden tot nagels die invallen en hol worden als een koffielepel.

Ik heb de indruk dat mijn nagels niet meer groeien!

De nagels van je hand groeien normaal met 3 millimeter per maand. Dat is dubbel zo snel als de teennagels. In periodes van grote stress – door een chirurgische ingreep, een erge ziekte of een bevalling – valt die groei soms stil. Dan verschijnen er ook dwarsstrepen op de nagels. Witte vlekjes? Daarover gaat de wijsheid dat die te wijten zijn aan een teveel of een tekort aan calcium. Fout. Ze zijn gewoon het gevolg van een goedaardige weeffout in de nagel.

Ontdubbelen en loskomen

Dat is het gevolg van een gebrekkige verzorging van onze nagels. Te lang en te frequent in het water liggen, in aanraking komen met chemische producten zoals detergents, vochtige voeding (vlees, vis, fruit, groenten), herhaalde beschadigingen,... Het kan allemaal onze nagels aantasten.



Zwarte vlekjes onder de nagels

Dat zijn misschien kleine bloeditstoringen die het gevolg zijn van een botsing. Is dat niet het geval? Bekijk dan die kleurverschillen eens van dichterbij. Of beter nog: maak een afspraak bij de dermatoloog. Een onschuldige schoonheidsvlek of een melanoom: het kan beide zijn.

Kleine streepjes over de hele lengte

Die streepjes komen opzetten met de leeftijd, meestal tegen de 40 jaar: Je hoeft je er geen zorgen over te maken. Tenzij ze gelinkt zijn aan bepaalde reumatische aandoeningen, of aan medicijnen die je moet nemen tijdens een behandeling met chemotherapie. Vrij ze niet weg. Zelfs al liggen de streepjes helemaal bovenaan, je maakt je nagels er alleen maar kwetsbaarder door.

Knabbel slim

Vitamines B (B1 en B6) stimuleren celbedrijvigheid en groei van de nagels. Strooi een beetje tarwekiem op uw slaatje en eet volkorenproducten. Voorzie ook in genoeg ijzer via bijvoorbeeld vlees of linzen. Want een ijzertekort – hoe klein ook – is nefast voor nagels en haren. Wil dat zeggen dat fragiele, slappe nagels automatisch duiden op te weinig ijzer? Zo eenvoudig is het jammer genoeg niet. Sommige nagels zijn gewoon breekbaar van nature, net zoals je dikke of dunne haren kan hebben.



Zo behoud je je sterke klauwen

- Was je handen niet meer dan 4 of 5 keer per dag met zeep. Geef de voorkeur aan reinigingsmelk of aan doekjes waarbij je achteraf je handen niet hoeft te wassen. Water en vochtigheid zijn de grootste vijanden van je nagels.
- Smeer een hydraterende crème na elke wasbeurt.
- Geef de voorkeur aan een remover zonder aceton.
- Gebruik geen bokkenpootjes om je nagelriem terug te duwen. Daarvan gaat je nagel los zitten. Het creëert ook een zakje waarin microben vrij spel krijgen.
- Breng eerst een base coat aan voor je je nagels lakt.
- Let op met kunstnagels: je kunt allergisch zijn aan de lijm, wat kan uitlopen in een ontsteking.
- Knip je nagels in een vierkant en vijl dan de hoeken. Doe dat met een kartonnen vijl met een fijne korrel, die je loodrecht op de nagel houdt.
- Dermatologen zijn als de dood voor puntige schoenen en hoge hakken. Het zijn twee soorten schoenen die nagels vervormen. Bovendien brengen ze bloedingen met zich mee, net als ontdubbelende nagels en schimmelvorming.
- Zweet je overvloedig? Dan loop je een groter risico op een schimmelnagel, ook wel onychomycose genoemd. Je kunt dat beter voorkomen door een schimmelwerend poeder te gebruiken. Of sokken in een natuurlijke stof, zoals wol of katoen. Eens de diagnose met zekerheid is gesteld, is er een lange behandeling nodig van 9 tot 12 maanden. Houd in het achterhoofd dat die schimmelteen wel eens kan terugkomen.
- Draag een dubbel paar handschoenen voor werk met vochtige en/of bijtende producten: afwas, was, groenten en fruit schillen. Bovenop een paar handschoenen in fijn katoen – die je vindt bij de apotheek of in een gespecialiseerde winkel in werkkleding – draag je dan een paar waterdichte handschoenen.

Is jouw immuniteit goed gewapend?

Ondersteun je immuunsysteem*!

- **D-Pearls 3000** bevat 75 µg natuurlijk vitamine D₃*, opgelost in een hoogwaardige koudgeperste 'extra vierge' olijfolie.
- **SELENIUM+ZINC** bevat de vitaminen A, B₆*, C*, E en de sporelementen selenium* en zink*.

