

## TOERISME

**Wintersport**  
Kleine dorpen,  
grote gebieden



## ONZE SEIZOENS- RECEPTEN



## BEAUTY

**De beste manieren**  
om cosmetica  
aan te brengen

# Voeding tegen depressie

+ 50 JAAR

**Dementie,**  
een publiek  
gezondheidsprobleem

# Nasafytol<sup>®</sup>

Waarschijnlijk de beste formule  
voor mijn **IMMUNITEIT\***!



**PRODUCT  
VAN HET JAAR**  
immuniteit

WINNER  
**NUTRA**  
INGREDIENTS  
AWARDS 2023

**ONDERSTEUND  
DOOR  
ONDERZOEK**



Capsules op basis van :  
**Quercetine ■ Kurkuma ■ Vitamine D**

  
**Tilman<sup>®</sup>**

**BELGISCH FARMACEUTISCH LABORATORIUM**

\*Kurkuma en vitamine D dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem.



# DynaZine

NUMMER 55 – WINTER 2023

<b>DYNA-NEWS</b>	4-5
<b>EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER</b>	7
<b>DOSSIERS</b>	
Proef van het geluk	10-12
Dementie, een groeiend gezondheidsprobleem	18-19
<b>DYNA-TOERISME</b>	
Wintersport: kleine dorpen, grote skigebieden	24-25
<b>DYNA-BEAUTY</b>	
Zo breng je best je verzorgende cremes aan	30-31
<b>DYNA-FICHE</b> 1 van impetigo	32
<b>DYNA-RECEPTEN</b> 2 winterrecepten	34-35
<b>DYNA-GAMES</b>	36
<b>DYNA-PROMOTIES</b>	38-39
<b>DYNA-TIPS</b>	
Magnesium, sleuteloligo-element voor het lichaam	6
Gember, onmisbaar in uw medicijnkastje?	9
Een oppepper voor uw immuniteit!	14
Voor een maximale immuniteit!	16
Gezondheid is een code	17
Ontdek onze Dynaphar-producten!	20-21
Ontdek het beste voor je voeten	22
Stimuleer je vitaliteit	23
Tonica voor de lever en de gal	26
Q10, de molecule voor de energieproductie	27
Verkoudheid en winterkwalen	28
Meditatielicht	28
Doorheen het hoestseizoen	29

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.



## Trotseer de winterkou met de glimlach

De winter komt eraan. Tijd om wat hete hangijzers over gezondheid uit het vuur te halen. Deze Dynazine duikt de kou in, met wintertips om je lichaam mooi en gezond te houden. We geven je ook mee hoe je tijdens dit donkere seizoen je gemoed opperbest houdt. We beginnen met voeding waarvan je gelukkig wordt én blijft. Ontdek hoe voedsel dat rijk is aan tryptofaan - zoals kalkoen - helpt om serotonine aan te maken. Serotonine staat dan weer bekend als het gelukshormoon. (pagina's 10 tot 12). Ons 50+-dossier gaat dieper in op een ziekte die jaar na jaar terrein wint: dementie. Leer er de oorzaken van te voorkomen, en de symptomen ervan te herkennen. Belangrijk, want dementie komt voor in steeds meer families (pagina's 18 en 19). Over naar een lichter onderwerp, dan. We geven je graag eenvoudige tips waarmee je je schoonheid onderhoudt. Want de winter is een barre tijd voor je huid. (pagina's 30 en 31). Droom je van een vakantie in de bergen? Bekijk dan zeker onze selectie aan authentieke en charmante skidorpjes (pagina's 24 en 25). Ben je een doorwinterde skiër, of zit je liever bij een knapperend haardvuur? Met dit nummer ben je klaar voor een winter die deugd doet.

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:** FRÉDÉRIC GOFFIN, ANTOIN ABDLKI, THOMAS VAN CUTSEM **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





**Waar of niet?**

***Bij koorts hoef je niet meteen aan de alarmbel hangen. En toch laat koorts niemand koud***

**JE MOET KOORTS METEEN BEHANDELEN.**

→ Nee, koorts is vooral een nuttig lichaamsmechanisme. Het helpt om infecties te bestrijden. Vanaf 38°C is het goed dat je het extra in de gaten houdt. Je neemt best geen medicatie voor je thermometer 38,5°C aanwijst. Naast aanvallen van virussen of microben, beïnvloeden er ook andere factoren je lichaamstemperatuur: het tijdstip van de dag ('s avonds is je bloed 0,5°C warmer ten opzichte van 's morgens), stress, lichaamsbeweging, voeding (inclusief kruiden en rode pepertjes),...

**ALS JE KOORTS NIET DOET DALEN, BLIJFT ZE SOWIESO STIJGEN.**

→ Klopt niet. Als je koorts krijgt na een fysieke inspanning of in een te warme omgeving, gaat ze weer weg van zodra je terugkeert naar een rustige of koele omgeving.

**JE KAN BEST VERSCHILLENDE KOORTSREMMERS COMBINEREN.**

→ Vraag advies aan je apotheker, want er is altijd een risico op overdosering. Zo vind je vaak dezelfde ingrediënten terug in medicijnen met andere merknamen.

**EEN KOUD BAD DOET WONDEREN.**

→ Wetenschappers zijn er geen fan van. Een koud bad is niet meteen comfortabel te noemen, de resultaten zijn amper bewezen en ze zijn – vooral – van korte duur.

**Het mysterieuze woord: cosmeceutica**

Dat is de samentrekking van 'cosmetica' en 'farmaceutica'. In een beter verstaanbare taal: cosmeceutica is schoonheidsverzorging die rijk is aan erkende en actieve dermatologische stoffen.



**Hoe oud is je hart?**

Je bent even oud als je aders. Maar ken je de leeftijd van je hart? Die kan gevoelig verschillen van het getal dat er op je identiteitskaart staat, zeker als je dagelijks je guilty pleasures opstapelt: roken, ongezond eten, te lang in de zetel blijven zitten,... Allemaal slechte gewoontes die het risico verhogen op een hoge cholesterol, op hoge bloeddruk en op diabetes. Uiteindelijk kom je dan uit bij hart- en vaatziekten. De Belgische Cardioliga biedt een test aan voor 40-plussers, om te weten waar ze staan. Die test vind je op: <https://liguecardioliga.be/week-van-het-hart-2023>.



**Beter met bubbels**

Dat geldt niet alleen in je drankenkast, maar ook in je medijnkast. Bruistabletten zijn nog steeds de snelst werkende medicijnen. Ze zijn al opgelost wanneer je ze opneemt. Daarom vallen ze minder zwaar op je maag. Aan de andere kant: ze bevatten ook meer zout dan andere medicijnvormen.





