

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

3 waardevolle troeven
voor je lever

Wandelen...
om gezond te blijven



BEAUTY

**Borsten
omhoog!**

SPECIAAL
Een schrift vol spelletjes

WEDSTRIJD
Cadeaus te
winnen op
facebook



**Gezonde
kruiden**

**SPECIAL
+50
JAAR**

**Urinaire
incontinentie:
weg met het taboe**

Momentum

Have fun together!

SPECIALE AANBIEDING!
15 maanden ipv 12
vul de code *Dynaphar* in,
bij uw online
inschrijving op
www.clubmomentum.be



Momentum,
biedt ongeveer
100 activiteiten
per jaar aan, zowel
culturele, sportieve,
buitengewone als
toeristische uitstappen.
**U kiest en wij regelen
alles voor u!**



De activiteiten vinden
meestal plaats
**tijdens de week en
gedurende de dag.**

Dit alles aan
voordelige prijzen.



Momentum is
**ontdekken, reizen,
leren, zich uitleven,
ontmoeten** en vooral
**genieten van elk
moment!**

Aarzel niet om contact met ons op te nemen.

In Antwerpen : 0477/18 00 68 – In Vlaams-Brabant: 0470/57 30 75

Ontdek al onze activiteiten op www.clubmomentum.be
Schrijf je in voor onze gratis infosessies om meer te weten te komen.

DynaZine

NUMMER 47 – WINTER 2021

DYNA-NEWS	4-5
EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER	7
DOSSIERS	
Gezonde kruiden	8-11
Urinaire incontinentie: weg met het taboe	12-13
Het gaat vooruit!	20-21
DYNA-BEAUTY Borsten omhoog!	16-17
DYNA-FICHE T van Tinnitus	19
DYNA-TIPS	
De helende werking van gember	6
Ontdek ons Dynapharproductgamma!	14-15
Ontdek het beste voor je voeten	18
3 waardevolle troeven voor je lever	22
DYNA-PROMOTIES	23
DYNA-GAMES	24-30
DYNA-WEDSTRIJD	31

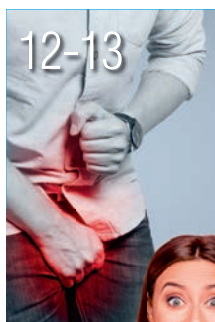
De winter blaast tegelijk warm en koud

De winter: het ideale seizoen om te cocoonen. Heb je al winterhobby's? Hart- en lichaamsverwarmende gerechtjes klaarmaken bijvoorbeeld? Spiced up met kruiden die je gezond en energiek houden? Die mirakelpoedertjes komen vaak uit verre, exotische landen. Met een woord uit de oude doos noemen we dat 'specerijen'. Wil je alles weten over hun gezonde eigenschappen? Lees dan het dossier van pagina 8 tot 11.

Een andere activiteit die je warmte en energie geeft, dat is wandelen. Iedereen kan het doen, en je loopt geen kans op blessures. Wie regelmatig én met zwier wandelt, loopt minder kans op heel wat medische aandoeningen (pagina's 20 en 21).

In ons beauty-dossier vind je dan weer verschillende tips om je borsten mooi te houden. Een strakke boezem? Daar kan de koude je bij helpen (pagina's 16 en 17). Wat de senioren betreft: voor hen hebben we een artikel over urinaire incontinentie. Een probleem waarvan zowel vrouwen als mannen last hebben. Op pagina 12 en 13 stellen we je gerust: er bestaan oplossingen. Je moet er alleen over durven praten. Je merkt het: voor ieder wat wils in dit Dynazine. Fijn leesvoer voor aan het haardvuur.

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.



8-11

16-17

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN **Dynaphar**

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

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

De voordelen van de kiwi

De EFSA (Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid) bevestigt het aan de hand van recente wetenschappelijke studies: de kiwi is een uitstekend middel tegen constipatie. Daarvoor zorgen de hoge dosissen oplosbare en onoplosbare vezels. De oplosbare vezels vormen een gel die de ontlasting verdunt, en de onoplosbare bevorderen de beweeglijkheid van de darmtransit. Twee grote kiwi's volstaan om van je spijsvertering weer in gang te doen schieten. Info : www.efsa.europa.eu.



Waarom verdikken we?

Het antwoord is al eeuwenlang en over de hele planeet hetzelfde gebleven: alleen een teveel aan calorieën zorgt ervoor dat je verdikt. Zijn die calorieën afkomstig van gezonde kwaliteitsvoeding? Dan hebben ze een positief effect op je gezondheid en welzijn. Maar niet op je buikomtrek.



Aan tafel

Therapieën tegen kanker verstoren soms onze voedingpatronen. Moeilijk verenigbaar met tafels die rijkelijk gevuld zijn, of zelfs met een altijd evenwichtige en hypergezonde voeding... De Stichting tegen Kanker hamert er graag op: zie voeding als een ondersteunende behandeling, die andere therapieën helpt slagen. Bovendien: lekker eten kan zorgen voor plezier. Daarom brengt de Stichting een gratis kookboek uit met 32 aangepaste recepten, onder andere geschreven door kankerdiëtisten. Info en downloads: www.kanker.be.

De apotheker, de meesters van de capsule

Ook al zien ze er onschuldig uit, voedings-supplementen voor kinderen op basis van vitamine D zijn geen snoepjes. Volgens Test Aankoop kosten ze bovendien vaak te veel en bevatten ze overdreven dosissen actieve bestanddelen. Zeker als je meerdere voedings-supplementen inneemt: omega 3, probiotica, ... Dat maakt het risico op een - met een groot woord - overdosis nog groter. Informeer je bij je apotheker.



Goal!

Goed nieuws: sinds het begin van het voetbalseizoen 2021 - 2022 is elke vorm van roken verboden. Tijdens wedstrijden, maar ook tijdens elk ander evenement rond de ronde bal.



Steek je tong uit. Het mag!

Als je tong witte of gele sporen bevat op momenten waarop je niet meteen aan het eten bent, heeft dat wellicht een reden: dehydratie, een slechte mondhygiëne, te veel tabak of alcohol, medicijnen zoals kalmeermiddelen of antidepressiva. Of nog: een overbelasting of een leveraandoening, zeker als deze gele tongsporen gepaard gaan met gele vlekjes in de ogen. Ga dan zeker langs bij je arts.



Geen angst 's avonds

Durf je niet meer buiten te komen op een donkere winteravond om je favoriete sport te beoefenen? Twee olympische atletes, Kim Gevaert (sprint) en Laurence Rase (taekwondo) bieden zich aan als je coach in «combat warm-up», een mengvorm van zelfverdediging en opwarmingsoefeningen. «Vrouwen denken dat ze niet sterk genoeg zijn om zichzelf te verdedigen. Iedereen kan onze oefeningen aan. Ze zijn efficiënt en bovendien snel uit te voeren, als dat nodig is,» vertelt Laurence Rase. Je vindt de korte videotjes van deze twee dames gratis op YouTube, op «Garmin Combat Warm-up» en via www.garmin.com.

75 tot 90%

Zoveel procent van de toekomstige mama's hebben last van striemen. (bron: Eucerin, in je apotheek).



