

Neem mij mee



# DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

**Het darmmicrobioom:** Hoe voorkom je  
uw bondgenoot voor uw immuniteit **striemen?**



**BEAUTY**

**Alles voor  
je ogen**

**SPECIAL  
+50  
JAAR**

**Diabetes:  
laat je  
testen!**

**Een rug  
om te verwennen**

**WEDSTRIJD**

Cadeaus te  
winnen op

**facebook**



D-Pearls – De zonnevitamine

# U neemt toch ook vitamine D?



**D-Pearls  
– De nieuwe  
vitamine D  
standaard**

- Natuurlijk vitamine D<sub>3</sub> opgelost in plantaardige olie
- 1 mini-parel
- Gemakkelijk door te slikken of om op te kauwen

**EXCLUSIEVE AANBIEDING**  
**D-Pearls 1520 120+40 Gratis**  
(zolang de voorraad strekt)

 **Pharma Nord**  
Innoverend voor de gezondheid  
[www.pharmanord.be](http://www.pharmanord.be)

## GRATIS DOOSJE ?

Neem deel aan de wedstrijd op [www.pharmanord.be/quiz-d4](http://www.pharmanord.be/quiz-d4) en maak kans op een gratis doosje. Aanbieding geldig tot 03/2023.

## DynaZine

NUMMER 50 – HERFST 2022

DYNA-NEWS ..... 4-5

EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER ..... 7

## DOSSIERS

Een rug moet je verwennen ..... 10-12

Ontdek op tijd diabetes ..... 16-17

DYNA-BEAUTY Heb oog voor je ogen ..... 26-27

## DYNA-TIPS

Een natuurlijke boost voor je immuunsysteem ..... 6

Gestrest en slaapproblemen? ..... 9

Artrose: onderscheid de waarheid van de leugen! ..... 14

Pijn van met de muis te werken? ..... 15

Ontdek ons Dynaphar-productgamma! ..... 18-19

Het darmmicrobioom, vanaf de herfst uw bondgenoot voor uw immuniteit! ..... 20

Vitamine D verdient een opwaardering ..... 22

Benieuwd naar de impact van je stress? ..... 23

Voor een goede intieme hygiëne ..... 24

Hoe kan je striemen voorkomen? ..... 25

Waarom vallen mijn haren uit? ..... 28

Vitamine D en magnesium: onafscheidelijk! ..... 29

DYNA-GAMES ..... 30-32

DYNA-PROMOTIES ..... 32-34

DYNA-WEDSTRIJD ..... 35

**Werken is gezond**

...maar eerlijk: ook niet altijd. Met het begin van het schooljaar zetten we voluit in op een stralende gezondheid.

Waar beginnen we? Bij dé kwaal van deze tijd: ruggpijn. Meer dan één Belg op twee is lid van de club der pijnlijke ruggen. Iedereen kan er last van hebben, los van leeftijd of geslacht. Op pagina's 10, 11 en 12 lees je onze belangrijke tips, waarmee je leert hoe je de steunpilaar van je lichaam van stevige spieren voorziet.

Vervolgens hebben we het over droge en gevoelige ogen, die tal van oorzaken kent, zoals schermkijken. Hoe hebben we meer oog voor onze ogen? Ontdek het in onze rubriek 'schoonheid', op pagina's 26 en 27.

In de rubriek voor senioren focussen we op diabetes type 2, waaraan 1 op de 10 Belgen ouder dan 65 jaar lijdt. Kijk op pagina 16 en 17. Je bent nu klaar om in topvorm de herfst in te duiken.

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



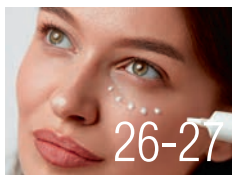
16-17



10-12



21



26-27

4-5

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:** ROEL VAN THEEMSCHE, PATRICK BÖTTCHER **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHAR TRADEVBA – 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

## Het cliché

### *Slaatjes zijn voor de zomer*

Nope! Tot eind november vind je postelein op markjes, met de stengels in bundels waaraan dikke groene bladeren bungelen. Interessant om het koude weer te bestrijden, want postelein is rijk aan vitamine E, betacaroteen en essentiële vetzuren. Goed afspoelen is de boodschap, want er durft wel eens aarde rond de wortels te blijven hangen. Posteleinbladeren en -stengels kan je rauw eten (bijvoorbeeld in een slaatje met granen), of je kan ze 5 minuten stomen en eten als soep of bijgerecht. Gemengd met olie en citroensap, maak je er een pittige vinaigrette mee.



### *Leven met kanker*

Weinig ziektes veroorzaken zoveel angst als kanker. Dan is het handig als je verklarende video's kan bekijken, om zo geruststellend mogelijk op de diagnose te reageren. Ontwikkeld door oncologen en psychologen en bedoeld voor patiënten en hun familie. Info: [www.pfizer.be](http://www.pfizer.be) (in het Frans, Nederlands en Engels op YouTube).



### *Een dutje van één minuut*

Een middel om de concentratie, het geheugen en de levensduur te bevorderen? Legaal, gezond en zonder bijwerkingen (behalve dan een eventueel risico op verslaving); sluit je ogen en doe een dutje. De micro-nap, ooit aangeprezen door niemand minder dan Salvador Dali, duurt amper 30 tot 90 seconden. De surrealistische schilder oefende het door stil te zitten en een sleutel tussen zijn vingers te houden. Onder zijn hand plaatste hij een bordje. Van zodra hij in een onrustige slaap viel, viel de sleutel op het bord, wat genoeg lawaai veroorzaakte om hem wakker te maken. Dali zei zelfs dat deze gewoonte zijn creativiteit stimuleerde.



### *Last van misofonie?*

Misofonie betekent dat je, aan tafel, de geluiden die uit de mond, keel en neus van je buur komen écht niet kan verdragen. Ook last van? Nu ken je het woord om het te benoemen.

# 20

Wat staat er met stip op nummer één in de hitlijst van maatregelen tegen microben? Het nummer "Open je ramen 20 minuten per dag". Doe je huishouden terwijl je de kamers verlucht. Gebruik je chemische schoonmaakproducten? Laat dan de ramen nog een tiental minuten extra openstaan.



## Help, mijn tanden zijn overgevoelig

Naast het ontstaan van gaatjes, is die overgevoeligheid vaak een indicatie dat je tandvles zich terugtrekt waardoor een deel van de wortel bloot komt te liggen. Het kan ook wijzen op een verandering van het glazuur. Dat heeft er soms mee te maken dat je te hard borstelt, alsof je je tanden poetst als een timmerman die een plank afschuurt. In het algemeen volstaat het om een geconcentreerde fluoride gel op de gevoelige tand aan te brengen, zo'n 2 tot 3 weken lang. Daarmee tover je je pijnloze glimlach terug. Die gels zijn te verkrijgen bij de apotheek. Heb je vaak last van overgevoelige tanden? Let dan op je eetgewoontes: te veel zure frisdrank tast het glazuur aan. Als je verslaafd bent aan cola, spoel dan achteraf je mond met water. Of drink door een rietje om het contact tussen drank en tanden te verminderen.

## Praat met je buren

De Belgische professor Michel Poulain is een van de ontdekkers van "blauwe zones", steden waar het aantal honderdjarigen veel hoger is dan elders in de wereld (bijvoorbeeld in Okinawa, Japan). "Hun geheim? Ze volgen allemaal een eenvoudig dieet, eten relatief weinig en kiezen voor lokaal en seizoensgebonden voedsel. Ze gaan vroeg slapen en staan op met de zon. En het belangrijkste: ze leven samen en vormen een gemeenschap van meerdere generaties. Niemand wordt er uitgesloten van de maatschappij, iedereen heeft een rol te spelen, ook de ouderen." (Bron: Yakult)



## De flauwste excuses om liever vette fastfood dan groenten te eten

• **IK HEB GEENTIJD** Gezonde maaltijden vragen echt weinig tijd om te bereiden. Elke supermarkt verkoopt zakjes groenten, vers of ingevroren. Bak ze 5 tot 10 minuten lichtjes in een beetje olijfolie. Meng ze met strookjes ham en wat blokjes kaas, en voilà: een gezonde spoedmaaltijd, perfect voor de lijn en de portemonnee.