## Een koortsblaas op je lip, ook in de winter?

Ja, want koortsblazen krijg je als gevolg van oververmoeidheid, stress of blootstelling aan de zon. De skipiste is dus een gevaarlijke plek voor lipblaasjes. Die kunnen bovendien best pijnlijk zijn. Besmettelijk zijn ze sowieso. Ben je er gevoelig voor? Smeer je lippen dan preventief in met zonnecrème met een hoge factor. Voel je al een tinteling opkomen? Breng dan ook meteen een anti-virale crème aan op je lippen. Doe dat 5 dagen na elkaar.



## Zet je schoonheid onder stoom

Stoom is nog altijd de oudste, eenvoudigste en goedkoopste schoonheidsbehandeling. Giet kokend water in een grote kom en leg je gezicht er ongeveer tien minuten boven, zonder je te verbranden. Dankzij de vochtige warmte openen je huidporiën zich. De stoom werkt ook onzuiverheden weg. Na een paar minuutjes fleurt je teint helemaal op. Voor nog meer plezier leg je wat kruiden in het water: een paar takjes tijm, lavendel, rozemarijn, ....



## 1 Belg op 4

In 2022 nam maar liefst 25 procent van de Belgen een of ander psychotroop geneesmiddel: antidepressiva, benzodiazepines, antipsychotica of psychostimulantia. Een alarmerende situatie, die volgens minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke veel te weinig gecontroleerd wordt. Psychotrope geneesmiddelen kunnen ongewenste bijwerkingen veroorzaken, zoals afhankelijkheid of zelfs verslaving, een verhoogd risico om te vallen, verwardheid, .... Artsen schrijven ze soms ten onrechte voor, en bovendien voor een langere periode. Dat gebeurt zonder dat er vragen worden gesteld. Denk je dat dat bij jou het geval is? Bespreek het dan met je arts en kijk of er alternatieven zijn: meditatie, psychologische ondersteuning, ... In september vorig jaar organiseerden de minister van Volksgezondheid en de FOD Volksgezondheid een sensibiliseringscampagne, opdat gezondheidsprofessionals eerst goed nadenken alvorens ze voor te schrijven. Meer info op [www.gebruik-vanpsychofarmaca.be](http://www.gebruik-vanpsychofarmaca.be).



## Mijn huisarts raadt me aan om "matig" te sporten. Wat bedoelt hij daarmee?

Tijdens een lichte activiteit adem je iets sneller en zweet je een beetje, maar je kan nog rustig en babbeltje slaan tijdens de inspanning. Denk aan een wandeling, een vlak fietstochtje, of zelfs tuintieren en huishoudelijke klusjes opknappen. De bedoeling is wel dat je er een fluks tempo op nahoudt.

# Magnesium, sleuteloligo-element voor het lichaam

Magnesium is qua hoeveelheid het vierde mineraal in het lichaam. Meer dan de helft ervan bevindt zich in de botten en de tanden, een kwart ervan in de spieren en het laatste kwart is verdeeld over het lichaam.

Het draagt bij aan het goede verloop van meer dan 300 biochemische celreacties. En we weten dat het een rol speelt bij de goede werking van het spier- en zenuwstelsel, de energieproductie, gezonde botten, de synthese van eiwitten en van DNA.

Het lichaam maakt dit oligo-element niet zelf aan en verliest er veel van door urinaire uitscheiding via de nieren. Daarom is het niet verbazend hoe vermoeid mensen met een magnesiumtekort zijn! Om nog maar niet te spreken van andere daaruit voortvloeiende symptomen: tijdelijke zwaarmoedigheid, stemmingsstoornissen, stressgevoeligheid, krampen, verstoorde slaap, enz.

Bepaalde personen lopen dus een hoger risico op een magnesiumtekort. Dit geldt voor gestreste personen maar

ook voor kinderen en adolescenten in de groei, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, sportievelingen, werkende vrouwen, vrouwen in de menopauze, oudere mensen...



## 4 verschillende magnesiumzouten

De magnesiumvoorraad bestendigen? Ja, maar met welk magnesiumzout? Magnesiumzouten verschillen wat betreft hun gehalte aan magnesiumelement, hun biologische beschikbaarheid en de tolerantie van het spijsverteringsstelsel. Geen enkel zout verenigt al deze criteria in zich. Het kan daarom interessant zijn ze met elkaar te combineren: zeemagnesium – magnesiumcitraat – magnesiumcarbonaat en magnesiumbisglycinaat.

## SUPERDETOX!

### 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.**

**1Mariadistel en artisjok helpen het lichaam te zuiveren.**

#### Gebruik:

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



VOORDESLIJF ELEMENT  
COMPLEMENT ALIMENTAIRE

**CYRASIL**

nieuwe formule, nouvelle formule

zwarte radijs - artisjok  
mariadistel - desmodium  
zink - fosfatidylcholine  
radis noir - artichaut  
chardon marie - desmodium  
zinc - phosphatidylcholine

SoriaNatural®



# Een woordje van je ***DYNA-apotheker***

Welkom bij de nieuwste editie van 'Dynazine', het magazine speciaal ontworpen voor jou, onze gewaardeerde patiënt. We kunnen niet wachten om je op de hoogte te brengen van de meest recente ontwikkelingen.

Een van de meest opwindende veranderingen die je dit jaar zal gemerkt hebben, is de mogelijkheid om zowel je COVID- als griepvaccinatie rechtstreeks in deelnemende apotheken te ontvangen, verzorgd door bekwame apothekers. We begrijpen dat gemak en toegankelijkheid van cruciaal belang zijn voor jouw welzijn, en we zijn er trots op deze service vanaf 2023 te kunnen aanbieden.

Na de feestdagen zijn velen van ons op zoek naar manieren om ons lichaam te ontgiften en opnieuw in balans te brengen. In deze editie van ons magazine delen we deskun-

dig advies over effectieve detoxmethoden en helpen we je om je weer energiek en levendig te voelen na de eindejaarsfeestiviteiten.

Ontdek hoe natuurlijke producten jouw gezondheid ten dienste kunnen staan en hoe essentiële oliën een rol kunnen spelen in het bestrijden van een verkoudheid, de positieve effecten van ginseng, guarana en ginkgo op jouw energiepeil en hoe natuurlijke siropen jouw hoest kunnen helpen bestrijden.

Blijf op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen in de gezondheidszorg en ontdek hoe je jouw welzijn kunt verbeteren. 'Dynazine' is er om je te begeleiden op je reis naar een gezonder, gelukkiger leven. We wensen je veel leesplezier en een gezond 2024!