De helende werking van gember

Alcohol, te veel eten en gastro-enteritis: daarmee gaat gember de strijd aan.

TE VEEL ETEN: Fondue, raclette of zuurkool... Het is moeilijk om in de winter vette maaltijden te weerstaan. Heb je te veel gegeten en heb je buikpijn? Vertrouw op de helende krachten van gember, veel gebruikt in de Aziatische keuken. De werkzame bestanddelen zijn gingerolen, die een doeltreffend wapen zijn tegen een moeilijke spijsvertering en misselijkheid. Gember is inderdaad een van de meest krachtige middelen tegen misselijkheid.

KATER: Of het nu tijdens een maaltijd is met familie of vrienden, er komt vaak alcohol aan te pas. Eén drankje, twee, drie... en de volgende dag heeft u last van uw maag? Denk aan gember, het zal je ook effectief verlossen van katers!

GASTRO-ENTERITIS: Diarree, krampen, misselijkheid en braken: gastro-enteritis slaat elke winter toe en treft zowel



volwassenen als kinderen. Hier zijn onze tips om u te helpen u beter te voelen: Drink veel water, rust uit, neem gember om misselijkheid en braken te verlichten.

Gember: ja, maar niet in om het even welke vorm!

De hoeveelheid gingerolen in gemberwortel kan variëren naargelang het klimaat, de aard van de grond of het seizoen van de oogst. Het toevoegen van gember aan uw gerechten is niet voldoende om van zijn deugden te profiteren. Geef daarom de voorkeur aan kleine tabletten of gommetjes die zijn geformuleerd met een extract dat gestandaardiseerd is in gingerolen om de kwaliteit en de werkzaamheid ervan te garanderen.

SUPERDETOX¹

Na het feesten ...

CYRASIL

De hoge concentratie aan actieve stoffen en enzymen van de verse plant zorgen voor een zeer **efficiënte werking en vlugge ontgifting**. Met fosfatidylcholine voor een **verhoogde opname!**

Zwarte radijs, artisjok, mariadistel en desmodium helpen een normale gal- en leverfunctie te behouden.

'Mariadistel en artisjok helpen het lichaam te zuiveren.

Gebruik:

1 ampoule 's avonds, verdunnen in een groot glas water en opdrinken

15 ampoules (cnk: 4352076)





Een woordje toelichting van uw *DYNA-apotheker*

De winter staat voor de deur en de voorspellingen hebben niet gelogen, er komt een stortvloed ademhalings- en darmpathologieën aan die we door de Social Distance in 2020 waren vergeten. En om het nog erger te maken, het coronavirus is weer in opmars.

Men zou kunnen denken "oh nee, wanneer houdt het nu eens op?" maar weet dat de situatie nu veel beter onder controle is dan de voorbije 2 winters. Er zal waarschijnlijk besloten worden tot een derde vaccinatiegolf (die nog doeltreffender zal zijn) en er is ook het Covid Safe Ticket dat de verspreiding van het virus afremt. Of het nu gaat om het coronavirus of andere wintervirussen: het is duidelijk dat wij adviseren om de afstandsregels maximaal te behouden ook al zijn ze niet langer verplicht.

Talrijke studies hebben ook aangetoond dat lage concentraties van bepaalde mineralen en vitamines (zoals vitamine D, zink en selenium) virale besmettingen in de hand kunnen werken met ernstige patholo-

gieën tot gevolg. Uiteraard moet een evenwichtige voeding volstaan om de door de WHO aanbevolen dagelijkse hoeveelheid op te nemen, maar uit talrijke bloedonderzoeken van de afgelopen maanden blijkt dat veel mensen (vooral zieken) een tekort aan deze elementen hebben.

Supplementen innemen biedt een oplossing, maar vergeet niet dat overmatige inname ook niet zonder gevaar is en aangezien deze supplementen via allerlei kanalen te verkrijgen zijn wordt dit gevaar groter. Daarom is het zo belangrijk om advies in te winnen bij een gezondheidsdeskundige, arts of apotheker om het beste voedingssupplement te vinden dat u door de komende winter zal loodsen.

Vergeet niet om jezelf eens te verwennen en van je familie en vrienden te genieten want dat houdt de moed erin en zorgt voor sprankeltjes in onze ogen.

Prettige feestdagen en tot volgend jaar!

Gezonde kruiden



Ze geven reliëf aan onze gerechten, schudden onze smaakpapillen wakker en doen ons dagdromen van verre landen.

Ze verdienen onze aandacht. Het is bijna een zonde om ze in de kast stof te laten vergaren. Vaak zijn het stevige antioxidanten, die ons tegen heel wat ziektes beschermen.



De meeste kruiden kopen we in gedroogde of in poedervorm. Dat komt omdat we ze van heel ver moeten invoeren. Vroeger noemden we die kruiden 'specerijen'. Zo maakten we een verschil met de kruiden van bij ons. Die zijn vaak groen en kan je in de supermarkt vers kopen. Sommige 'specerijen' zijn ook groen, zoals de bladen van de koriander. Tegelijk bestaan ze ook in de vorm van graantjes. Al vanaf hun ontdekking staan die specerijen bekend om hun gezonde kwaliteiten: ze helpen de spijsvertering, hebben een kalmerende werking, verhogen de eetlust, ...

Allemaal te categoriseren onder 'raad van tante Kaat'? Niet echt. Ze wekken al langer de interesse van wetenschappers. Zij bevestigen met hun studies heel wat van die gezonde eigenschappen. Het is trouwens in die specerijen dat, enkele tientallen jaren geleden, het eerste enzym is ontdekt met een antioxidante werking: SOD of superoxidedismutase. Het University of Texas Cancer Center in Houston maakte een lijst op van voedingsmiddelen die helpen om kankertumoren te

voorkomen. Daarop staan kardemom, gember en kurkuma helemaal bovenaan, net als zowat alle specerijen uit het Middellandse Zeegebied. Uiteraard kopen wij die kruiden nog altijd in de eerste plaats om hun smaak. Ze geven onze gerechten flink meer pit.

Kaneel, het kruidje-goed-voor-alles

• EEN WOORDJE UITLEG

Zijn Latijnse benaming: cinnamomum. Er bestaan verschillende soorten, geteeld in Sri Lanka, China, Maleisië... Het is in de schil dat de aroma's en de actieve bestanddelen zich bevinden.



• ZIJN KWALITEITEN

Kaneel is aan te raden bij problemen met de spijsvertering. Het beperkt ook winderigheid. Kaneel is goed tegen griep en maakt je sterker. Maar het is vooral zijn verzachtende werking op het jojo-effect van de bloedsuikerspiegel die diabetologen doet zweren bij kaneel.

• IN DE KEUKEN

In stukjes of in poedervorm maakt het je yoghurtontbijt zoeter, net als compotes, taarten, tajines, ... Je vindt het ook terug in glühwein of in curry's. Eén druppel essentiële olie geeft je koffie een originele en gezonde touch.

Gember: wapen tegen vermoeidheid

• EEN WOORDJE UITLEG

Gember komt oorspronkelijk uit Maleisië. Je vindt het zowat overal in het zuidwesten van Azië. We gebruiken de wortel, vers of in poedervorm.