• **IK HEB GEEN GELD** Als je in de winter tomaten en tropisch fruit koopt, gaat je kassicket inderdaad wat oplopen. Hang thuis een lijst met seizoensgroenten en -fruit op en laat die je aankopen bepalen. In de herfst zijn kolen, pompoenen en witloof goedkoper. Met als kers op de taart een goed gevoel, omdat je de lokale boer steunt.



# Een natuurlijke boost voor je immuunsysteem

Echinacea is een prachtige plant, maar naast haar schoonheid heeft ze weerstandversterkende eigenschappen die helpen bij het voorkomen en genezen van virale infecties zoals verkoudheden, luchtweginfecties en griep.

Echinacea Purpurea, beter gekend als de rode zonnehoed, is een plant uit Noord-Amerika. Het sap van de bloemen en stengels wordt van oudsher gebruikt om huidproblemen te behandelen. Door op de wortels van de plant te kauwen worden ook kiespijn, hoofdpijn en hoest verlicht.

Echinacea is uitstekend om je immuunsysteem een boost te geven. Van de bladeren en wortels worden kruidenthee, zalf en voedingssupplementen gemaakt. Die producten bevatten een breed spectrum aan werkzame stoffen die een belangrijke rol spelen omdat ze ontstekingsremmende en immuunregulerende eigenschappen hebben. De kans op luchtweginfecties, griep of verkoudheid zakt aanzienlijk!

Echinacea heeft een drievoudige werking: ze werkt antiviraal, anti-inflammatoir én antibacterieel en werkt tegen virussen en

bacteriën die ziektes veroorzaken. Daarnaast vermindert hij ook de symptomen van griep en verkoudheid. De antibacteriële werking zorgt ervoor dat bacteriën geen kans krijgen om bij een verzwakte weerstand een superinfectie te veroorzaken.

## Hoe werkt Echinacea het best?

De antivirale werking van Echinacea bevindt zich in de groene plantendelen. Wat blijkt? Verse planten zijn tien keer zo effectief als gedroogde planten! De ontstekingsremmende werking zit dan weer in de wortels en de combinatie met groene plantendelen is extra effectief.

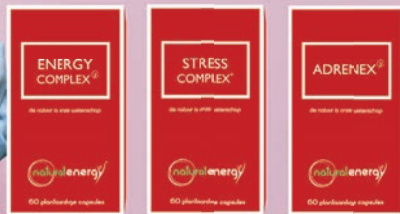


## Wat is de impact van STRESS op jouw ENERGIEPEIL?

Doe de TEST in jouw Dynaphar-apotheek



En ontdek jouw ondersteuning op maat.



Stress Complex en Energy Complex bevatten Vitamine B6 die bijdragen tot normale werking van het zenuwstelsel en tot de vermindering van vermoeidheid. Adrenex bevat vitamine B5 en draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en tot normale mentale prestaties waaronder de weerstand tegen stress.





# Een woordje toelichting van uw *DYNA*-apotheker

Op het moment van dit schrijven is het erg moeilijk om te voorspellen wat er op het menu zal staan voor het komende seizoen. Zullen we grotendeels verlost zijn van het coronavirus of zullen we getuige zijn van de zoveelste uitbraak van besmettingen met nieuwe varianten?

Deze zomer bleken nieuwe varianten van dit virus veel agressiever te zijn in hun verspreiding en veroorzaakten ze een onverwachte toename van het aantal besmettingsgevallen. Terwijl de zomers van 2020 en 2021 eerder kalm waren.

Gelukkig zijn de ziekenhuisopnames niet geëxplodeerd en wat nog belangrijker is, is dat de situatie op de intensieve afdeling niet echt zorgwekkend is geweest. Laat ons hopen dat, hoe alles ook evolueert, onze gezondheidsinstanties het weer aankunnen.

Het is onze plicht om u te waarschuwen voor alle andere herfst- en winterziekten, waartegen de vaccinatie van het coronavirus totaal niet doeltreffend is. Terwijl in de twee afgelopen jaren de intensieve toepassing van de beschermende maatregelen ons in staat stelde grotendeels te ontsnappen aan de aanvallen van de meer klassieke virussen en bacteriën, zal dat in de herfst en winter van dit jaar waarschijnlijk heel anders zijn.

In het voorjaar hebben wij immers een zeer ernstig voorproefje gehad van een explosie van talrijke neus-, keel- en

oorziekten en spijsverteringsziekten, die leidde tot een zeer ernstig tekort aan basisbenodigdheden zoals paracetamol en ibuprofen in de apotheken, vooral voor de kinderen.

Moeten we ons zorgen maken over deze vooruitzichten? Nee, dat geloven we niet, maar aan de andere kant zullen we zeer oplettend moeten zijn en zullen we meer dan waarschijnlijk opnieuw moeten leren de vele dagelijkse handelingen te gebruiken die Covid-19 ons geleerd heeft, te beginnen met het regelmatig wassen van de handen en het dragen van een FFP2-masker.

De 50-plussers moeten er natuurlijk ook over nadenken zich tegen de jaarlijkse griep in te enten, ook al is een 4e of 5e vaccin tegen het coronavirus in het nieuws. Het kan niet genoeg worden gezegd, deze vaccins beschermen u helemaal niet tegen de seizoensgriep of andere infecties. Maar ook in dit verband is een van de beste dingen die je kunt doen, je immuniteit zo veel mogelijk te versterken. En daarvoor herinneren wij u eraan dat uw apotheker over een heuse batterij producten beschikt die u kunnen helpen een optimale immuniteit te ontwikkelen, producten zoals vitamine C en D, zink, selenium, propolis, echinacea, resveratrol, koninginnegelei, omega 3 en vele andere immuunstimulantia.

Aarzel dus niet om ons advies te vragen over hoe u het best het winterseizoen kunt doorstaan.

# Flexofytol<sup>®</sup> FORTE

NEW

2 x  
STERKER

Eis het beste  
voor uw gewrichten<sup>1</sup> !

Bioactieve formulering &  
wetenschappelijk bestudeerd<sup>2</sup>

Kurkuma ■ Boswellia ■ Vitamine D

Zonder neveneffecten

PROMO

+8 dagen  
GRATIS!



  
Tilman<sup>®</sup>

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

<sup>1</sup> Kurkuma- en boswellia-extracten helpen de flexibiliteit en soepelheid van gewrichten en pezen te behouden. • <sup>2</sup> Liuting Zeng et al. 2021.



# Gestrest en slaapproblemen?



Door onze hectische levensstijl en mentale belasting hebben we soms last van onrustige nachten. We vallen moeilijk in slaap of schieten 's nachts wakker en liggen nog uren te wemelen. **Toch kan je met enkele zachte maar doeltreffende methoden van stress afkomen en in de armen van Morpheus belanden.**

**EEN GEZONDE LEVENSTIJL HEBBEN** Varieer uw voeding en leg de nadruk op magnesium, vitamine C en B, ijzer en omega-3. Dit zal helpen vermoeidheid en stress te verminderen en uw immuunsysteem te versterken. Vermijd ook 's avonds te veel of te zwaar te eten, omdat dit uw spijsverteringsstelsel extra kan belasten en u 's nachts kan wakker houden. Ook is regelmatig sporten een ideale manier om de spanningen van de dag los te laten en te ontspannen, dankzij de endorfines die door deze activiteit vrijkomen.

**DENK NA OVER FYTOTHERAPIE** Bepaalde planten kunnen u helpen om in slaap te vallen en te genieten van een rustige slaap. Tot deze categorie behoort passiebloem, een plant uit Mexico. Hij werd al gebruikt door de Azteken, die de ontspannende en rustgevende eigen-

schappen ervan erkenden. Hij draagt bij tot lichamelijke en geestelijke ontspanning en bereidt zo het lichaam voor op de slaap. Hij vermindert nerveuze spasmen en elimineert ongerustheid, nervositeit en angst veroorzaakt door stress. Zo kom je tot een rustgevende slaap.