**DROGE, PRODUCTIEVE, ACUTE OF AANHOUDENDE HOEST?**

Grintuss is de siroop die de  
behandeling van hoest veranderde.



Met  
plantencomplex  
en honing

100%  
NATURAL AND  
BIODEGRADABLE  
FORMULA

1  
YEAR  
+

DE SIROPEN VAN GRINTUSS BEHALEN HET NIEUWE CERTIFICAAT  
OVEREENKOMSTIG DE EUROPESE VERORDENING 2017/745 BETREFFENDE MEDISCHE HULPMIDDELEN

**KLINISCH GETESTE  
WERKZAAMHEID EN VEILIGHEID**



**NATUURLIJK EN BIOLOGISCH  
AFBREEKBAAR**

PROMOTIE EN ZICHTBAARHEID IN HET VERKOOPPUNT OM DE VERKOOP TE BEVORDEREN



MET INGREDIËNTEN  
UIT DE BIOLOGISCHE  
LANDBOUW

DIT ZIJN MEDISCHE HULPMIDDELEN MET CE 0373-MARKERING  
Lees de waarschuwingen en de bijsluiter aandachtig door.

VOOR MEER INFORMATIE OVER GRINTUSS KUNT U CONTACT OPNEMEN  
MET UW REGIONALE VERTEGENWOORDIGER OF DE VERKOOPAFDELING  
VIA +32 2 891 50 76 OF PER E-MAIL: [rdelogu@aboca.it](mailto:rdelogu@aboca.it)

Certified Aboca is **B Corp.**-gecertificeerd  
**biencommun.aboca.com**



Fabrikant: **Aboca S.p.A. Società Agricola**  
Sansepolcro (AR) - Italia

MATERIAAL UITSLUITEND BESTEMD VOOR PROFESSIONEEL GEBRUIK

Aboca



# Gember, onmisbaar in uw medicijnkastje?

Alcohol, te veel eten en gastro-enteritis:  
hoe kom je van je darmklachten af?

## 1. 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.

## 2. 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!

## 3. 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.



## Ja aan de gember

Maar niet in om het even welke vorm! De hoeveelheid gingerolen die in elke gemberwortel aanwezig is, kan variëren afhankelijk van het klimaat, de aard van de bodem of het oogstseizoen. Gember in uw gerechten verwerken is dus niet genoeg om te profiteren van de deugden ervan. Geef daarom de voorkeur aan kleine tabletten of zuigommetjes die zijn samengesteld met een gestandaardiseerd gingerol-extract om de kwaliteit en de werkzaamheid ervan te garanderen. Gember; een must in uw reisapotheek!



# Proef van het geluk

Om in vorm te zijn, is het bijlange niet genoeg dat je geregeld een banaan eet. **Dat leert de voedingspsychologie, een nieuwe tak die zielkunde kruist met dieetleer. De boodschap: met een goed uitgekozen menu is de kans groot dat je met een rozere bril door het leven surft.**

Het is al een tijdje geweten dat onze darmen eigenlijk een tweede stel hersenen zijn. Sommigen denken zelfs dat onze ingewanden belangrijker zijn voor onze mentale gezondheid dan ons hoofd zelf. Hoezo? De miljarden nuttige bacteriën die in onze darmen leven, zijn verbonden met onze neuronen. Ze hebben een belangrijke invloed op onze immuniteit en onze spijsvertering ... en dus ook op onze geestelijke gezondheid. Wetenschappers doen steeds meer onderzoek

naar deze 'microbiota'. Zij geven telkens wat meer van hun geheimen prijs. Een voorbeeld: wetenschappers ontdekten dat microbiota anders zijn bij mensen die lijden aan angst, depressie of een andere vorm van verhoogde emotie. Dat kan je zelfs logisch noemen, want een goed uitgebalanceerd systeem van microbiota zorgt voor hormonen die ons welzijn verhogen: serotonine, noradrenaline en dopamine. Wanneer je je microbiota in de watten legt - en dus op je voeding let,





kan je mentale problemen voorkomen én behandelen. Zijn mentale stoornissen dan gewoon het gevolg van voeding? Uiteraard niet. Maar met je weekmenu kan je wel je hoofd een duwtje in de goede richting geven. Hieronder; 4 eetgewoontes die zorgen voor positievere gedachten:

### 1. VERGEET NIET TE GENIETEN

De specialisten van een lang-en-gelukkig leven zijn het erover eens: een pizza eten met vrienden is beter dan een slaatje op je eentje. Plezier maken en een sociaal leven uitbouwen: het is belangrijker dan voeding om zo fijn mogelijk oud te worden.

### 2. EET ONBEWERKTE VOEDING

Laat ultrabewerkte voeding liever links liggen. Industriële voeding en drank bevat een waslijst aan ingrediënten die alleen maar voor de voedingsindustrie worden geproduceerd: gehydrogeneerde olieën (vloeibare olie die verhard wordt), eiwit-isolaten, maltodextrine, glucosesiroop, gemodificeerd zetmeel, ... De bedoeling van voedingsbedrijven: goedkoop en aantrekkelijk voedsel op de markt brengen, dat ze snel kunnen

bereiden en dat de consument langer kan bewaren. Deze voeding moet je niet verwarren met licht bewerkte voedingsmiddelen, die alleen worden behandeld om hun houdbaarheid te verlengen. In groentezakjes zit bijvoorbeeld soms een gas dat de rijping vertraagt, en voedsel-in-blik kan je sowieso langer bewaren. Zo'n licht bewerkte voeding doet weinig kwaad. Nee, wanneer artsen ons waarschuwen voor sterk bewerkte voedingsmiddelen, dan is dat omdat kant-en-klare maaltijden veel calorieën en weinig voedingsstoffen bevatten. Dan denken we aan koekjes, industrieel brood en gebak, pizza's, ... Zij bevatten veel vetten en suikers en verhogen de insulinespiegel, die op zijn beurt verantwoordelijk is voor ontstekingen. Ultrabewerkt voedsel bevordert ook de ophoping van vetafzetting in de buik en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Plus: dat voedsel verandert de microbiota, wat een negatieve invloed heeft op de geestelijke gezondheid.