• ZIJN KWALITEITEN

Gember staat vooral bekend als een afrodisiacum. Nochtans heeft het nog veel andere troeven in de mouw zitten. Het werkt goed tegen ontstekingen. Zwangere moeders kunnen er hun misselijkheid mee tegengaan. Als je het op tijd neemt, is het ook een middel tegen wagenziekte. Zonder dat je last krijgt van bijwerkingen.

• IN DE KEUKEN

Gember is de meest internationale 'specerij'. Engelsen gebruiken het in hun drank, Japanners in de sushi en Indiërs in de curry... Voor een overheerlijke marinade: snij een paar centimeter gember in reepjes, meng met sojasaus en olie. Voeg dat toe aan stukjes kip, en laat het een nachtje rusten.

Kurkuma: troef tegen kanker

• EEN WOORDJE UITLEG

Deze gele plant groeit overal waar het warm en vochtig is. India, Vietnam, Madagascar, Brazilië, ... Hij wordt veelvuldig gebruikt om stoffen te kleuren en gerechten te spicen. In Europa gebruiken we hem ook als kleurstof bij mosterd, boter, snoepjes of kaas.

• ZIJN KWALITEITEN

In Azië dient de plant als koortswerend middel, maar ook om de spijsvertering vlotter te doen verlopen. Hij helpt ook om huidproblemen te behandelen. Kurkuma werkt ook de uitzaaiing van kankercellen tegen, en is aangewezen om hartinsufficiëntie te verzorgen. Wetenschappelijke studies brengen ook meer en meer onder de aandacht dat kurkuma helpt om de ziekte van Alzheimer te behandelen. Laatste troef: kurkuma verhindert de progressie van hersenaandoeningen.

• IN DE KEUKEN

Kurkuma komt voor in curry's en Caribische stoofpotjes. Gooi een halve koffielepel in het kookwater van de rijst. Zo krijg je een zonkleurig gerecht. Meng het ook sowieso met peper: Dat zorgt ervoor dat je lichaam kurkuma 2000 keer beter opneemt.

Kardemom: voor een frisse adem

• EEN WOORDJE UITLEG

Deze plant uit de gemberfamilie lijkt op een rietstengel. Hij bevat vruchten waarin lichtgroene zaden zich schuilhouden. Je vindt hem terug in de bereiding van curry's en peperkoek.

• ZIJN KWALITEITEN

De weldaden van kardemom komen overeen met die van gember. Alleen: kardemom irriteert minder ons organisme. Je adem ruikt er frisser van, het verbetert je spijsvertering en het wordt – net als gember – beschouwd als een afrodisiacum. Het zou ook kankertumoren helpen voorkomen.

• IN DE KEUKEN

In hun chai latte gooien Indiërs vaak enkele stukjes kardemom. Laat zachtjes op temperatuur komen, liefst met wat extra suiker of honing.



Kruidnagel: de favoriet van de tandarts

• EEN WOORDJE UITLEG

De grootste producenten: het eiland la Réunion, Zanzibar, Madagascar, de Seychellen... De kruidnagel is de gedroogde bloemknop van de kruidnagelboom.

• ZIJN KWALITEITEN

Zijn actieve bestanddeel, eugenol, stimuleert de eetlust en bevordert de spijsvertering. Waarvoor staat kruidnagel het meest bekend? Voor zijn ontsmettende en pijnstillende kwaliteiten. Het is ook een krachtige antioxidant die helpt bij hart- en vaatziekten, bij hersenaandoeningen en zelfs bij bepaalde kankers.

• IN DE KEUKEN

Als je kruidnagel toevoegt aan je bouillon zal die minder snel bederven. Het is een typisch ingrediënt in choucroute of bepaalde stoofpotjes. Heb je kiespijn? Plet dan een kruidnagel om de pijn te verzachten.

Peper: ja, maar met mate

• EEN WOORDJE UITLEG

Peper beschouwen we lange tijd als 'de koning van de specerijen'. Je vond hem vroeger alleen maar op de tafel van de rijken: een handjevol peper was evenveel waard als een hele koe. Deze klimplant vindt zijn oorsprong in India. Vandaag wordt hij in zowat elk tropisch land geteeld. De peperboom heeft een warm en vochtig klimaat nodig om tot zijn recht te komen.

• ZIJN KWALITEITEN

Net als alle andere pittige specerijen, raden we aan om peper met mate te consumeren. Piperine, zijn actieve bestanddeel, werkt ook actief in op het spijsverteringskanaal. Dat kan pijn doen. Maar erger nog: het zorgt ervoor dat voedsel niet genoeg



7 essentiële tips om langer van je 'specerijen' te genieten

- Koop ze bij een echte specialist: vraag naar de herkomst en controleer hun smaak en hun geur.
- Wees op je hoede voor al te goedkope producten. Die zijn al vaak vervallen.
- Geef de voorkeur aan bio-specerijen.
- Bewaar ze in een ondoorschijnend houdertje (glas of staal), sluit ze af van lucht en licht. Bewaar ze op een droge plek.
- Vermaal graantjes bij voorkeur in kleine porties in een vijzel.
- Gebruik ze dagelijks bijvoorbeeld bij de yoghurt (kaneel, gember, ...), bij vlees, vis en groenten (kurkuma, kruidnagel, muskaatnoot,...). Laat ze trekken in heet water, meng ze in je thee.
- Specerijen geven meer smaak aan je gerechten. Maak daar gebruik van om minder en minder zout op je eten te strooien. Suiker? Dat vervang je ook gemakkelijk door anijs, kaneel of gember.

verteert. Wat op zijn beurt leidt tot intoleranties. Bovendien: als je bloedstroom oververzadigd geraakt met piperine, kan dat leiden tot verschillende aandoeningen, gaande van aambeien tot veneuze insufficiëntie. Laat je peper dan beter links liggen? Zeker niet. Het pimpt je eten. En een kleine portie peper helpt om de troeven van andere specerijen beter uit te spelen. Net daarom is hij onontbeerlijk in je curry.

• IN DE KEUKEN

Bij groenten, vlees en vis. Zowat overal, dus. Zolang je het maar gebruikt in kleine dosissen en in combinatie met andere specerijen. Verrassend: je doet er de smaak van sommige fruitsoorten beter mee uitkomen, zoals aardbeien of meloen.





SPECIAL
+50
JAAR

Urinaire incontinentie: weg met het taboe

Heb je ooit al wat druppeltjes urine gemorst terwijl je moest niezen of schaterlachen? **Urinaire incontinentie wordt niet beschouwd als een ziekte, maar het bezorgt ongeveer 400.000 Belgen wel kopzorgen. En dan hebben we het zowel over mannen als vrouwen. Dus ja: dringend tijd om het er eens over te hebben.**

Volgens het KCE, ons eigenste Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg, « bestaat er geen algemeen aanvaarde definitie die rekening houdt met alle verschillende varianten, oorzaken en gradaties van incontinentie. (...) Wat wél vaststaat: het is een taboe dat je niet zomaar met iedereen deelt, ook niet met je eigen huisarts. » Begrijpelijk. Urinaire lekjes behoren tot onze intieme sfeer. Daar loop je niet mee te koop. Ook niet als je er met naaste vrienden of familie over spreekt.