**ONTSPANNING** Door 's avonds ontspanningsoefeningen te doen, valt u beter in slaap. Stress en angst vallen makkelijker weg en zo komt u tot een rustgevende slaap. Het is bewezen dat de methode "4-7-8" doeltreffend is: ze bestaat uit diep inademen op 4 tellen, de adem inhouden voor 7 tellen en uitademen tot 8 tellen. Door u op de ademhaling te concentreren kunt u, net als bij meditatie, de gedachten die rondspoken uitbannen en uw lichaam voorbereiden om te ontspannen voor de nacht.





# Een rug moet je verwennen

We zijn vaak de eerste kwelgeesten van onze eigen wervelkolom. En van zodra we rugpijn voelen, hebben we de neiging om geen klap meer uit te voeren. **Fout. Ons skelet is ontworpen om te bewegen en slijt dus alleen als we het niet gebruiken. Of slecht gebruiken.**

Welkom bij de club van de geradbraakten. Voel je je niet aangesproken? Doe dan eens navraag bij je buurman. I Belg op 2 krijgt last van zijn rug. De rugclub is trouwens heel toegankelijk. Iedereen is er een potentieel lid van:

jongeren, mama's, gestresseerde managers, weekend-knutselaars, senioren, zondagsporters. Leeftijd? Soort beroep? Dat is doorgaans geen selectie criterium. Wil je je uit de rugclub uitschrijven? Lees dan gerust mee.

# 1) De basisregels



## • GEBUIK LIEVER JE RUG DAN JE RUGGENWERVEL

Leer zware lasten – tassen, dozen – te dragen terwijl je je rug beschermt. Plaats je zo dicht mogelijk bij het voorwerp – een armlengte is veel te ver, hou je rug recht en buig je benen voordat je be-

gint te tillen. Span ook je buikspieren aan.

## • STOP MET ROKEN

Roken brengt de structuur van je ruggenwervel schade toe. Het verhoogt de vorming van microtrombi en zorgt dus ook voor microcirculatiestoornissen. Tabak laat ook je tussenwervelschijven aftakelen. Nog een prima reden om die laatste sigaret uit te drukken.



## • GELOOF NIET IN MIRAKELS

Inlegzolen, speciale broeksriemen, lattenbodems, oorkussens, spoedbehandelingen, ... Geen gebrek aan wondermiddelen voor de rug, soms terloops te koop op internet en vaak tegen een stevige prijs. Helaas: stuk voor stuk lapmiddelen, in het beste geval. In het slechtste geval prullaria waarvan de doeltreffendheid niet door wetenschappelijke studies is aangetoond. Vraag je arts, apotheker of kinesist om advies voordat je centen neerlegt.

## • WERK JE BUIKJE WEG



Een slappe buik heeft de neiging om je ruggenwervel te doen overhellen. Stevigere buikspieren zijn dus de boodschap. Begin alvast met je buik in te trekken en rechtop te lopen. Dat gebeurt na een tijd spontaan. Er bestaan specifieke oefeningen en gymnastiektips over

hoe je dat best doet. De beloning: een mooie platte buik, een lichaamshouding als een trotse koning én een slanker figuur.

## • STOP DE STRESS

Stress leidt tot spierspanning, slechte zuurstofvoorziening en zenuwpijn. Heb je veel zorgen aan je hoofd? Gun jezelf dan dagelijks een paar minuten om diep in te ademen, om je schouders en nek te ontspannen, ... Neem tijd voor je lichaam.

# 2) Spoor de schuldigen op

## • DE BUREAU-STOEL

Voorzie een stoel waarbij je de rugleuning aan je onderste ruggenwervel – de lendenwervel – kan aanpassen. Dankzij degelijke armleningen laat je je armen rusten, wat tegelijk ook je nek en rug ontlast. Met wietjes verplaatst je je moeiteloos, zonder vervelende bewegingen te moeten maken. Hoe stel je de stoelhoogte in? Je onderarmen moeten horizontaal op het bureaublad blijven. Zijn die stoelen waarop je je knieën laat rusten nu écht een aanrader? Je kantelt er alvast je bekken mee naar voren, wat de normale kromming van de rug herstelt. Maar met de verkeerde houding zorgt deze stoel ook voor ongemak. Tot slot: wil je urenlang comfortabel zitten? Dan moet je eraan denken regelmatig op te staan en wat rond te wandelen.



## • DE KLEERKAST

Let op met diepe decolletés en kledij die je nek helemaal bloot laat. Koude kan ervoor zorgen dat je spieren samentrekken en geeft soms aanleiding tot een stijve nek of een lumbago. Schoenzolen van crêpe absorberen schokken het beste. En de ideale vrouwenschoen, die is zo'n 3 tot 4 centimeter hoog. Het is belangrijk om je voeten aandacht te geven. De minste hinder kan zorgen voor een slechtere houding, wat onvermijdelijk zijn weer-slag heeft op de ruggenwervel. Ruil die zware handtas of aktetas in voor een rugzak, op voorwaarde dat je die op beide schouders draagt. Zo verdeel je de last. Denk er ook aan om elk zinloos voorwerp uit de rugzak te halen.

• **DE ZETEL**

Vroeger werd je wel eens vrijgesteld van fysieke activiteit als je last had van de rug. Die tijd is voorgoed voorbij. Vandaag vragen wetenschappers juist om méér te bewegen in plaats van erbij te gaan zitten. Met een stel sterke benen is het flink wat makkelijker om alledaagse taken uit te voeren: bukken, de trap oplopen, zware voorwerpen oprapen. Wanneer je genoeg beweegt voorkom je dat je gewrichten vastroesten en bestrijd je overgewicht. Hoe je het ook draait of keert: het menselijk lichaam is een machine die ontworpen is om te bewegen.

• **HUISHOUDEN**

Klusjes en schoonmaakbeurten zijn doorgaans geen aanrader voor de ruggengraat. Denken we. Maar als je ze goed uitvoert, vervangen huishoudelijke activiteiten met gemak de coachingsessies waarmee je je lichaam flexibeler maakt. Buig bij het stof-

zuigen niet je rug, maar strek één been en buig het andere, waarbij je je ruggenwervels vastzet en je ruggengraat recht houdt. Tip: knijp billen en buikspieren samen. Strek jezelf in een rechte lijn om het stof van hoge meubels te verwijderen. Denk eraan om de strijklank, de werkbank, de luitertafel en zelfs het keukenblad op je hoogte af te stellen.

### 3) Terug op de schoolbank

Het klinkt misschien vreemd, maar pijn is positief. We bedoelen: als symptoom is ze heel praktisch. Ze duidt op een probleem of een blessure. Blijft de rugpijn duren? Maak dan sowieso een afspraak bij de huisarts. Het goede nieuws: de behandelingen zijn legio, gaande van ontstekingsremmers tot sessies bij de kinesist. Het slechte nieuws: er bestaan geen mirakeloplossingen. Sterker nog: er bestaan geen duurzame behandelingen die rugproblemen voorgoed oplossen. Het hoofdidee: vermijden dat er rugpijn ontstaat of zich herhaalt. In rugscholen onderzoeken kinesisten, reumatologen, chirurgen en psychologen alle aspecten van de aandoening. Ze geven tips en praktische oefeningen, aangepast aan elke situatie. Vraag aan je huisarts of bel naar het plaatselijke ziekenhuis om het adres van de dichtstbijzijnde rugkliniek te weten te komen.

## Eenvoudige oefeningen om de pijn te verzachten



• **DOE EEN KAT NA**

Zet je op knieën en handen, op het bed of op een turnmat. Breng je hoofd naar onder, rond je rug en je nek en trek je buik in. Hou die houding 5 seconden aan. Ontspan dan je ruggenwervel en je buik volledig, hef dan je hoofd op en laat je lendenwervel een beetje zakken. Zo ontspan je de ruggenwervel en versterk je ook je lenden- en buikspieren. Herhaal dat 5 tot 6 keer na elkaar.