### 3. LEEF ZOALS AAN DE MIDDELLANDSE ZEE

Het Middellandse Zee-dieet staat bekend als het beste ter wereld, omdat het rijk is aan verse seizoensgroenten en -fruit. Voeg daar volkoren granen, vis, eieren, olijfolie en oliehoudende zaden (zoals noten) aan toe, en je hebt een supergezond menu. Bovendien eten ze rond de Middellandse Zee ook peulvruchten: linzen, spliterwtjes, gedroogde bonen of kikkererwten. Voedzaam, vetarm als vezelrijk. Peulvruchten zitten ook boordevol eiwitten en mineralen: ijzer, magnesium, zink, foliumzuur; B-vitamines, ... Ze houden de bloedsuikerspiegel stabiel, waardoor je energieniveau constant blijft. Geen dipjes met peulvruchten, dus. En ze bevatten ook veel magnesium, hét wondermiddel tegen vermoeidheid. Om ze zonder

zorgen te verteren, kun je ze kruiden met bonenkruid of safie. Tot slot zijn mediterrane gerechten vaak stevig én gezond gekruid met bijvoorbeeld kurkuma, gember, kaneel of peper. Ook ui en look hebben hun voedingswaarde al bewezen.

#### 4. TANK JE PORTIE MAGNESIUM

Magnesium heeft de stevige reputatie dat het wonderen doet tegen stress en vermoeidheid. Het zorgt ook voor een

beter humeur. Heel wat mensen nemen magnesium-supplementen, en dat is maar goed ook. Want onze levensstijl vreet soms energie. Sommige wetenschappers vinden het zelfs vanzelfsprekend dat je die supplementen neemt. Maar magnesium vind je natuurlijk ook in groenten, noten en peulvruchten, volkorenproducten, tarwekiemen, biergist, pure chocolade en bepaalde merken mineraalwater.

## In mijn winkelkar

**ZEG MAAR 'GO' TEGEN GOJI** De goji-bes is een rode bes die op de flanken van de Himalaya groeit. Bij ons vind je ze terug bij de bio-producten en in sommige gespecialiseerde supermarkten. Goji zit boordevol anti-oxidanten en is een uitstekend middel tegen vermoeidheid of neerslachtigheid.



**MMMM, ... CHOCOLADE** Goed nieuws voor levensgenieters: zwarte chocolade bevat flavonoiden. Die verbeteren de bloedsomloop in de hersenen en zitten vol magnesium en vitamine B.



**GAAN MET DE BANANAAN** Een banaan per dag levert je de juiste portie kalium en minerale zouten om de dag door te komen. Bananen bevatten bovendien serotonine, het hormoon voor een goed humeur. Ze zijn ideaal als deel van het ontbijt of om in de schoolas van kinderen te stoppen. Beter een banaan dan een suikerwafel. Ze leveren een ideale dosis energie en verzadiging, een gevoel dat bovendien best lang blijft duren.

**DRINK WATER** Je hersenen hebben dagelijks 1,5 tot 2 liter water nodig om te functioneren. Hoe merk je dat je nood hebt aan een flink glas water? Vermoeidheid, depressieve gevoelens, moeite om je te concentreren en hoofdpijn. Wanneer je kampt met een energiedip, zakt de moed je sowieso in de schoenen. Drink dus de hele dag door slokjes water met geregelde tussenpauzes. Frisdrank, energy drinks en fruitsappen zijn dan weer eerder guilty pleasures. Ze hydrateren heel wat minder. En alcoholische dranken? Zij zorgen in eerste instantie voor een euforisch gevoel. Maar net als bij an-

dere drugs, volgt er onvermijdelijk een minder fijne weerslag.

**VINNIG MET VIS** Vis is gezond. Dat geldt zeker voor de visjes die rijk zijn aan omega-3-vetten. Onze hersenen hebben die kwaliteitsvetten nodig om hun cellen soepel te houden. Het is wetenschappelijk aangetoond dat omega-3 hartaandoeningen en ontstekingen voorkomt, maar ook helpt bij depressie, bij gebrek aan energie en bij angst. Zet daarom twee of drie keer per week vette vis op het menu: sardine, haring, zalm, makreel ... Je kan ook kiezen voor eieren of vlees, maar dan van dieren die gevoed zijn met voedingsmiddelen die rijk zijn aan Omega 3. Verder is het een goed idee om je salades en yoghurt met zaden (hennep, chia, vlas) en noten te bestrooien.



**EET VOLKOREN** Volle rijst en volkoren pasta, brood of andere graanproducten: ze leveren allemaal meer magnesium, vitamine B, ijzer en zink op dan de 'witte' versies. Volkoren varianten ondersteunen de werking van onze neurotransmitters, waardoor we ons makkelijker aanpassen aan stress. Ze hebben ook een lagere glycemische index, waardoor onze bloedsuikerspiegel stabiel blijft. Wanneer je witte graanproducten eet, volgt er – na een plotse stijging van je bloedsuikerspiegel – een even plotse daling ervan. Dat zorgt voor een opstoot van het stresshormoon cortisol. Als dat veel gebeurt, kan het leiden tot depressieve symptomen, uitputting en aandachtsproblemen.

**VOEL JE KIPLEKKER MET KALKOEN** Kalkoen is rijk aan triptofaan, een aminozuur dat goed is voor je zelfvertrouwen en motivatie. Triptofaan helpt je ook om in slaap te vallen. Kalkoen verdient dus beter dan alleen een plekje op het kerstmenu.



Voor

# MEER ENERGIE!

Bio-Q10 / BioActive Q10 - de oplossing zonder stimulerende middelen !



Bevat Vitamine B2 / of vitamine C dat bijdraagt tot een normaal energieleverend metabolisme.

## Om **VERMOEIDHEID** te verminderen.

### Bio-Q10 / BioActive Q10

– Coënzym Q10 en vitamine C of B<sub>2</sub>

- de best gedocumenteerde coenzym Q10
- Bio-Q10 Gold 100 mg – het origineel gebruikt voor de Q-Symbio en Kisel-10 studie.

CNK 3380-672 BioActive 100mg Q10  
CNK 2507-481 Bio-Q10 100 mg GOLD

Vrij verkrijgbaar bij uw apotheker. Speciale promotie-verpakkingen beschikbaar tot uitputting voorraad.

Wil je alles weten over voedingssupplementen op wetenschappelijke basis?  
**Scan de QR code en meld je aan.**



**Pharma Nord**  
www.pharmanord.be

## GRATIS DOOSJE?

Ga naar [www.pharmanord.be/quiz-q3](http://www.pharmanord.be/quiz-q3) en maak kans op een gratis doosje. Aanbieding geldig tot **05/2024**





## Een oppepper voor uw immuniteit!

Immuniteit is het natuurlijke mechanisme **om externe aanvallen op het menselijk lichaam te bestrijden.**

Indringers zijn lichaamsvreemde cellen of stoffen die door het lichaam als 'niet eigen' worden erkend en die via de huid of de slijmvliezen het lichaam binnendringen. Voorbeelden zijn bacteriën, virussen, schimmels, parasieten, allergenen, giftige verontreinigende stoffen, enz.