Nochtans komt urinaire incontinentie vaak voor. In tegenstelling tot wat algemeen gedacht wordt, hebben niet alleen vrouwen er last van. Ouderen, mannen, jongeren, het kan iedereen overkomen. Het laatste onderzoek uit 2013 van het Instituut Volksgezondheid - nu Sciensano – geeft aan dat « 4,2% van de bevolking boven de 15 al problemen

heeft gehad met urinaire incontinentie. En dat alleen maar in het voorbije jaar (2012 dus). » Wel: 4,2 procent, dat komt neer op ongeveer 400.000 Belgen. Urinaire incontinentie komt voor op alle leeftijden, maar het zijn vooral ouderen die er last van hebben: meer dan de helft van de betrokken personen is 50-plusser. In de rusthuizen pieken de cijfers. Urinaire incontinentie: een heet hangijzer voor de volksgezondheid. Reden te meer om erover te praten.

De ene incontinentie is de andere niet...

Je hebt langs de ene kant inspanningsincontinentie, en langs de andere kant aandrangincontinentie. En dan heb je de mengvorm. Die drie vormen komen zowel bij vrouwen als mannen voor. Inspanningsincontinentie treedt op wanneer



de druk in de damen verhoogt na een inspanning, of gewoon wanneer je moet niezen of de slappe lach krijgt. Het komt vaak voor na een zwangerschap, maar ook – en vooral – bij vrouwen in de menopauze. Bij hen treedt er vaak een urogenitale prolaps op, een verzakking van de organen, in mensentaal. Bij aandrangincontinentie heb je dan weer de neiging om meerdere keren per nacht op te staan om te gaan plassen, om maar één symptoom te noemen. Bij oudere mannen komt het ook voor, omdat het volume van hun prostaat toeneemt. Gemengde incontinentie is – het woord zegt het zelf – de combinatie van de twee vormen. Het treft vooral mannen en vrouwen van middelbare leeftijd.

Wat kan je eraan doen?

De behandeling van urine-incontinentie varieert van zeer eenvoudige maatregelen tot geavanceerde operatietechnieken, in combinatie met een abdominale en bekkenbodembetere educatie. Eenvoudige behandelingen dat zijn extra-absorberende zelfklevende inlegkruisjes, luiers en last but not least: gezond verstand. Minder drinken heeft duidelijk een invloed op urinelekjes. Net als afvallen en sporten. Onder begeleiding van een kinesist, kan je oefeningen doen om de bekkenbodembodem te verstevigen. Een abdominale en bekkenbodembetere

educatie zorgt ervoor dat het urinekanaal weer stabiliseert. Deze oefeningen hebben vrij veel effect bij zowel vrouwen als mannen. Heropvoeding van de plaggewoonten en elektrische stimulatie van de sacrale plexus: het helpt ook. Laatste niet-chirurgische behandelmogelijkheid voor urinaire incontinentie: pessaria van siliconen, die in de vagina worden ingebracht om de organen te ondersteunen.

En wat met behandelingen met medicijnen? « Artsen gebruiken vooral anticholinergische geneesmiddelen. Zij doen de hyperactiviteit van het gladde spierweefsel van de blaas afnemen. Van deze klasse geneesmiddelen is oxybutynine (orale toediening) het enige dat in België wordt terugbetaald, schrijft het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg. Bijwerkingen zoals een droge mond, constipatie, wazig zien, vermoeidheid en cognitieve problemen komen wel frequent voor. »

Wat als urinaire incontinentie een comfortabel leven onmogelijk maakt? Dan kan met een chirurgische ingreep een kleine kunststofstrook onder de urinebuis worden aangebracht. Die strook vervangt de structuren die normaal voor steun zorgen. Deze poliklinische ingreep duurt amper 15 tot 30 minuten en heeft een relatief hoog slaagpercentage.

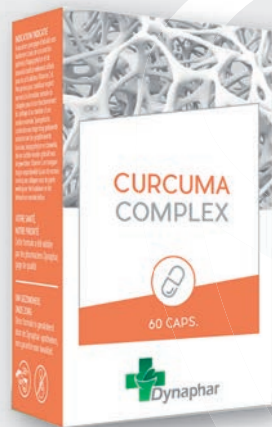
De oefeningen van Kegel

De oefeningen van Kegel versterken de bodembekkenpijpen. Ze hebben ook nog andere verrassende voordelen: ze verhogen het seksueel genot en vermijden urinelekjes, zowel bij mannen als bij vrouwen. Alleen uw kinesist kan je vertellen hoe je die zone het meest efficiënt versterkt. Maar weet ook dat je eender waar oefeningen voor het perineum kan doen: bij je thuis, op kantoor, ... De oefeningen van Kegel kan je ook integreren in andere dagelijkse activiteiten. Ideeetje: trek tien keer je perineum samen terwijl je 's morgens en 's avonds je tanden poetst. Da's sowieso perineumwinst.



Ontdek ons **Dynaphar** productgamma!

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



Curcuma Complex, 15,90 € *



Digest, 9,90 € *

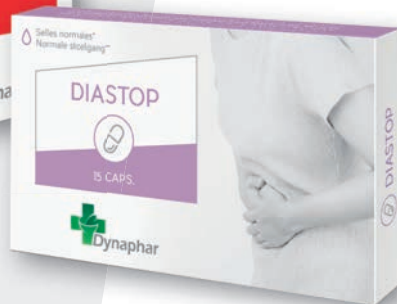
Magnesium Complex, 60 caps = 15,90 € *, 120 caps = 26,90 € *



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



Multivitamines, 11,99 € *



Diastop, 12,99 €



Omega 3, 9,90 € *



Glucosamine Complex, 14,90 € *



Sleep, 13,50 € *



Pregni test, 6,99 € *



Digital thermometer, 7,49 € *



Veno Caps, 14,90 € *



Voedende Lipstick, 5,95 € *

*aanbevolen prijzen

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



Borsten omhoog!

Te klein, te groot, te slap of te hangerig: het is er weinigen gegeven om écht tevreden te zijn over de eigen borsten. **Da's jammer, want of er nu veel of weinig volk staat op het balkon, borsten blijven het ultieme symbool van de vrouwelijkheid. Omring ze dus met de beste zorgen, in de zomer én in de winter.**

Hydrateren geblazen

Een mooie boezem, die verkrijgt je in de eerste plaats dankzij een maximale hydratatie. Want deze hypergevoelige zone heeft al snel de neiging om woestijnland-schap te worden en rimpels te vormen. Wil je zo'n natuurramp vermijden? Smeer dan elke ochtend rijkelijk een hydraterende crème. Het meest efficiënt zijn de cosmetica die specifiek bedoeld zijn voor de decolleté. Zij bevatten actieve bestanddelen die zorgen voor stevigheid. Breng ze aan met altijd dezelfde bewegingen. Begin onder de borsten, maak steeds kleinere cirkels rond de tepel, om vervolgens richting de schouders te gaan. Eindig in de nek. Heel zie zone ondersteunt – of 'bovensteunt' – de boezem. En het is die zone die makkelijk rimpels aanmaakt.