• **STREK JE RUGGENGRAAT UIT**

Zet je op je knieën op de grond, met je hielen onder je billen. Adem uit terwijl je de schouders richting de grond richt. Steek je armen zo ver mogelijk uit naar voor en ontspan jezelf. Hou die positie aan tussen 30 seconden en 3 minuten. Deze oefening ontspan je rug- en lendenwervelkolom.



• **MAAK EEN BRUGGETJE VAN JE LICHAAM**

Ga op je rug liggen en breng je voeten dicht bij je billen. Duw op je benen terwijl je de buikspieren opspant. Til eerst je billen op, dan de lendenwervels en tenslotte de ruggenwervel. Hou je armen langs je zij en hou dat 'bruggetje' minstens 30 seconden vol. Laat de rug geleidelijk aan weer liggen, van de ruggen- tot de lendenwervels. Herhaal 3 tot 4 keer, gedurende 30 seconden tot 1 minuut. Ook uitstekend voor bil- en buikspieren.

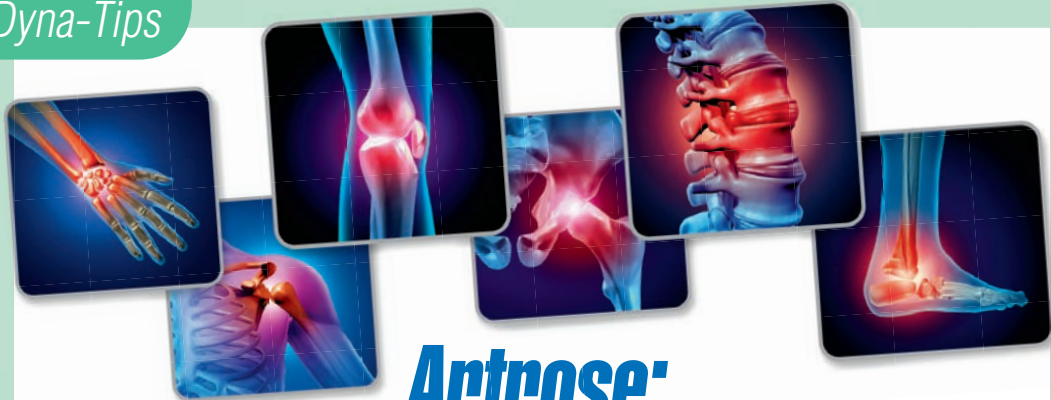
MAGNEB  
PLUSD

LEEF JIJ AL VOLUIT?  
Haal het maximum uit je dag  
met MagneBplusD



Iedereen heeft elke dag nood aan Magnesium, Vitamine D en Vitamines B. Wij combineerden ze voor jou in **1 complete tablet**.

 Verkrijgbaar in jouw Apotheek



# Artrose: Onderscheid de waarheid van de leugen!

Veroudering, repetitieve bewegingen, sport... Het leven geeft uw gewrichten veel te verduren, wat uiteindelijk tot artrose kan leiden. **Maar wat weet u echt over deze ziekte?**

## ARTROSE TREFT ALLEEN OUDERE MENSEN.

**NIET WAAR.** Uit de resultaten van een recente enquête blijkt dat meer dan 1/3 van de ondervraagde patiënten pijn had vóór de leeftijd van 40 jaar. Bovendien is de impact van artrose op het sociale leven altijd zeer belangrijk, met gevolgen voor de vrijetijdsbesteding, het gezinsleven, het beroepsleven, het huwelijksleven en het seksuele leven. Daarom is het belangrijk om artrose bij de eerste tekenen te behandelen.

## DE BESTE REMEDIE TEGEN ARTROSE IS RUST.

**NIET WAAR.** De eerste aanbeveling van gezondheidsdeskundigen is te bewegen om uw gewrichten in conditie te houden. U hoeft geen groot sporter te zijn om uw gewrichten te bewegen: wandelen, tuinieren, doe-het-zelven, schoonmaken zijn allemaal activiteiten waarmee u in beweging kunt komen. Het belangrijkste is dat u uw eigen tempo volgt om blessures te voorkomen.

## ALLEEN CHEMISCHE BEHANDELINGEN ZIJN EFFECTIEF TEGEN ARTROSE.

**NIET WAAR.** Chemische behandelingen zullen de ziekte niet stoppen, maar enkel de pijn tijdelijk verminderen. Bovendien moeten zij vaak worden gebruikt in een zo laag mogelijke dosis en voor een zo kort mogelijke tijd. Natuurlijke

oplossingen zoals kurkuma en Boswellia serrata zijn effectief gebleken in gevallen van artrose.

## KURKUMA IS EEN INTERESSANTE OPLOSSING VOOR ARTROSE.

**WAAR.** In 2019 werd klinisch bewezen dat een Belgisch product op basis van bioactieve kurkuma doeltreffend is bij knie-artrose. De resultaten van de studie waren: minder pijn, minder afbraak van kraakbeen en minder gebruik van ontstekingsremmers en pijnstillers. Kurkuma is ook makkelijk door het lichaam te verdragen en verhoogt de levenskwaliteit van artrosepatiënten. Voor meer informatie over dit product kunt u uw apotheker om advies vragen.

## ALLE KURKUMA'S ZIJN GELIJK IN HET VERLICHTEN VAN MIJN PIJN.

**NIET WAAR.** Zo is het toevoegen van kurkuma aan uw gerechten niet voldoende om van de voordelen te profiteren. In feite wordt curcumine, het belangrijkste werkzame bestanddeel van kurkuma, slechts in zeer geringe mate door ons lichaam opgenomen. Kies daarom voor zeer biobeschikbare vormen, omdat die beter door het lichaam worden opgenomen. Kies ook een product waarvan de kurkuma is onderzocht op kwaliteit, doeltreffendheid en veiligheid.





# Pijn van met de muis te werken?

Het dragen van een brace kan helpen pijn te verlichten.

Tegenwoordig krijgen steeds meer mensen last van RSI (Repetitive Strain Injury) als gevolg van werken met de muis. De symptomen worden veroorzaakt door permanente spanning, herhaalde bewegingen en een onnatuurlijke stand van de arm en de pols, en variëren van gevoelloosheid of tintelingen in de vingers tot pijn die uitstraalt naar de schouder:

Repetitieve stress of overbelasting kunnen impact hebben op elk deel van het lichaam, maar blessures van de vingers, handen, onderarmen, ellebogen en schouders komen vaker

voor dan blessures van de onderste ledematen. De symptomen kunnen variëren van een mild ongemak tot een slopende pijn. Zwellingen, pijn en stijfheid zijn algemene kenmerken van RSI en sommige mensen hebben ook last van tintelingen of gevoelloosheid.

Pak de eerste symptomen meteen aan voordat ze zich ontwikkelen tot een echte aandoening. Hieronder vindt u enkele tips om RSI te voorkomen:

- Gun uzelf een pauze
- Let op uw houding
- Wees ergonomisch correct
- Verlicht pijn

Als u al symptomen hebt, kunt u de pijn verlichten door ijs of een coldpack op het aangetaste gebied te leggen.

## IMMUUNSYSTEEM

Wat als een simpel gebaar je immuunsysteem wakker schudt\*?

Geformuleerd en gepatenteerd **zonder** allergenen



Voedingssupplement. \* Vitamine D draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem.