De immuniteit wordt verzekerd door het immuunsysteem, een zeer complexe verdediging vergelijkbaar met een legioen kleine soldaten dat klaarstaat om te vechten wanneer er een bedreiging opduikt.

Het vermogen van het immuunsysteem om het lichaam te verdedigen is helaas niet waterdicht. Bovendien is het zeer variabel. Zo kan tijdens bepaalde risicoperiodes en bij aanwezigheid van diverse factoren de 'competentie' van het immuunsysteem worden aangepast. Anderzijds kunnen bepaalde personen een verzwakt immuunsysteem hebben door bepaalde gezondheidsproblemen of behandelingen.

Uw levensstijl beïnvloedt uw gezondheid en die van uw immuunsysteem. Hier zijn enkele doeltreffende en haalbare maatregelen die uw immuunsysteem kunnen ondersteunen:

- Stoppen met roken
- Gezonde voeding
- Goede nachtrust
- Regelmatig bewegen
- Het stressniveau verminderen
- Beschermen tegen vervuiling



Sommige natuurlijke oplossingen kunnen je ook een handje helpen: de kurkuma en de quercetine.

Kurkuma is een wortelstok met feloranje vruchtvlees die net als gember tot de Zingiberaceae-familie behoort. Hij is afkomstig uit Azië, meer bepaald uit India, en wordt gewaardeerd vanwege de mooie oranje kleur en de pittige smaak. De kurkumawortel wordt al eeuwenlang gebruikt in de keuken en in de Ayurvedische geneeskunde en is een specerij met veel voordelen voor de gezondheid. Kurkuma-extract draagt in het bijzonder bij aan de goede werking van het immuunsysteem.

Quercetine is een antioxidant uit de flavonoïdenfamilie, een soort polyfenol dat planten hun prachtige kleuren geeft. Bepaalde flavonoïden beschermen planten tegen bacteriën, virussen en schimmels.

# NOSCA- MÉRÉPRINE®

NU OOK IN TABLETTEN

- ✓ Doeltreffend bij droge hoest & prikkelhoest
- ✓ Vanaf 6 jaar



Nosca-MÉRÉPRINE® (noscapine) is een geneesmiddel. Vraag raad aan uw apotheker. Mag niet toegediend worden aan kinderen jonger dan 6 jaar. Nosca-MÉRÉPRINE® (noscapine) is niet geschikt voor gebruik tijdens de zwangerschap en bij borstvoeding. Kan sufheid en duizeligheid veroorzaken en een invloed op de rijvaardigheid hebben. Lees aandachtig de bijsluiter. Niet langer dan 5 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies. Vergunninghouder: Vemedica Manufacturing BV ©2023 Vemedica Consumer Health. 2023\_09\_MER\_026

# Voor een maximale immuniteit!



Je afweersysteem, ook wel natuurlijke weerstand of "immuniteit" genoemd, is een zeer vernuftig en complex systeem **waarmee ons lichaam zich verdedigt tegen indringers (bacteriën, virussen) van buitenaf.**

De huid en de slijmvliezen vormen een zeer moeilijk doordringbare barrière. Ook maagzuur beschermt ons tegen indringers.

We beschikken bovendien over een aangeboren en een verworven immuniteit. Hiervoor gebruiken we een indrukwekkend arsenaal aan verschillende types immuuncellen, die de indringers aanvallen en uitschakelen (cellulaire immuniteit), en antistoffen in het bloed -en andere lichaamsvloeistoffen- die ook in staat zijn om bacteriën en virussen onschadelijk te maken.

## Passieve immuniteit

Het is een tijdelijke bescherming tegen een specifieke ziekteverwekker; via de navelstreng of de moedermelk of via inen-

ting (de injectie van een vaccin). Zo kan een vaccinatie tegen SARS-Cov-2 het risico verminderen op COVID-19.

In en op ons lichaam bevinden zich ook veel "gezonde" micro-organismen, zoals bacteriën, virussen en gisten. Ze vormen het "microbioom".

Bepaalde "gezonde" stammen van bacteriën kunnen ons microbioom helpen. Er zijn een aantal natuurlijke stoffen die de goede werking van ons immuunsysteem kunnen ondersteunen, zoals specifieke mineralen (zink, selenium) en vitamines (C, D).

Een kuur tijdens herfst en winter met natuurlijke, actieve stoffen is een aanrader, want een vaccin beschermt ons enkel tijdelijk tegen één specifieke ziekteverwekker. Een natuurlijke stof, afkomstig uit onder meer bepaalde paddenstoelen, het  $\beta$ -1,3/1,6-glucaan, is en wordt bijzonder goed bestudeerd.





# Gezondheid is een code



## We zijn allemaal van dezelfde materie gemaakt: DNA, onze genetische code.

Planten, dieren, mensen: we beantwoorden allemaal aan dezelfde code en zijn met elkaar verbonden.

Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat 100% natuurlijke moleculaire complexen perfect in staat zijn om voor de gezondheid van de mens te zorgen. Dit is mogelijk omdat we dezelfde taal delen: DNA. Alles wat we nodig hebben is er, in de natuur.

## Innovatie in ieder product

Onze producten kijken niet alleen naar uw gezondheid vandaag, maar houden ook rekening met die van morgen. Ze pakken de oorzaken aan zonder bij de symptomen te blijven stilstaan en hebben oog voor het organisme in al zijn complexiteit. Ze komen voort uit een traject van continue innovatie met een fundering van grondig onderzoek en geavanceerde technologieën. Een traject dat plantaardige stoffen door een wetenschappelijke bril bekijkt.

## Geavanceerd onderzoek voor de gezondheid

Ons systeem voor onderzoek en ontwikkeling heet Evidence Based Natural en is uniek in de wereld. We identificeren natuurlijke moleculaire complexen, bestuderen welke soort stoffen ze bevatten, ontdekken hoe ze met ons lichaam in interactie treden en valideren hun werking voor de gezondheid van de mens.

## Waarde om te delen

Elke dag is het onze taak om waarden en kennis uit ons traject te delen. Evenementen, voorstellingen, publicaties.

We bereiken de mensen op heel verschillende manieren, maar steeds met hetzelfde doel: een duurzamere toekomst delen, waarin natuurlijke stoffen een belangrijke hulpbron zijn voor onze gezondheid en die van de planeet. We leiden gezondheidsprofessionals op zodat zij in staat zijn om de volledige waarde van onze producten tot bij u te brengen.