Plan een peeling

Het geheim van een gladde huid? Regelmatig scrubben. Die raad gaat zeker op voor de decolleté. Afgestorven cellen hebben de neiging om zich rond de boezem op te stapelen. Dat geeft een dofte schijn. Plan daarom twee keer per week een peeling.

Vrolijk verwijderen

De gouden regel: wat goed is voor je gezicht, is ook goed voor boezem en schouders. Werk je met een hydraterend of regenererend masker, een peeling of een hydraterende crème? Behandel er dan ook je borsten mee.

Bescherm alles

Van zodra de zon schijnt, denken we meteen: "ons gezicht insmeren met zonnecrème!" Maar vergeet ook je decolleté niet. Die heeft ook last van de UV-straling, zelfs als je in de stad woont. Kies dus voor een hydraterende crème met UV-filter, waarmee je ook nek en borsen insmeert. Kies bij voorkeur voor een hoge beschermingsfactor: die behoedt je voor vroegtijdige rimpels en pigmentvlekken. Want eens je die hebt, zijn ze aarts-moeilijk om nog weg te krijgen.

Doe een beroep op beha-pro's

De perfecte beha is al even moeilijk te vinden als de prins op het witte paard. Allebei zijn ze goud waard. Want als je beha helemaal juist zit, komen je rondingen het beste tot uiting en loop je minder kans op vroegtijdig hangende borsten. Vraag raad aan een specialist. Koop alleen modellen die zijn aangepast aan je maten. En denk eraan: die maten passen zich aan naarmate je aan sport doet, wanneer je zwanger bent, als je op dieet bent en wanneer



je je regels hebt. Ook je leeftijd heeft een invloed op de vorm van je boezem.

Met of zonder beugels? Sommigen beweren dat die nodig zijn voor een volle boezem. Anderen beweren dan weer dat ze je borstkas te veel samendrukken. En dat ze er zo verantwoordelijk voor zijn dat je borsten gaan hangen. Wat er ook van zij, er is één ding waarover alles specialisten het eens zijn: geen medelijden met versleten of verwrongen beha's.

Kin omhoog

Neem een houding aan alsof je de koningin van Engeland bent. Alsof je een kristallen vaas draagt op de top van je hoofd. Dat is de minst kostelijke oplossing voor een fiere boezem.

Klieren en spieren

In de bosten vind je geen enkele spier. Borstklieren, that's it. Je kan ze dus onmogelijk zo sterk krijgen als bijvoorbeeld je buikspieren. Maar als je je borstspieren traint – net onder je borsten – behoud je een pronte boezem én geef je vorm aan je schouders. De beste oefening: crawl-zwemmen. Schoolslag kan ook, op voorwaarde dat je alleen je armen gebruikt, dat je je bovenlichaam maximaal uitstrekt en grote bewegingen maakt met je handen. In de sportwinkel vind je ook extra handpalmen die je aan je handen vastmaakt. Als je daarmee zwemt, is schoolslag ideaal om spieren te kweken in je armen en je torso.

Doe aan bikinigym

Werk elke dag aan je borst-, je nek- en zelfs je rugspieren. Zo garandeer je de stevigheid van je boezem. Hoe

Bestrijd vijanden

- * Pas op met zon en warmte in het algemeen: sauna's, jacuzzi's, ... Zij zorgen ervoor dat de fijne huid van je decolleté losser wordt.
- * Tabak: verantwoordelijk voor vroegtijdige rimpels.
- * Te snel afvallen en jojo-kilo's: nu eens vijf minder, dan weer vijf meer.
- * Te agressieve cosmetica.
- * Sport met bruuske bewegingen of veel springen. Zeker als je ze beoefent zonder beha.

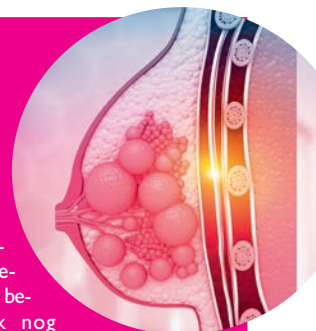
doe je dat? Duw je handpalmen stevig tegen elkaar ter hoogte van de borsten, met de ellebogen horizontaal naar buiten gericht. Die oefening, waarmee je ook de schouders afslankt, kan je overall doen. Zelfs op kantoor.

Koud is goed

Koude douches: nog altijd het beste trucje om een solide boezem te behouden. Je stimuleert er je bloedsomloop mee en verbetert de stevigheid van je huid. Maak met je douchekop cirkeltjes rond je borsten. Wissel koud en warm af, maar eindig altijd met koud water: Goed nieuws voor de gepatenteerde koukleumen: je krijgt hetzelfde effect als je ijsblokjes in een washandje steekt, waarmee je zachtjes de borsten masseert.

Wat is dat juist, een borst?

De eerste functie van de borst, is baby's van melk voorzien. Een borst is een grote vetmassa waarin zich de borstklieren bevinden, samengepakt in groepjes. Verder bevatten borsten ook nog melkkanalen, waarlangs de melk naar buiten komt. Maar spieren? Die vind je niet in de borsten. Je natuurlijke beha, dat is dus de huid. De zwaartekracht zorgt er onvermijdelijk voor dat je boezem met de jaren gaat hangen. En wanneer de elastine- en collageenvezels hun soepelheid verliezen, zakt de borst nog verder uit ...



Ontdek het beste voor je voeten



Bij rechtstaan, stappen en lopen zijn je voeten zeer belangrijk. Ze zorgen voor stabiliteit en houden je lichaam in balans. **Om je voeten optimaal te ondersteunen, kies je best voor een geschikte schoen.**

Pas je schoenen aan je activiteit aan: gesloten schoenen geven meer stevigheid dan sandalen. Ook de juiste maat, breedte en hakhoogte zijn belangrijk.

Comfortschoenen met rekbare materialen zijn ideaal voor gevoelige voeten. Zorg ervoor dat de tenen voldoende ruimte krijgen. Diabetici nemen bij voorkeur schoenen zonder hinderlijke binnennaden om wondjes aan de voeten te vermijden. Bij senioren of mensen met artrose of reuma is een klittenbandsluiting soms praktischer dan een rits of veters. Kijk uit naar ademende materialen en besteed ook aandacht aan de buitenzool, deze mag enkel buigen ter hoogte van de tenen. Een verstevigde hiel en een lage, brede hak bieden de meeste stabiliteit. Schoenen koop je best in de namiddag want dan zijn je voeten meer gezwollen en pas je steeds allebei.

Steunzolen kunnen een oplossing bieden bij een doorgezakte voorvoet of plat- of holvoeten. Ze zorgen voor de juiste ondersteuning en corrigeren de stand van de voet. Bij het dragen van steunzolen is het handig dat je schoenen uitneembare binnenzolen hebben, zo creëer je extra diepte. Schokabsorberende materialen worden in de zolen verwerkt, en zorgen zo voor demping. Met

halve inlegzolen kan je een hielspoor ontlasten of vang je een beenlengteverschil op. Gelkussentjes werken verzachtend bij grote en kleine teenknobbels of corrigeren hamertenen. Teenspreiders zorgen ervoor dat de tenen niet overlappen en voorkomen wrijving. Pleisters voor likdoorns en eksterogen verlichten pijn.