Uw gezondheid verdient het grootste respect



# Ontdek op tijd diabetes

SPECIAL  
+50  
JAAR

Wie loopt er het grootste risico op suikerziekte? Je raadt het al: de 50-plusser. Suikerziekte gaat langzaam te werk. Soms slaat het op latere leeftijd onverwachts toe. **Sterker nog: die geniepige werking zorgt ervoor dat dokters de ziekte niet altijd opsporen.**

Volgens de definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie, is diabetes «een chronische ziekte die optreedt wanneer de pancreas onvoldoende insuline produceert, of wanneer het lichaam de insuline die het aanmaakt verkeerd gebruikt. Insuline is het hormoon dat de concentratie van suiker in het bloed regelt». Om kort te gaan bestaan er twee soorten suikerziekte: bij het type 1 maakt het lichaam on-

voldoende insuline aan om energie te leveren. Type 1 ontstaat in de kindertijd of tijdens de adolescentie. Maar in 90 procent van de gevallen is er sprake van diabetes type 2, waarbij het lichaam enkel onvoldoende insuline aanmaakt omdat de producerende cellen uitgeput zijn. Volgens de Belgische Cardiologische Liga treedt diabetes type 2 doorgaans op latere leeftijd op.



## De symptomen die een belletje doen rinkelen...

We zeiden het eerder al: suikerziekte is een geniepige ziekte die vaak op latere leeftijd voorkomt. Net daarom is de ziekte soms moeilijk te ontdekken. De Belgische Cardiologische Liga publiceert op haar website enkele verontrustende cijfers: «Ongeveer 1 miljoen Belgen zijn getroffen. 30% is niet gediagnosticeerd en weet het dus niet. In de leeftijdscategorie boven 65 jaar heeft één Belg op tien diabetes type 2, maar in één geval op twee is de ziekte niet opgespoord.»

Nochtans geeft het lichaam voldoende signalen die een belletje doen rinkelen: een vermoeid gevoel, omdat er niet genoeg suikers worden opgenomen en er een verlies van energie is. Verder: abdominale zwaarlijvigheid, waarbij een teveel aan buikvet zorgt voor een taille van meer dan 90 cm bij vrouwen, en meer dan één meter bij mannen. Het omgekeerde geldt ook, wanneer je plots vermagerd zonder aanwijsbare reden. Ook nog: hevige dorst (polydipsie), grote honger (polyfagie), de nood om voortdurend en grote hoeveelheden te moeten plassen (polyurie), en tenslotte ook zichtproblemen, meer bepaald last krijgen van cataract, glaucoom of maculaire degeneratie. Herken je vanaf je 50ste één of meer van die signalen? Ga dan zeker langs bij je huisarts, zodat hij je glycemie – het gehalte van suiker in je bloed – kan opmeten.

Wat zijn de risico's bij diabetes type 2? Deze ziekte brengt flink wat complicaties met zich mee. Ze is slecht voor hart, bloedvaten, nieren, zenuwen, ogen... Je loopt een verhoogd risico op een hartinfarct, op een te hoge bloeddruk, op een

beroerte, op nierinsufficiëntie, blindheid, dementie, amputatie, ... De lijst is lang. Reden te meer om op je hoede te zijn. Dan richten we ons specifiek tot 50-plussers, maar ook tot, zij die een gezinslid hebben dat al diabetes heeft. Want diabetes is vaak een erfelijke aandoening. Het enige wat de ziekte nodig heeft, is een klein zetje in de rug: overgewicht, een zittend bestaan, ...

## Hoe voorkom je suikerziekte?

Ook vanaf je 50ste moet je proberen gezond te blijven. Dat betekent: een gezonde voeding en geregeld bewegen.

Recente wetenschappelijke studies tonen aan dat een verbeterde leefhygiëne de kans op suikerziekte met ongeveer 60 procent doet dalen. Wat betekent dat concreet? Eet evenwichtig en gevarieerd om te vermijden dat je op latere leeftijd zwaarder wordt. Pas vooral op met snoepen en tussendoortjes. Elk gewichtsverlies, ook al is het maar een halve kilo, kan een gunstig effect hebben op je bloedsuikerspiegel. Dat verzacht de gevolgen van diabetes of zorgt er zelfs voor dat de ziekte zich niet ontwikkelt. Beweeg ook voldoende. Elke keer dat je de fiets in plaats van de auto neemt om naar de bakker te gaan, win je een veldslag op de ultieme vijand: het zittend leven. Laat het motto duidelijk wezen: beweeg meer! Een half uurtje stevig wandelen per dag vermindert het risico op diabetes type 2. Zwaarlijvigheid van zijn kant zou het risico op de ziekte maal vijf vermenigvuldigen. Abdominale zwaarlijvigheid is daarbij het grootste probleem. Tenslotte raden we je ook een jaarlijkse medische check-up aan, waarbij opkomende diabetes kan worden opgespoord en een behandeling met medicijnen of insuline kan worden opgestart.



## Eet genoeg fruit

Nee, écht geen wonderformule van een of andere sjamaan. Appels zijn rijk aan pectine, een oplosbare plantaardige vezel die de bloedsuikerspiegel regelt. Bosbessen zitten dan weer boordevol anthocyanen die de concentratie van glucose in het bloed verdunnen; druiven zitten boordevol resveratrol en quercetine, stoffen die een te hoge bloedsuikerspiegel bestrijden. Olijfolie, zwarte en groene thee, kaneel: allemaal voedingsstoffen die diabetes type 2 kunnen afstoppen. Geef toe: heel wat lekkerder dan die ouderwetse lepel levertraan.

# 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 € \*



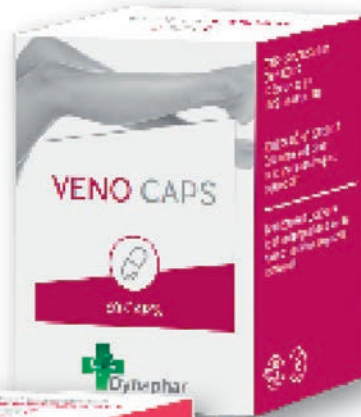
Diastop,  
12,99 €

\*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](http://www.dynaphar.be)**

# Het darmmicrobioom, vanaf de herfst uw bondgenoot voor uw immuniteit!

Het darmmicrobioom, ook wel darmflora genoemd, bevindt zich in de dunne darm en de dikke darm. Het bestaat uit levende micro-organismen zoals bacteriën, schimmels of zogenaamde niet-pathogene virussen. In een evenwichtige toestand dragen deze micro-organismen bij tot de goede werking van ons lichaam.

Talrijke studies hebben reeds de essentiële rol aangetoond bij de stofwisseling (de darmtransit ondersteunen, de spijsvertering bevorderen, enz.), de neurologische functie (bijdragen aan de regulering van het zenuwstelsel) en de immunfunctie (bescherming bieden tegen ziekteverwekkers en bijdragen aan de ontwikkeling en de goede werking van het immuunsysteem).

De darmflora is dus een bondgenoot voor ons immuunsysteem en is werkelijk een sleutelement van ons welzijn. Meer dan 70% van onze im-

\* Gebaseerd op een interview met Dr.Theunissen



muuncellen bevinden zich in de darmen\*, dus het is van cruciaal belang dat het darmmicrobioom in evenwicht blijft om ervoor te zorgen dat ons lichaam een goede immuunafweer heeft.

Probiotica kunnen bijdragen tot dit evenwicht. Het zijn levende micro-organismen die, wanneer zij in voldoende hoeveelheden worden opgenomen, gunstige effecten op de gastheer hebben die verder gaan dan de traditionele voedingseffecten. Lactobacillen en bifidobacteriën, bijvoorbeeld, zijn bondgenoten van onze immuunafweer dankzij hun gunstige werking op onze darmflora.



Biorga  
DERMATOLOGY

## ONDERSCHEP UW HAARPROBLEEM BIJ DE WORTEL



## CYSTIPHANE

Hoge concentratie aan cystine

Cystine is een essentieel aminozuur voor de synthese van keratine. **CYSTIPHANE** combineert deze cystine met vitamine B6, zink en arginine om de wortels van uw haar te voeden en ze kracht en vitaliteit te geven.