## Voor het belang van iedereen

Met behulp van de wetenschap gaan we in de natuur op zoek naar oplossingen voor gezondheidsproblemen. Dat doen we op een duurzame manier, want gezondheid kan niet bestaan als er geen zorg gedragen wordt voor het algemeen belang. Dat alles maakt al vanaf het begin deel uit van ons DNA. Vandaag is ons engagement om een positieve impact te hebben op mens en milieu verankerd in ons statuut als Benefit Corporation.

Bovendien wordt het volgens internationale normen geëvalueerd en gemeten met de B Corp-certificering.





SPECIAL  
+50  
JAAR

# Dementie, een groeiend gezondheids- probleem

In België is dementie de belangrijkste doodsoorzaak. Het is om je de stuipen op het lijf te jagen. Maar wat is de relatie tussen ouder worden en dementie? **Hoe kan je de ziekte van Alzheimer - de meest voorkomende vorm van dementie - voorkomen? Of hoe kan je de opkomst van die ziekte uitstellen? En is de ziekte een genetische aandoening? Allemaal vragen die we graag voor jou beantwoorden.**

Het onderzoekscentrum Sciensano, vroeger ook bekend als het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, analyseerde de overlijdenscertificaten die het Belgische statistiekbureau Statbel verzamelde. De resultaten geven je koude rillingen: «Tussen 2004 en 2019 groeide dementie (onder andere veroorzaakt door de ziekte van Alzheimer) geleidelijk uit tot de belangrijkste doodsoorzaak in België.» Toegegeven, dat komt ook doorn de daling van het aantal sterftes door hart- en vaatziekten. Maar dan nog: dementie komt sowieso steeds meer voor bij de Belgische bevolking. De Wereldgezondheidsorganisatie luidt dezelfde alarmbel. Een paar opvallende cijfers: tegen 2023 lijden er wereldwijd meer dan 55 miljoen

mensen aan dementie, met jaarlijks bijna 10 miljoen nieuwe gevallen.

## Oud is geen synoniem van dement

Dementie heb je in verschillende vormen. Zo is er onder meer vasculaire dementie, waarop je meer risico loopt bij een hoge bloeddruk. Maar veruit de meeste bekende vorm is de ziekte van Alzheimer, verantwoordelijk voor 60 tot 80 procent van de dementiegevallen. Alzheimer komt vooral voor bij 65-plussers. Dat geldt trouwens voor alle vormen van dementie. Met het ouder worden loop je dus een



## Iets om te onthouden!

Experten berekenen dat – tegen 2050 – één persoon op 85 Alzheimer zal ontwikkelen. Reden te meer om dementie onder de aandacht te brengen. Bij deze...

groter risico... Wat gelukkig dan weer níét wil zeggen dat ouderdom sowieso tot dementie leidt.

Wat is dementie juist? Verwar het niet met een geheugen dat achteruitgaat. Dat gebeurt sowieso als je ouder wordt. Vergeet je een afspraak of weet je niet meer waar je je auto-sleutels hebt gelaten? Wees gerust: dat zijn geen tekenen van dementie. Wat dan wel? Regelmatig verward zijn of niet meer weten waar je bent, je tijdsbesef kwijt geraken, moeite hebben om je uit te drukken en de juiste woorden te vinden, last krijgen van wisselende stemmingen: dat kunnen allemaal alarm-signalen zijn. Meestal treden de eerste symptomen op vanaf 60 jaar. Die worden steeds erger: Hou ouder iemand is, hoe meer

kans op de 'sporadische' vorm van Alzheimer: van 5 procent kans op 65 jaar; loopt dat al op naar 15 procent kans na 85 jaar.

## Is dementie genetisch bepaald?

Alzheimer is de meest voorkomende neurodegeneratieve ziekte. Is Alzheimer ook erfelijk? Dat is de cruciale vraag. En het antwoord is genuanceerd. De sporadische vorm van Alzheimer vormt de overgrote meerderheid van de gevallen, zelfs zo'n 99 procent. De hoofdoorzaak ervan is ouderdom, ook al zijn er andere oorzaken die de opkomst kunnen triggeren. Alzheimer zit dus doorgaans niet 'in de familie', behalve dan bij de zogenaamde erfelijke Alzheimer. Maar die is verantwoordelijk voor amper 1 procent van de gevallen. Die patiënten zijn drager van het ApoE4-gen, waardoor ze aanzienlijk meer kans lopen op dementie. Kortom: dementie is in het overgrote deel van de gevallen niet erfelijk. Gelukkig maar! Want dat wil zeggen dat je maatregelen kan nemen om ze te voorkomen.

## Voorkomen om beter oud te worden

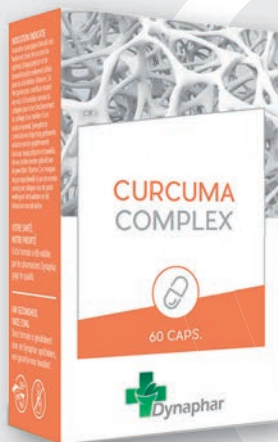
Belangrijk om weten: er bestaat tot nog toe geen enkele behandeling die de progressie van dementie weet af te remmen. De ziekte is ongeneeslijk, zonder zelfs maar een kans op verbetering. Gelukkig weten we meer over hoe je dementie kan voorkomen. De tips die artsen daarover geven, zijn dezelfde als die voor de preventie van hart-en vaatziekten, van kanker en van osteoporose. Het zijn logische gezondheidstips ook: gezond eten, suiker beperken, stress vermijden, niet teveel alcohol drinken, niet roken, geen drugs nemen, geregeld vitamine D bijtanken en op je bloeddruk en je cholesterol letten. En uiteraard: genoeg bewegen.

Dementie mag dan ongeneeslijk zijn, je kan het wél zo snel mogelijk opsporen. Dat helpt om patiënten langer zelfstandig te laten verder leven. Merk je dat je geheugen met rasse schreden achteruit gaat? Heb je moeite om te spreken of om logische beslissingen te nemen? Maak dan zeker een afspraak bij de huisarts. Die heeft in zijn schuif de Codex-test liggen. Met deze eenvoudige test onderzoekt hij het geheugen, de functies die je helpen om je dagelijks leven te plannen, je aandachtsspanne en je ruimtegevoel. Deze test geeft aan hoe waarschijnlijk de kans is op dementie. Als die eerder hoog is, verwijst de huisarts door naar een neuroloog, die dan een geheugentest afneemt. Daarna volgt een ruggenmergpunctie, waarmee het hersenvocht wordt geanalyseerd. Die diagnose helpt om te beslissen over welke behandeling aangewezen is bij een patiënt: heeft hij lichte cognitieve stoornissen of ontwikkelt hij nu al dementie?