Een juiste voetverzorging is uiterst belangrijk. Knip de teennagels recht af, maar niet te kort. Een droge huid of kloven voorkom je met een hydraterende crème, maar beter niet tussen de tenen. Opgepast met vijlen of het wegsnijden van eelt. Met (medische) pedicures kun je je voeten verzorgen wanneer het je zelf niet meer lukt. Je kousen ververs je best dagelijks.

Zachte naadloze kousen verminderen irritatie bij gevoelige voeten. Ze voorkomen extra wrijving, waardoor er geen wondjes kunnen ontstaan. Aan het onderbeen mogen sokken niet insnoeren. Voor mensen met suikerziekte is dit belangrijk. Ook voor senioren of reumapatiënten zijn naadloze comfortsokken uitermate geschikt. Reis- en compressiekousen stimuleren de bloedsomloop en geven verlichting aan voeten en benen. Met gezonde voeten ben je een stap vooruit!

T van tinnitus



Terwijl er in je buurt geen enkel geluid te bespeuren valt, hoor je toch gezoem, gefluit of een andere storende toon. **In dat geval heb je waarschijnlijk tinnitus, net als 10 tot 30 procent van de Belgen. Dat kan gaan van een tijdelijke tot een permanente tinnitus, of van een relatief onschuldige tot een helse tinnitus. Welke vorm hij ook aanneemt, voor tinnitus is vooralsnog geen enkele wetenschappelijke behandeling gevonden...**

Het is geen ziekte

Tinnitus ontstaat wanneer de trilhaartjes in je binnenoer beschadigd zijn. Zij zijn voortdurend bezig met geluid te verwerken. Eens kapot, kunnen die zich niet meer herstellen. Die beschadiging is te wijten aan veroudering, een oorandoening of een hersenaandoening. Maar ze kan ook het gevolg zijn van blootstelling aan geluid, volgens de Hoge Gezondheidsraad. Die vermeldt er nog bij dat « tinnitus geen ziekte is op zich, maar veeleer een gevoel dat het symptoom kan zijn van een onderliggende aandoening of afwijking ».

Een ongeneeslijke aandoening

Zo'n verandering in je gehoor is enorm vervelend. En bovendien: geen enkel medicijn helpt tegen tinnitus. Als je veel geluk hebt gaat de tinnitus even onverwachts weg als hij gekomen is. Anders zit er weinig anders op dan ermee te leren leven.

Welke factoren maken het erger?

De evidente factor is: te lang blootgesteld zijn aan een te sterk geluid. Dat zorgt vroeg of laat sowieso voor gehoorschade. Sommige medicijnen (zoals middelen tegen malaria of diuretica) kunnen een risico vormen. Ook stress verhoogt het irritatiegevoel dat tinnitus opwekt.

Hoe verlicht je de gevolgen van tinnitus?

Het overtollige oorsmeer verwijderen kan soms een oplossing zijn. Laat ook je gehoor nakijken. Vaak hebben mensen die kampen met tinnitus een gehoorstoornis. Als dat zo is, kunnen moderne hoorapparaten wonderen verrichten. Ten slotte kunnen geluidstherapieën en alternatieve therapieën (acupunctuur; hypnose, ...) bij sommigen ook de tinnitus doen afnemen.

Wist je dat...

wanneer je aan een tinnitus lijdt, de stilte niet ontspannend werkt? Het is net op dat moment dat je de tinnitus het sterkst hoort.

Het gaat vooruit!

'1,2,3,4,5,6,7... Zo gaat het goed, zo gaat het beter. Nóg een kilometer.' Vermoeiend? Misschien. **Maar wandelen houdt je wél gezond.**



65 kcal

Dat verbruik je als je één kilometer wandelt.

Dat lijkt belachelijk weinig. Maar als je twee tot drie uur wandelt, lopen de kilometers én de verbruikte calorieën wel op. Het is ook doenbaar om zo lang te wandelen. Twee tot drie uur lopen, zwemmen of fietsen? Dan kom je al in de buurt van een trainingssessie van een professioneel sporter. Met nordic walking verbrand je zelfs nog meer calorieën. Je bent er nóg actiever door, want dankzij je stokken gebruik je meer je armen, buikspieren en torso. Nordic walking doe je ook meestal in groep.

Extra gezellig.

Is de mufte geur van de sportzaal niets voor jou? En word je ook niet vrolijk bij de gedachte dat je met wandelschoenen door het slijk ploert? Wat kan je in de winter doen om je conditie te onderhouden? De oudste activiteit ter wereld, die artsen ook vandaag nog aanraden omdat je er weinig risico's op blessures mee loopt. En die activiteit is... wandelen!

Doe je het regelmatig en met zwier? Dan loop je minder kans op medische aandoeningen: osteoporose, hoge bloeddruk, problemen met cholesterol, suikerziekte, hart- en vaatziekten, depressie, longaandoeningen... Het versterkt je benen en knieën. Wandelen is goed voor je zin voor evenwicht. En vooral: het doet wonderen tegen stress, helpt je om beter te slapen en vergemakkelijkt de spijsvertering.

Begin met wandelingen tussen een half uur en een uur; twee keer in de week; dat geeft je welzijn en gezondheid al een hele duw in de rug. Dan drijf je de duur van de wandelingen en de moeilijkheidsgraad van het terrein wat op: steilere hellingen, modderige paadjes...

Sporten doe je best buiten

Wandelen kan je ook in de fitnesszaal, op een loopband. Maar geef toe: dan is een bos, een park of de zee toch veel fijner om te gaan stappen. Bovendien heeft de buitenlucht ook andere voordelen. Ten eerste: voor je longen. De bomen en planten zorgen voor een betere luchtkwaliteit, ideaal om de batterijen weer op te laden. Ook je spieren

houden van die shot aan zuurstof, waardoor je meer ontspant. Ten tweede: groene buitenruimtes zijn wat meer oneffen dan die vlakke loopband. Dat is goed voor je gewrichten. Ten derde: de geluiden van de natuur werken rustgevend. En tot slot: bewegen in de koude buitenlucht zorgt ervoor dat je lichaam meer energie verbruikt om de temperatuur op 37 graden te houden.

Ook daardoor verbrand je meer calorieën. Let wel op wanneer het barokoud wordt. Dan adem je beter in langs je neus.

Zo vermijd je dat die koude je keel binnenglijdt.

Zorg er ook voor dat je zichtbaar bent tijdens donkere winterdagen: draag kledij met reflecterende strips, opvallende strepen rond je armen, flikkerende lichtjes, gele hesjes...

Goede schoenen stappen verder

Als je nu ergens in moet investeren om goed te wandelen, dan zijn het uiteraard je schoenen. Zo vermijd je de grootste risico's op blessures. Geef de voorkeur aan schoenen die maximaal schokken absorberen, stabiliteit verzekeren en een natuurlijke afroling van de voet vergemakkelijken. Kies voor schoenen met dikkere, soepele zolen, met een stevige hiel. Koop ze in een gespecialiseerde winkel, waar ze je op maat weten te helpen. Heb je dan nog pijn aan je voeten? Of zie je aan de slijtage van je zolen dat je voet te veel naar binnen of naar buiten draait terwijl je wandelt? Raadpleeg dan een orthopedist. Die schrijft je dan wellicht corrigerende voetzolen voor.