Beschikbaar in verpakkingen voor 1 maand of 2 maanden



* Draagt bij tot het behoud van een normale werking van het immuunsysteem.

 **Pharma Nord**
Innoverend voor de gezondheid

Planten om de winterkou te trotseren

Ieder jaar duiken virussen op die onze weerstand gemakkelijk ondermijnen. **Ook tijdens de koude wintermaanden heeft ons lichaam het soms hard te verduren.**

Kinderen in de groei en oudere personen zijn meer vatbaar voor ziekteverwekkers. Planten zoals echinacea en natuurlijke bestanddelen zoals propolis kunnen onze weerstand op een natuurlijke manier ondersteunen.

In de natuur worden ook planten blootgesteld aan allerlei ziektekiemen en moeilijke omstandigheden. Elke plant maakt daarom specifieke moleculen aan om zich te beschermen. Bepaalde stoffen uit planten zijn uiterst geschikt om onze weerstand tegen bacteriële en virale infecties te verhogen.

Echinacea is een van de meest gebruikte traditionele planten, om bij griep en verkoudheid onze weerstand te verhogen. De duur van de verkoudheid en griep wordt verkort en de symptomen ervan worden verminderd. Echinacea heeft een sterke invloed op zowel de aangeboren als op de verworven immuniteit. Hij werkt op verschillende niveaus dankzij drie belangrijke stoffen: echinacine (arabinogalactaan), echinacoside (fenolzuur) en echinaceïne (alkylamide). Deze stoffen inhiberen de hyaluronidase-activiteit van bacteriën en stimuleren de fagocytose, alsook de productie van antilichamen, interferon en properdine. Echinacoside werkt als fenolzuur; bacteriostatisch, weerstandsverho-

gend (stimulatie van de fagocytose) en is een sterk antioxidant. Echinacea heeft een immunostimulerende werking tegenover een groot aantal virussen zonder gevaar voor resistentie omdat de virussen zich niet kunnen aanpassen aan de honderden actieve stoffen die in de plant aanwezig zijn.

Propolis is een lijmachtige substantie gemaakt door bijen uit knoppen, sap van planten en bomen (meestal hars). Deze kleverige pasta dient vooral om hun korf te beschermen tegen bacteriën, virussen en schimmels. Het is een natuurlijk antibioticum voor de bijen, maar ook voor de mens. Belangrijke actieve stoffen zijn de flavonoïden pinocembrine, quercetine, galangine, apigenine en kaempferol, evenals de fenol-zuren cafeïnezuur; CAPE (cafeïc acid phenethyl ester), ferulinezuur en benzoëzuur. Propolis heeft naast zijn antiseptische werking, ook sterk pijnstillende en wondhelende eigenschappen.

Echinacea en propolis (het antibioticum van de bijen) zijn sterke wapens in de dagelijkse strijd tegen winterkwalen en zorgen ervoor dat gans uw familie rustig kan genieten van de koude winteravonden. De combinatie van deze twee heilzame bestanddelen bezorgt u een optimale weerstand!





EXPERT HAARUITVAL

90 tabletten –
programma van
3 maanden – een
maand gratis

Een complete en
unieke formule om de
haaruitval af te remmen
en de haargroei te
bevorderen.



PROGRAMME DE
PROGRAMMA VAN

3 MOIS
MAANDEN

1 MOIS OFFERT
1 MAAND GRATIS

34,90 €
in plaats van
49,90 €

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

1. Kill&N kit antiluzen en -neten
Bevat 1 KIL&N mousse 100ml,
1 KIL&N shampoo 50 ml,
1 douchemapje, 1 luizenkam
2. Kill&N mousse antiluzen
100 ml

KIL&N is 100% doeltreffend
tegen luizen en neten omwille
van zijn formule met dubbele
werking. Voldoende voor het
behandelen van luizen en neten
bij 4 kinderen/personen met kort
haar of 2 kinderen/personen met
lang haar.



13,45 €
in plaats van
19,20 €

Kill&N behandelingskit



9,45 €
in plaats van
13,50 €

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



BIMUNIXX

Met 2 gepatenteerde, natuurlijke, actieve stoffen is Bimunixx een krachtige formule ter ondersteuning van de natuurlijke weerstand.



€
16,80
in plaats van
24 €

30 capsules



€
30,10
in plaats van
43 €

60 capsules

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

SoriaBel

DEFENSAT

Defensat is een natuurlijk voedingssupplement op basis van Echinacea en Propolis, die de weerstand ondersteunt. Dankzij zijn samenstelling is Defensat ideaal om te gebruiken tijdens de winterse maanden.