# 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, 16,90 € \*

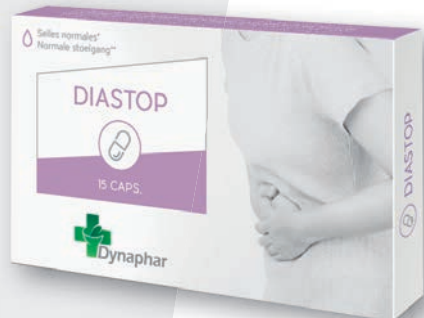


Digest, 10,90 € \*

Magnesium Complex, 60 caps = 15,90 € \*, 120 caps = 27,50 € \*



Multivitamines, 11,99 € \*



Diastop, 12,99 €

\*aanbevolen prijzen



Dynaphar



Omega 3,  
9,90 € \*



Glucosamine  
Complex, 14,90 € \*



Veno Caps,  
15,40 € \*

Pregni test, 6,99 € \*



Voedende  
Lipstick,  
5,95 € \*



Digital  
thermometer,  
7,99 € \*

Vraag advies aan uw DYNAPHAR-APOTHEKER  
Surf naar [www.dynaphar.be](http://www.dynaphar.be)



## 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 rekbaar materiaal 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 ademend materiaal 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 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. (Medische) pedicures kunnen je voeten verzorgen wanneer het 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 comfortsocken uitermate geschikt. Reis- en compressiekousen stimuleren de bloedsomloop en geven verlichting aan voeten en benen.



# Stimuleer je vitaliteit

Vitaliteit is een van de fundamente van een gezond en bevredigend leven. Toch kunnen onze drukke levensstijlen en soms gebrekkige eetgewoonten ons beroven van de energie die nodig is om elke dag met enthousiasme tegemoet te treden. Om deze vitaliteit te behouden, is het essentieel om ons lichaam te voorzien van de benodigde voedingsstoffen.

Voedingssupplementen kunnen hierbij van hulp zijn. De vitamines, mineralen, essentiële vetzuren en antioxidanten in

**Vitamine D:** Essentieel voor de opname van calcium en de gezondheid van de botten. Mensen die weinig tijd buiten doorbrengen, hebben er vaak een tekort aan.

**Antioxidanten:** Antioxidanten zoals vitamine C, vitamine E, selenium en co-enzym Q10 helpen bij de bestrijding van vrije radicalen die voor vroegtijdige veroudering zorgen..

deze producten dragen bij aan het behoud van onze vitaliteit. Maar welke supplementen moet je kiezen?

**Multivitaminen en mineralen:** Een dagelijks supplement met essentiële vitamines en mineralen draagt bij aan een versterkt immuunsysteem en geeft energie.

**Omega-3:** Deze essentiële vetzuren zijn gunstig voor de gezondheid van de hersenen, het hart en de gewrichten, en bevorderen een positieve gemoedstoestand.

## De relevantie van kwaliteit

Bij het kiezen van voedingssupplementen is kwaliteit van groot belang. Raadpleeg ook altijd een gezondheidsspecialist voordat je een nieuw supplement gaat gebruiken, omdat sommige supplementen kunnen interageren met medicijnen.

## ERGYMAG, veel meer dan magnesium alleen!

De magnesiumreserves doeltreffend verhogen<sup>1</sup>

Het lichaam ontzuren<sup>2</sup>

- ▶ Synergie van 4 magnesiumzouten, voor een optimale assimilatie
- ▶ Vitaminen B1, B2, B3, B5, B6 et B8 + Zink



**100 mg elementaire magnesium per capsule**  
Goede tolerantie en opname.



<sup>[1]</sup> Magnesium helpt om vermoeidheid te verminderen en draagt bij aan het behoud van goede spierfuncties en het zenuwstelsel. <sup>[2]</sup> Zink levert een bijdrage aan het behoud van een goed zuur-basemetabolisme, om het lichaam te ontzuren.

Voedingssupplementen kunnen een gevarieerde, evenwichtige voeding, een gezonde levenswijze en een medische behandeling niet vervangen.



Crest-Voland.

# Winter sport

## Kleine dorpen, grote skigebieden

Deze skiresorts zijn niet de bekendste in Frankrijk, maar ze liggen wél in populaire gebieden. **Ze bieden je alles wat je van een wintersportvakantie mag verwachten ... Met een portie charme er bovenop.**

### Skien in en rond Val d'Arly

Val d'Arly ligt aan de voet van de Mont Blanc. Het gebied is de verzamelnaam voor een paar mooie skidorpen en twee skidomeinen, tussen de bergmassieven van de Aravis, de Beaufortain en de Mont-Blanc. Reserveer je slaapplek in **Crest-Voland**: een resort op mensenschaal, ideaal voor gezinsvakanties. Hier leeft iedereen zich uit op de latten, dankzij drie beschikbare skipassen, die met elkaar verbonden zijn. Het eigen skigebied telt 30 km aan pistes, naast de Espace Diamant (192 km) of Val d'Arly (120 km). De bedrijvigheid op de alpenweiden draait rond twee dingen: toerisme en landbouw. Er is altijd genoeg te doen voor het gezin. Ben je een ware bourgondiër? Weet dan dat er hier drie heerlijke kazen worden gemaakt: Reblochon, Beaufort en Chevroton.

**Flumet** is een ander fijn dorp voor een geslaagde skivakantie, inclusief lekkere restaurants. Dit middeleeuws

dorp herbergt ook een paar interessante musea, waar je meer te weten komt over de traditionele landbouw en het leven op een traditionele boerderij.

Het skidorp **La Giétaz** is dan weer heel wat kleiner. Het is omgeven door bergen en biedt een uniek zicht op de Mont Blanc. Je leeft je er uit op de besneeuwde hellingen of wandelt 's zomers in alle rust door de bergweiden. Kortom: heel Val d'Arly is een pareltje in de bergen, met lekkere en authentieke eetadresjes.

### Leuk, echt en lekker

Nog zo'n authentiek bergdorpje is **Manigod**, pal in het Aravis-massief. Hier is de tijd blijven stilstaan. Manigod is de thuisbasis van de paret, een eeuwenoude sneeuw-sport waarbij je op een houten slee glijdt met één plank op de grond, en een andere waarmee je stuurt. Slappe lach gegarandeerd. Dit skigebied op mensenmaat is



Champagny-en Vanoise



Villard de Lans



Office du tourisme de Manigod

perfect voor gezinnen met jonge kinderen. Maar ook doorwinterde skiërs vinden hier hun ding, want zij steken vaak door naar het bekende skigebied La Clusaz. Ben je een kaasliefhebber of hou je van culinaire ontdekkingen? Weet dan dat je hier in het hart van de Reblochon-regio bevindt. Gelegenheid genoeg om originele streekgerechten te proeven.