AANBEVOLEN DOOR DERMATOLOGEN

# Saforelle®

DRAAGT ZORG VOOR  
UW INTIEME HYGIËNE



SAFORELLE\_DYNAWEBSITE\_2022\_GRP\_010

Onderzoek heeft aangetoond dat vitamine D, een voedingsstof die traditioneel in verband wordt gebracht met de gezondheid van de botten, aanzienlijk meer sleutelrollen in het menselijk lichaam vervult dan iemand ooit had kunnen denken. **Helaas hebben verrassend veel mensen te weinig van deze voedingsstof in hun bloed.**



## Vitamine D verdient een opwaardering

Er is bijna geen cel in het lichaam die het zonder vitamine D kan stellen. Letterlijk al onze lichaamsweefsels zijn verzadigd met speciale vitamine D-receptoren waaraan de voedingsstof zich hecht. De grote aanwezigheid van deze receptoren geeft ons een vrij goed inzicht in het belang van deze vitamine voor onze gezondheid en ons welzijn.

Decennialang was het gebruikelijk om vitamine D-druppels aan baby's te geven voor een gezonde botontwikkeling, maar recente studies hebben aangetoond dat de voedingsstof ook nodig is voor een groot aantal andere lichaamsfuncties.

### Ondersteunt talrijke gezondheidsfuncties

Zo draagt vitamine D bij tot de normale werking van het immuunsysteem, wat voor iedereen van belang is. Ze ondersteunt ook de normale spierfunctie en kan zelfs op oudere leeftijd helpen voorkomen dat je valt, wat vaak leidt tot botbreuken. Vitamine D speelt zelfs een rol bij de celdeling, en helpt het calciumgehalte in het bloed op peil te houden. De grote vraag is: krijgen we wel genoeg binnen? Studies van over de hele wereld wijzen uit dat veel mensen, zelfs in zonnige streken, een vitamine D-tekort hebben. Dit is verrassend, aangezien blootstelling aan de zon onze belangrijkste bron van vitamine D is.

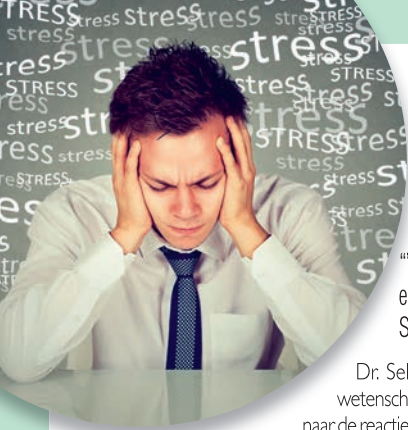


### Mensen krijgen te weinig zon

Wanneer UV-B-stralen onze huid raken, maken we vitamine D aan, maar veel mensen brengen te veel tijd binnenshuis door (school, kantoor; magazijn, winkelcentrum) of ze vermijden de zon vanwege bewustmakingscampagnes die waarschuwen voor de schadelijke effecten van blootstelling aan de zon. Als gevolg daarvan hebben velen van ons een laag circulerend vitamine D-gehalte in hun bloed. Bovendien heeft de wetenschap ontdekt dat de vroegere aanbevelingen voor vitamine D te laag waren. Tegenwoordig adviseren wetenschappers een vitamine D-spiegel in het bloed tussen 20 en 30 ng/ml. Zelfs in de zomer is het moeilijk om het minimumgehalte te bereiken.

### Supplement dat makkelijk wordt opgenomen

Een supplement zoals D-Pearls is daarom een goede manier om voor een adequate vitamine D-status te zorgen. Het preparaat bevat 1.520 i.e. (of 38 microgram) vitamine D3 in een speciale formule op basis van olijfolie voor een goede absorptie en biologische beschikbaarheid. De vitamine D-formule wordt geleverd in zachte gelatinecapsules die gemakkelijk door te slikken zijn. D-Pearls is getest in een aantal gepubliceerde wetenschappelijke studies en wordt om diezelfde reden vaak gekozen door wetenschappers voor onderzoeksdoelinden.



# Benieuwd naar de impact van je stress?

“s Morgens voel ik me niet uitgerust”, “s Avonds plof ik vermoeid in de zetel, geen energie”... Herkenbaar? Onze levensstijl vergt veel van onze mentale en fysieke energie. Stress, onzekerheden en te veel prikkels zijn vaak de oorzaak.

Dr. Selye deed in 1936 wetenschappelijk onderzoek naar de reactie van het lichaam op stress en het effect op energie. Iedereen heeft een eigen draagkracht tegen stress. Wanneer de draagkracht te lang wordt overbelast, verlaagt dit het energiepeil en wordt de draagkracht tegen stress ontregeld. Dit verloopt in 3 fases.

**1. ENERGIE** Je draagkracht is nog intact maar je lichaam vraagt veel energie om het hoofd te bieden aan de hoge stressbelasting. Een energy drink of oppepper is geen slimme keuze. Die verhogen tijdelijk je energie maar verhogen de stressbelasting en putten op lange termijn je lichaam uit. Kies ingrediënten die je natuurlijke energie onderhouden zoals Rhodiola, D-ribose, Vitamines B en Carnitine.

**2. WEERSTAND** Dit is een kantelpunt: je draagkracht tegen stress begint af te nemen. Het is belangrijk om je mentaal & fysiek welzijn te bewaken en op de juiste manier te ondersteunen. Verhoog je draagkracht tegen stress met behulp van supplementen met Magnesium en Vitamines B.

**3. UITPUTTING** Je lichaam en geest staan al geruime tijd onder spanning. Je loopt op je limiet en je draagkracht tegen stress en je energie staan op een dieptepunt. Herstel de balans in je lichaam en kies voor een combinatie van meerdere adaptogene planten. Herstel zo ook je fysieke en mentale energie, rust, focus, levenslust en de controle over je emoties.

Benieuwd naar de impact van je stress. Doe de test in de apotheek.



# ELASTEA balsem

**HOUDT DE HUID SOEPEL EN ELASTISCH**

Tegen zwangerschapsstriemen

Vermindert de jeuk en het trekkerig gevoel van de huid



# Voor een goede intieme hygiëne

“Gebruik een vaginale douche voor een goede intieme hygiëne”, “Een gewone doucheegel voldoet prima”, “Alleen water is genoeg”. Deze beweringen over intieme hygiëne kloppen niet. **Waarom niet? Omdat je intieme zone een aangepaste verzorging nodig heeft: één die de natuurlijke zuurgraad en de vaginale flora respecteert.**



Laat ons eerst even stilstaan bij de vrouwelijke anatomie. Vaak wordt vagina gebruikt om naar de intieme zone te verwijzen, terwijl de vagina alleen de buisvormige opening is. De buitenzone van het geslachtsorgaan wordt vulva genoemd.

## Wat is een goede intieme hygiëne?

De vagina is zelfreinigend. Afscheiding of ‘witverlies’ is perfect normaal. Dit kan soms licht van kleur en geur veranderen, afhankelijk van de menstruatiecyclus.

Elke vagina heeft een zachte geur; die voor iedere vrouw anders is. Het is afgeraden om overvloedig te spoelen met water; intieme deodorant te gebruiken of een vaginale douche te nemen met speciale producten. Deze praktijken kunnen schadelijk zijn voor de vaginale flora. Resultaat: meer kans op irritaties en infecties.

Vermijd indien mogelijk het gebruik van washandjes, hier hopen bacteriën zich makkelijk op.

Voor de vulva (de buitenzone) is een aangepast middel aan te raden voor een dagelijkse wasbeurt. De pH-waarde (zuurgraad) van gewone douchegeels en zepen is niet aangepast aan de pH-waarde van de vagina.

## Saforelle draagt zorg voor je intimiteit

Saforelle is al 30 jaar expert in intieme hygiëne. Of het nu is voor een dagelijkse reiniging, frisheid of bij irritaties: Saforelle biedt een oplossing. De producten zijn getest onder medisch toezicht, respecteren de natuurlijke pH en de vaginale flora. Je vindt het hele Saforelle-gamma bij de apotheek of parafarmacie.