3 waardevolle troeven voor je lever

Door stress, luchtvervuiling, vette voeding, sport, ziekte, feesten, etc. stapelen de afvalstoffen zich in ons lichaam op tot een heuse afvalberg.

De lever is het belangrijkste orgaan dat zorgt voor de eliminatie van de toxische stoffen die dagelijks binnenkomen. De lever is ook de energiecentrale van ons lichaam en regelt samen met de gal het cholesterolmetabolisme.

1. ZWARTE RADIJS: bevordert de ontgiftende werking van de lever en helpt galstenen te voorkomen. De actieve stof, glucobrassicine, heeft een sterk antiseptische, galstimulerende en bloedzuiverende werking. Rammenas wordt traditioneel gebruikt bij spijsverterings- en leverproblemen.

2. ARTISJOK: vermindert een opgeblazen gevoel na zware maaltijden. Cynarine, de actieve stof van artisjok, stimuleert de galsecretie, helpt de vertering, vermindert het suikergehalte en

doet de cholesterol dalen. Artisjok gaat in tegenstelling tot statines de productie van cholesterol niet blokkeren. Cholesterol is immers nodig voor de aanmaak van vitamine D, co-enzym Q10, celstructuren en geslachtshormonen.

3. MARIADISTEL: ondersteunt de leverfunctie en zuivert het organisme. Het wordt gebruikt bij de preventie en de behandeling van hepatitis, cirrose en leverinsufficiëntie. De lever functioneert op zijn best met mariadistel, zodat personen met een drugsverleden, te veel alcohol of na een zwaar feestje, mariadistel goed kunnen gebruiken om de volgende dag weer fit en monter op te staan.



VERLICHT UW MAAG*

Antimetil®



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



Bactecal D® bevat 18 miljard levende bacteriën en ook vitamine D3, dat bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem. Bevat geen lactose.



12,25 €
in plaats van 17,50 €

20 caps



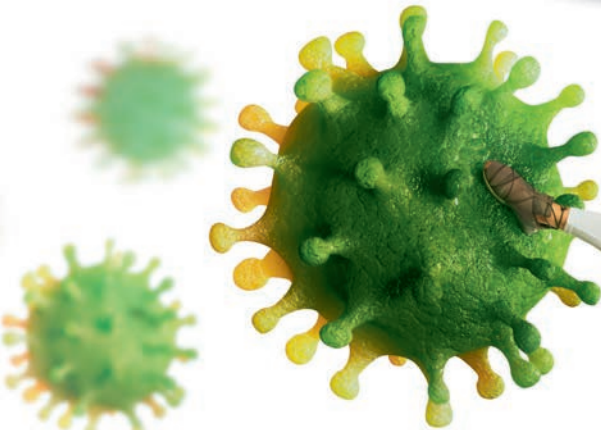
27,95 €
in plaats van 39,95 €

60 caps



34,65 €
in plaats van 49,50 €

90 caps

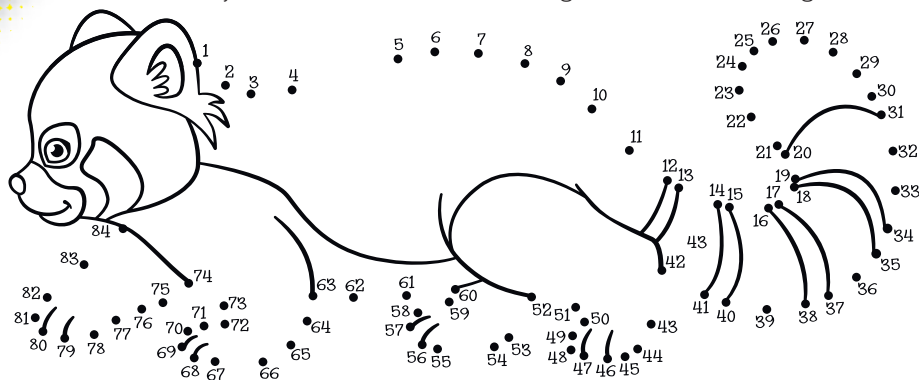


AANBIEDING GELDIG ZOLANG DE VOORRAAD STREKT, VAN 1 TOT 31 DECEMBER

DECEMBER PROMOTIE

Punt per punt

Verbind de cijfers van 1 tot 84... en ontdek wat zich achter deze cijfers bevindt! Kleur de tekening daarna, dan is ze nog mooier!



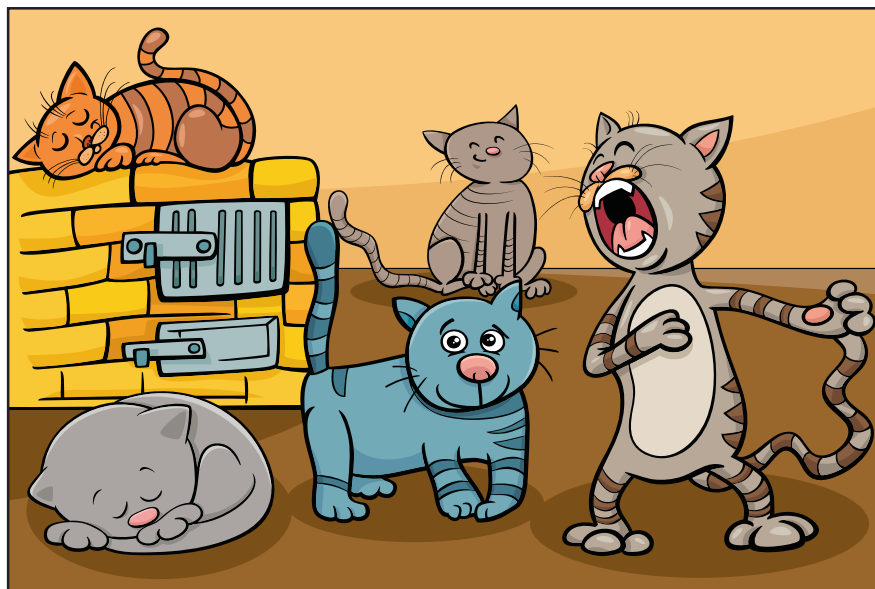
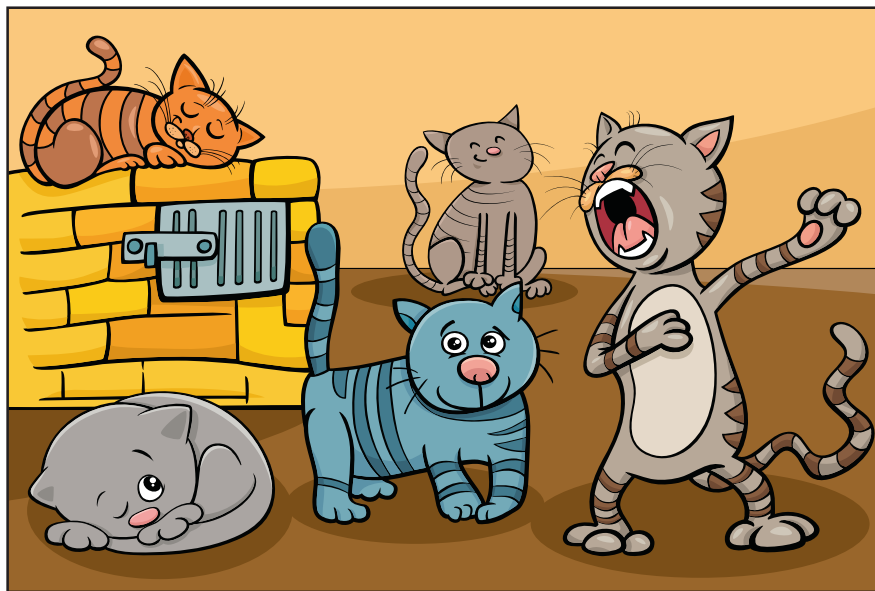
Labyrint

Help het marsmanneltje om zijn ruimteschip te vinden. Welke weg moet hij nemen?