€
17,30
in plaats van
24,75 €

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

OKTOBER PROMOTIE

NOVEMBER PROMOTIE

 **Pharma Nord**

IMMUNITY DUOPACK

Ondersteun je immuunsysteem!
 D-Pearls 3000 bevat 75 µg natuurlijk vitamine D3, opgelost in een hoogwaardige koudgeperste 'extra vierge' olijfolie. Selenium+Zinc bevat de vitaminen A, B6, C, E en de sporelementen selenium en zink.

IMMUNITY
 DUOPACK
 2 MAAND

10,45 €
 in plaats van 14,95 €



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

IMMUNITY
 DUOPACK
 2 MAAND

17,45 €
 in plaats van 24,95 €

HAARVERLIES?

VOOR HET HAAR,
IS CYSTINE HET BELANGRIJKSTE



Shampoo
 haaruitval
GRATIS*

EN WIE DENKT
 AAN CYSTINE,
 DENKT **CYSTIPHANE**

Biorga
 DERMATOLOGY



DOELTREFFENDE BEHANDELING TEGEN HAARVERLIES

* Bij aankoop van 2 dozen van 120 tabletten Cystiphane Biorga

WEDSTRIJD

VAN 1 TOT 30
SEPTEMBER 2021

LATEN WE DE
HERFST VIEREN !



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

OM DEEL TE NEMEN, **AFSPRAAK OP FACEBOOK !**
LIKE EN DEEL ONZE PAGINA EN BEANTWOORD
DEZE VRAGEN **TEGEN UITERLIJK 30 SEPTEMBER 2021.**

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



VRAAG 1 :

WAAR OF NIET WAAR : JE KUNT EEN DROGE EN EEN GEDEHYDRATEERDE
HUID HEBBEN.

VRAAG 2 :

WAAR OF NIET WAAR : 80-85% VAN DE BELGISCHE BEVOLKING HEEFT
EEN TEKORT AAN MAGNESIUM.

VRAAG 3 :

WAAR OF NIET WAAR : DE VOEDINGSSUPPLEMENTEN OP BASIS VAN
FYTO-OESTROGENEN BEVATTEN VOORAL MAÏS-EXTRACTEN.

SCHIFTINGSVRAAG :

HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 46 OM DEZE VRAGEN
TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE
GEBRACHT WORDEN.

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

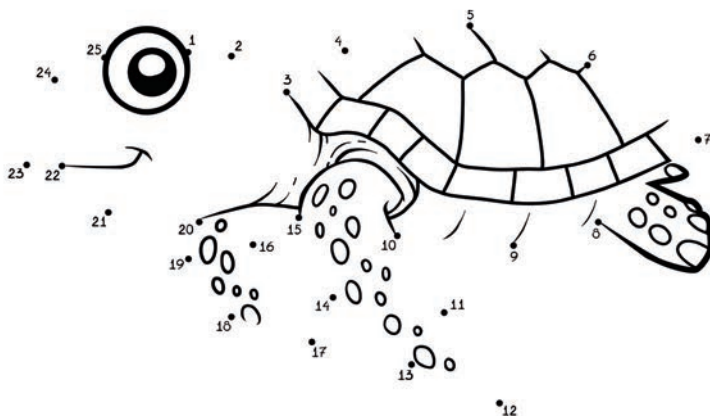
WORDT ER GEEN JUIST ANTWOORD INGESTUURD, DAN
WINT HET ANTWOORD DAT HET DICHTST IN DE BUURT KOMT.

**VEEL
GELUK !**



Punt per punt

Verbind de cijfers van 1 tot 25... en ontdek wat zich achter deze cijfers bevindt! Kleur de tekening daarna, dan is ze nog mooier!



Het foutenspel

Vind de 12 verschillen tussen deze twee tekeningen... Veel plezier!



85%
tevreden
patiënten!*

SLEEPYL®

Nodigt je uit voor een zalige nachtrust



Relaxerend effect
voór het slapengaan



Sneller in
slaap vallen



Kwalitatieve slaap
↳ nachtelijk ontwaken *
↳ vroeg wakker worden

3 redenen om van je kussen te houden



www.sleepyl.be

THERABEL

*Onderzoek naar patiënttevredenheid uitgevoerd door Medistrat (data on file)
Ref.: Bijsluiters product

SLEEPYL®

URIAGE

EAU THERMALE



Hyséac

VERNIEUWEND SERUM
TEGEN ONZUIVERHEDEN

ZICHTBARE RESULTATEN
NA **7**DAGEN*

ZUIVERDERE HUID **100%** VERNAUWDE PORIËN **94%**

*Klinische studie - 17 vrijwilligers, % toevonden reacties. Resultaten na gebruik van Hyséac Serum 2x/dag gedurende 7 dagen