### *De producten voor intieme hygiëne in het Saforelle-gamma:*

- Bevatten geen zeep
- Zijn aangepast aan de pH-waarde van je intieme zone en respecteren de vaginale flora
- Bevatten hydraterende bestanddelen van natuurlijke oorsprong
- Zijn bij de apotheek en/of parafarmacie te koop
- Worden aangeraden/voorgeschreven door je gynaecoloog of arts
- Zijn getest onder medisch toezicht



# Hoe kan je striemen voorkomen?

De huid is ons grootste orgaan en tijdens een zwangerschap krijgt ze veel te verduren.

Doordat de huid snel moet uitzetten tijdens de zwangerschap, kan de onderste laag, het onderhuidse bindweefsel, kleine scheurtjes vertonen. Als gevolg van de genezing daarvan krijgen we een litteken. Die littekens zijn op onze huid zichtbaar en dat noemen we striemen. Gelukkig niet schadelijk voor de gezondheid, maar je kan ze wel als ontierend ervaren. De huid kan door het uitrekken ook branderig of jeukend aanvoelen.

Uit onderzoek weet men dat: mestcellen geactiveerd worden in de vroege ontwikkelingsfase van striemen. Ze dragen bij tot de afbraak van elastinevezels, waardoor de huid minder elastisch wordt en striemen ontstaan. Deze histologische veranderingen treden al op vóór de klinische manifestatie van striemen.

Om de vorming van striemen te voorkomen, is het belangrijk dat de huid soepel gehouden wordt. Door dagelijks een

voedend product in te masseren, behoudt de huid haar elasticiteit en kunnen beschadigingen verminderd of vermeden worden.

Begin hier zo vroeg mogelijk mee tijdens je zwangerschap.

Er bestaan verschillende producten tegen zwangerschapsstriemen. Bespreek zeker met je apotheker hoe ver je zwangerschap gevorderd is en ook of je veel last hebt van zwangerschapsjeuk. Dat kunnen factoren zijn die meespelen bij de keuze van het meest geschikte product om te proberen zwangerschapsstriemen te vermijden en de jeuk op je buik te verminderen.



## Echinaforce Optimaliseer je weerstand!

Lekkere kauwtabletjes  
voor kinderen vanaf 3 jaar



A.Vogel

A.Vogel helpt



# Heb oog voor je ogen

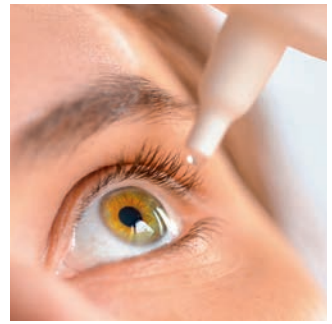
Mascara, oogpotlood of oogschaduw: niet altijd geschikt voor gevoelige of geïrriteerde ogen. **Laat ons even een blik werpen op die kwetsbare zone rond onze kijkers...**

Hoe herken je droge of gevoelige ogen? De symptomen zijn eindeloos: tintelingen, wazig zicht, een brandend, jeukend of stekelig gevoel onder de oogleden, tranende ogen, last van licht. Naast die ongemakken brengen gevoelige ogen ook risico's mee: op langere termijn wordt je hoornvlies dikker; wat dan weer je zicht belemmert. Wat veroorzaakt die problemen? Lenzen dragen, langdurig schermen of schermpjes kijken, luchtvervuiling, sommige medicijnen (antihistaminen, bloeddrukverlagers, vaatvernauwers), of hormonale veranderingen die gelinkt zijn aan de menopauze. Er valt weinig aan te doen, behalve dan geregeld kunstmatige tranen druppelen om het probleem wat te verzachten. Maar dat moet je dan heel regelmatig doen en lange tijd volhouden. Gebruik liever gels dan druppels. En vooral: koop je producten bij de opticien of de apotheek. Ben je jezelf aan het opmaken? Wees voorzichtig met mascara en oogschaduw. Want als je die te dicht bij het slijmvlies aanbrengt, hebben

die cosmetica de neiging om in de binnenkant van je oog te belanden. Als dat vaak gebeurt, wordt de gevoeligheid van je oog alleen maar erger.

## Wat met contactlenzen?

Breng je mascara en andere oogmake-up pas aan nadat je eerst je lenzen hebt ingebracht. Dat is ten eerste al heel wat praktischer; gewoon omdat je een beter zicht hebt. Ten tweede hou je de lenzen gemakkelijker proper. Het is trouwens ook beter om het mascaraborsteltje en het oogschaduw penseel niet te dicht bij de wortel van de wimpers te houden. Wat dan weer het ontschinken betreft: dat doe je best nadat je de lenzen hebt uitgenomen. Gebruik ook zo weinig mogelijk verstuivers in de buurt van je gezicht: bedek je ogen onder een doek wanneer je een hair- of een bodyspray aanbrengt, of zelfs wanneer je parfum spuit. Zo vermijd je oogirritatie en hou je je lenzen veilig. Weet ook dat er hypoallergene



schmink en ontschminkers bestaan die geen hypersensitieve reactie uitlokken. Zeker bij lenzen komt dat geregeld voor. Die producten herken je aan de tekst op hun verpakking: «Getest op gevoelige ogen», «Getest onder dermatologisch en oftalmologisch toezicht», «Geschikt voor lenzendraagers», «Zonder parfum, parabenen en alcohol» of, beter nog, «zonder bewaarmiddelen». Die cosmetica vind je doorgaans bij de apotheek.

## Ontschminken zoals het hoort

Wil je gevoelige ogen vermijden? Of wil je de situatie niet nóg erger maken? Kies dan een gespecialiseerde ontschminker: hypoallergeen, geschikt voor gevoelige huidtypes en zacht. Liefst beschikbaar in aparte dosissen, zo ben je zeker dat je altijd zuiver te werk gaat. Het meest efficiënt én het minst duur zijn nog altijd de flesjes micellair water; uiteraard op voorwaarde dat je ze correct gebruikt. Doordrenk er een wattenschijfje mee en leg dat zachtjes op je gesloten oog. Ondertussen tel je traag tot 5. Zo verwijder je schmink in een wip, zonder dat je moet wrijven. Doekjes om te ontschminken laat je best links liggen: die zijn

slecht voor het milieu en bevatten soms schadelijke bestanddelen.

## Behandel je oogomtrek met een streepje zachtheid

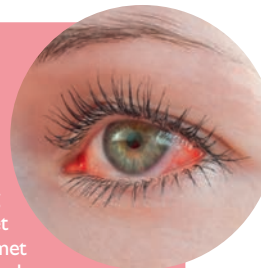
Op één dag knippen we 10.000 met de ogen, met liefst 22 spieren!

Nergens zijn de jaren beter zichtbaar dan rond de oogomtrek. Last van slaaptkort? Het is de eerste plek waar je het opmerkt. Rond je ogen ligt een extra gevoelige zone, die bovendien voortdurend aan het werk is. Op één dag knippen we maar liefst 10.000 keer met de ogen. Daarbij gebruiken we 22 spieren. Pure titaanarbeid. Als dat geen reden is om je oogomtrek eens flink in de watten te leggen... Dan denken we aan een speciale behandeling die we twee keer per dag – 's morgens en 's avonds – aanbrengen, mét de nodige fitness en zachtheid. Breng de gewenste cosmetica aan op je vingertoppen en tik er lichtjes mee rondom de ogen. Niet wrijven of drukken, want daarmee kwets je misschien de elastinevezels. Geef kleine tikjes onder de onderste wimpers, met kleine bewegingen van aan de neusvleugel richting de buitenste ooghoek. Hou die bewegingen aan tot aan de slaap. Begin daarna tussen de wenkbrauwen, en werk vervolgens hetzelfde stramien.