Het foutenspel

Vind de 6 verschillen tussen deze twee tekeningen...Veel plezier!



Punt per punt

Verbind de cijfers van 1 tot 17... en ontdek waar de kabouter op zit!



Rekenspel

Maak alle rekensommen, zodat de poes met het bolletje wol kan spelen...

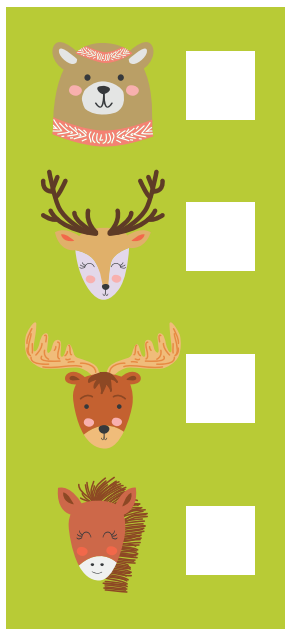
$3 \xrightarrow{+12} 15 \xrightarrow{-9} \square \xrightarrow{+7} \square \xrightarrow{-5} \square \xrightarrow{-12} \square \xrightarrow{-8} 12 \xrightarrow{+17} \square \xrightarrow{-11} \square \xrightarrow{+6} \square \xrightarrow{-18} 6 \xrightarrow{+14} \square \xrightarrow{-3} \square \xrightarrow{\quad} \square$

Schaduwspel

Omcirkel de schaduw die past deze wasbeer:



Hoeveel zijn er?



Optellen en kleuren geblazen!



8



15



7



12



5

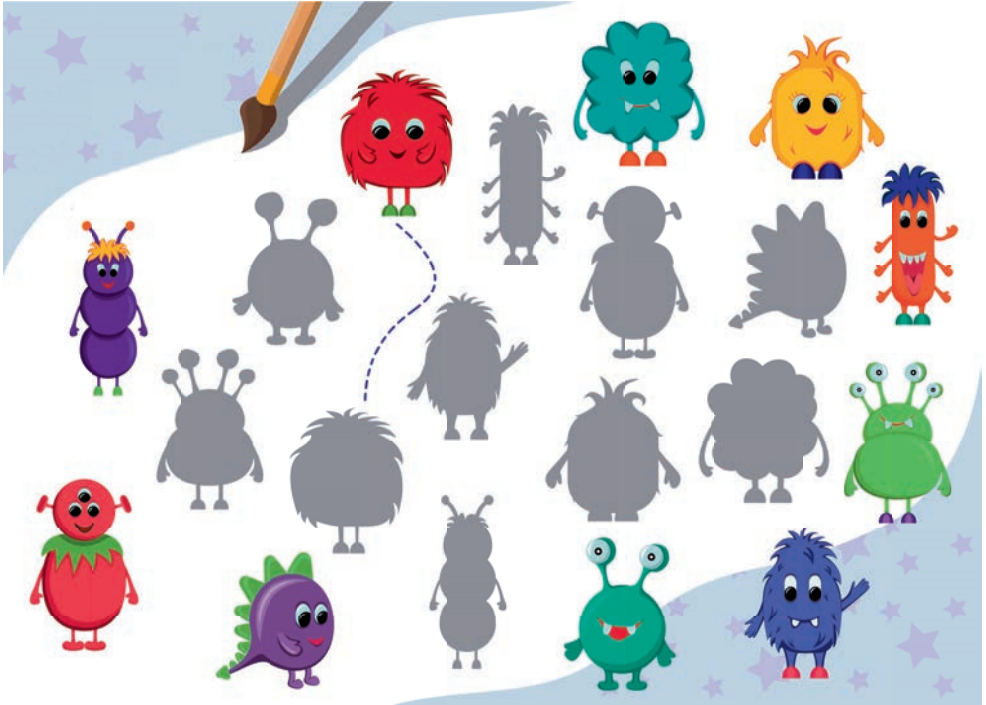


10



Schaduwspel

Verbind elke figuur met zijn schaduw!



Rekenspel

Los deze sommen op door goed naar de tekeningen te kijken...

$$\text{burger} + \text{burger} = 9$$

$$\text{friet} + \text{friet} = 6$$

$$\text{friet} + \text{burger} = 8$$

$$\text{friet} + \text{burger} = ?$$

Dyna-
James

Labyrint

Help de brandweerman om
aan zijn brandweerwagen
te geraken...



WEDSTRIJD

VAN 18 NOVEMBER TOT
20 DECEMBER 2021

LATEN WE DE
WINTER VIERN



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

OM DEEL TE NEMEN, **AFSPRAAK OP FACEBOOK !**
LIKE EN DEEL ONZE PAGINA EN BEANTWOORD
DEZE VRAGEN **TEGEN UITERLIJK 20 DECEMBER 2021.**

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



VRAAG 1 :

WAAR OF NIET WAAR : DE WERKZAME BESTANDDELEN ZIJN DE
RESVERATOLEN.

VRAAG 2 :

WAAR OF NIET WAAR : ZWARTE RADIJS HELPT GALSTENEN TE
VOORKOMEN.

VRAAG 3 :

WAAR OF NIET WAAR : SCHOENEN KOOP JE BEST IN DE VOORMIDDAG.

SCHIFTINGSVRAAG :

HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 47 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 !**



Uw voeten in topvorm



VERZACHT • BESCHERMT • ONDERSTEUNT • CORRIGEERT

BOTA PODOLOGIE is een gespecialiseerd gamma voor voetzorg.
Het verzacht pijn bij **hamertenen, teenknobbels, likdoorns en eelt**.
De inlegzolen zorgen voor dagelijks comfort en bieden extra steun bij sport.

Elastische gel- en siliconenkussens met zilver – antibacterieel

- Zeer zacht en elastisch voor optimale aanpassing aan de voet
- Snelle terugkeer naar de oorspronkelijke vorm, ook na veelvuldig gebruik
- Schokabsorberend voor ideale drukverdeling

Pleisters

- Hydrogelpleisters
- Gel- en siliconenpleisters
- Schuimpleisters met zachte toplaag

Inlegzolen

- Anatomisch voetbed met leder en Poron®schokdemper
- Visco-elastische inlegzool met massagezones
- Siliconeninlegzool met optimale schokabsorptie