## Wat doe je bij irritatie?

Onze oogpeltjes van ogen zijn makkelijke prooi voor allergenen, virussen, bacteriën, ... De symptomen van geïrriteerde ogen spreken voor zich: bloeddoorlopen, gele korsten 's morgens, jeuk en ongemak. Eerste regel: verzorg je hygiëne. Wrijf niet in je ogen met je handen, en ook niet met een zakdoek of vuile handschoenen. Spoel je ogen met fysiologisch serum uit een kleine flacon. Schmink je niet zolang je last hebt en gebruik eventueel oogdruppels. Neem nooit medicijnen op eigen initiatief: vraag eerst raad aan je huisarts of apotheek. Reserveer voor elk gezinslid eigen hand- en zakdoeken: oogbindvliesontsteking is hyperbesmettelijk.



# Waarom vallen mijn haren uit?

Het haar wordt voortdurend vernieuwd en het is volkomen normaal dat er elke dag een klein aantal haren uitvallen en dit vooral in de herfst en de lente.



Haarverlies wordt problematisch als er meer dan honderd haren per dag verloren gaan. Op lange termijn kan je haar hierdoor uitdunnen of word je geconfronteerd met kaalheid, wat esthetisch moeilijk leefbaar kan zijn.

Soms kan haarverlies tijdelijk zijn en uitgelokt worden door levensgebeurtenissen: bevalling, menopauze, seizoenswisseling, extreme vermoeidheid,.... Deze types haaruitval zijn goedaardig en kunnen worden beperkt met een gezonde levensstijl, zachte haarverzorging en eventueel periodieke supplementie met een specifiek voedings-supplement.

Andere types haarverlies, van hormonale of genetische oorsprong, zijn persistent en kunnen tot kaalheid leiden.

Vroegtijdige behandeling is essentieel om ze doeltreffend te behandelen. Het is daarom nuttig een dermatoloog te raadplegen om de aard en de oorzaken van de haaruitval vast te stellen, zodat een geschikte behandeling kan worden opgestart.

Bij elk type haarverlies, alleen of in combinatie met medicatie, kan een voedings-supplement en een dermatologische verzorging (shampoos en lotions) de haargroei stimuleren en bijdragen aan een gezonde haardos.

Kies een product dat de keratine activeert die van nature in uw haar aanwezig is. Dit kan via de inname van cystine, het aminozuur dat essentieel is voor de aanmaak van deze keratine. Praat erover met uw apotheker!

3M



DE ONDERSTEUNING DIE U NODIG HEBT

# OM NET DAT BEETJE MEER TE DOEN



# Vitamine D en magnesium: onafscheidelijk!

Waarom heeft iedereen elke dag nood aan magnesium en vitamine D? **De antwoorden vind je hier...**



## Magnesium

Magnesium is een essentieel mineraal in het menselijke lichaam maar ook één 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.

## Vitamine D

Magnesium en Vitamine D zijn onafscheidelijke bondgenoten. Vitamine D verhoogt de opname van Magnesium

### 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

vanuit onze darmen. Magnesium zorgt dat Vitamine D optimaal kan werken.

### Extra aandacht bij een magnesiumtekort

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 waterafdrijvende medicatie verhogen het risico op een magnesiumtekort aanzienlijk.



# Labyrint

Welke weg moeten de dinosaurussen nemen om het bloempje op te eten?



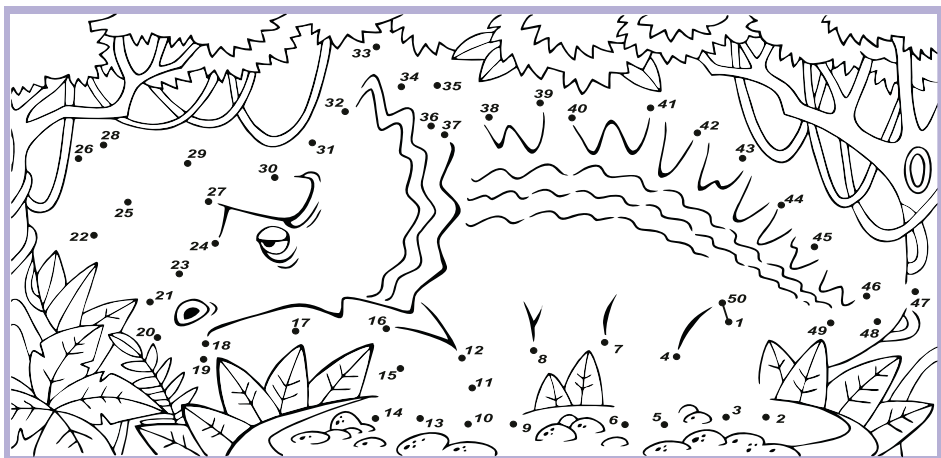
# Rekenen

Bekijk goed de tekening en tel hoeveel bladeren er van elke soort zijn



# Punt per punt

Verbind de punten  
1 tot 50. Kleur dan  
de tekening in!



## 12 verschillen

Er zijn 12 verschillen tussen deze twee tekeningen. Kan jij ze vinden?



SEPTEMBER PROMOTIE

**FORTÉ PHARMA**  
LABORATOIRES

**34,90 €**  
in plaats van  
49,90 €

EXPERT HAARUITVAL  
2+1 GRATIS  
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

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

OKTOBER PROMOTIE

**LOBOPHAR**

MAGNEPLUSD® ET  
MAGNEPLUSD FEMINA®  
zijn twee magnesiumformules  
van de nieuwste generatie  
dankzij de aanwezigheid van  
vitamine B6, vitamine D en  
taurine, die voor een optimale  
opname van magnesium in  
het organisme zorgen.

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





# SoriaBél

DEFENSUP SIROOP  
150 ML is een  
plantaardige  
alcoholvrije siroop met  
gestandaardiseerde  
extracten van  
echinacea en vlier,  
vitamine C en zink  
die bijdragen tot een  
normale werking van  
het immuunsysteem.

**€ 8,90**  
in plaats van  
12,75 €

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



MagneB Plus D  
60 caps

**€ 15,60**  
in plaats van  
22,30 €



MagneB Plus D  
120 caps

**€ 27,10**  
in plaats van  
38,68 €

MagneB Plus D Femina  
120 caps

**€ 31,25**  
in plaats van  
44,61 €



MagneB  
Plus D Femina  
60 caps

**€ 18,50**  
in plaats van  
26,41 €



OKTOBER PROMOTIE

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.

**17,45** €  
in plaats van  
24,95 €



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

IMMUNITY  
DUOPACK  
1 MAAND

**10,45** €  
in plaats van  
14,95 €

NOVEMBER PROMOTIE



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



**17,85** €  
in plaats van  
25,50 €

Bimunixx  
30 caps



**31,50** €  
in plaats van  
45 €

Bimunixx  
60 cas

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

# WEDSTRIJD

VAN 1 TOT 31  
OKTOBER 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 31 OKTOBER 2021.**

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



**VRAAG 1 :**

WAAR OF NIET WAAR : APPELS KUNNEN DE BLOECSUIKERSPIEGEL  
REGELEN.

**VRAAG 2 :**

WAAR OF NIET WAAR : GEBRUIK EEN VAGINALE DOUCHE VOOR EEN  
GOEDE INTIEME HYGIËNE.

**VRAAG 3 :**

WAAR OF NIET WAAR : DOOR 'S AVONDS SPORT TE DOEN, KUNT U BETER  
IN SLAAP VALLEN.

**SCHIFTINGSVRAAG :**

HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 50 OM D:ZE VRAGEN  
TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE  
GEBRACHT WORDEN.

IN GEVAL VAN EEN EX-AEQUO, ZULLEN DE ANTWOORDEN GERANGSCHIKT  
WORDEN PER DATUM VAN ONTVANGST.  
WORDT ER GEEN JUIST ANTWOORD INGESTUURD, DAN  
WINT HET ANTWOORD DAT HET DICHTST IN DE BUURT KOMT.

**VEEL  
GELUK !**



Dynaphar

UW GEZONDHEID, ONZE ZORG !

OKTOBER 2022

# ARKOCAPS®

SLAAP & STRESS

HERWIN EEN  
GOEDE NACHTRUST  
EN BEVRIJD  
U VAN DE  
STRESS!