## Typisch Savoie

**Champagny-en-Vanoise** ligt op 1250 meter hoogte. Het is een waar juweeltje in het hart van de bergen. Natuur, traditie, oude skichalets, geweldige skipistes, tot zelfs langlaufpistes die zich uitstrekken tot het Nationale Park Vanoise. De site in Champagny-le-Haut heeft bijvoorbeeld 23 km aan langlaufroutes. In het bekendere skigebied van La Plagne sta je na amper 7 minuten met de kabelbaan te glijden op de sneeuw. La Plagne sluit op zijn beurt weer aan bij het Paradiski-gebied, goed voor 425 km aan pistes. Vanuit dit dorp geniet je van alle voordelen van een groot skigebied, maar met de charme van een typisch dorp uit de Savoie, ver weg van de drukte.

## Aan de voet van een van de grootste Franse natuurreservaten

**Villard de Lans** en **Corrençon en Vercors** zijn twee idyllische dorpen waar inwoners hun tijd nemen ... om tijd te nemen. Authentiek en gul, zo zou je ze kunnen beschrijven. Met hun dorp waar je om je heen alleen maar fraaie bergpanorama's ziet. Villard de Lans is bij uitstek een ski-oord voor de hele familie. Het is ook de bekendste plek in het massief van de Vercors. Hier ski je heerlijk tussen de bossen. Het dorp zelf heeft zijn typische gebouwen weten te behouden. Op een paar kilometer ligt dan weer Corrençon en Vercors, een dorpje waar je je op het einde van de wereld waant. En dat allemaal

tegen de achtergrond van het grootste natuurreservaat van Frankrijk. Met 125 km aan pistes is Villard/Corrençon het grootste skigebied in de Vercors. Met brede, zacht glooiende of golvende pistes, bospassages, en panoramische uitzichten in een unieke natuur.



Shutterstock

## Traditionele landbouw

**Villaroger** is een wandelparadijs in het Parc de la Vanoise. Dit traditionele dorp heeft een sterke landelijke traditie weten te behouden. Het oude bergdorp ligt op 1200 meter hoogte, en heeft wortels die teruggaan tot de 13e eeuw. Je vindt hier de typische rust van het Franse platteland. Het rijke architecturale erfgoed is prachtig onderhouden, met prachtige kapelletjes en mooie hoeves. Van de 20 km aan skipistes, is misschien de Aiguille Rouge de bekendste. Op 7 km daal je meer dan 2000 m op je latten. Daarmee is het een van de langste pistes van Europa. Maar dat is nog niet alles! Want ook Villaroger biedt directe toegang tot Paradiski, een van de grootste skigebieden van Europa.



# Tonica voor de lever en de gal

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. Hij 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.

## Zwarte radijs

Hij 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.

## Artisjok

Hij 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.

## Mariadistel

Hij ondersteunt de leverfunctie en zuivert het organisme. Hij wordt gebruikt bij de preventie en de behandeling van hepatitis, cirrose en leverinsufficiëntie. De lever functioneert op zijn best met mariadistel. Hij helpt om na een zwaar feestje weer monter op te staan.

**FORTÉ PHARMA**  
LABORATOIRES



**VITALITÉ 4G**

JW TSONGA  
*Jimm*



Photo Nicolas Girardin - Forté Pharma (03 99 83 0840) - Monaco - Forté Pharma (03 99 83 0840) - Monaco

**NATUURLIJKE OPPEPPER<sup>(1)</sup> !**

**DE NATUURLIJKE, SNELLE EN DOELTREFFENDE OPLOSSING OM UW ENERGIE EEN BOOST TE GEVEN.**

Het geheim van VITALITÉ 4G ? Een hooggedoseerde formule met actieve bestanddelen van 100% natuurlijke oorsprong : Guarana, Ginseng, Gember en Koninginnengelei, voor een onmiddellijke boost !

<sup>(1)</sup> Guarana helpt om vermoeidheid tegen te gaan en bevordert alertheid. Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding, een gezonde levenswijze, en lichaamsbeweging.

# Q10

## De molecule voor de energieproductie

Co-enzym Q10 wordt uitgescheiden door ons lichaam, maar zit ook in onze voeding. **Als het ontbreekt, zijn de gevolgen talrijk.**

### Wat is het?

Co-enzym Q10 is een van de stoffen die nodig zijn om energie te produceren in al onze cellen. Het is een natuurlijke stof die voornamelijk door onze lever wordt geproduceerd en in elke lichaamscel aanwezig is. Daarom is een van de andere namen ook ubiquinone ("alomtegenwoordig"), dit is de geoxideerde inactieve vorm van coënzym Q10. De gereduceerde actieve vorm van co-enzym Q10 wordt ubiquinol genoemd. CoQ10 speelt een belangrijke rol bij de energieproductie in onze mitochondriën, de kleine energiefabriekjes die in al onze cellen te vinden zijn. Het is in deze kleine boovormige organellen in onze cellen dat onze energie te allen tijde wordt geproduceerd. CoQ10 is daarom erg belangrijk voor het goed functioneren van onze spieren, vooral de hartspier; die voortdurend in beweging is.

Co-enzym Q10 is de sleutel tot het biochemische proces van de mitochondriën (in het centrum van de uitwisselingen in elk van onze cellen), die 95% van de cellulaire energie produceren.

### Waar vind je het?

Co-enzym Q10 heeft een vitamine-achtige structuur en wordt geleverd door ons voedsel en onze eigen lichaamsproductie. Slachtafval, rundvlees, sardines, makreel, pinda's, sojaolie, olierijk fruit (noten etc.) en groene groenten zijn allemaal waardevolle bronnen. Het is echter belangrijk op te merken dat sardines twee keer zoveel bevatten

als rundvlees. Een regelmatig, evenwichtig dieet levert gemiddeld tussen de 5 en 10 mg CoQ10 per dag.

### Waarom kunnen we er een tekort aan hebben?

Er zijn verschillende mogelijke redenen voor een afname van CoQ10 in onze weefsels. Eerst en vooral is er de leeftijd: naarmate we ouder worden, maken we er minder van aan. De concentraties in hart-, nier- en leverweefsel bereiken een piek op 20-jarige leeftijd en dalen vervolgens met 25% vanaf 50-jarige leeftijd. Het gebruik van bepaalde medicijnen, zoals tricyclische antidepressiva, antipsychotica, antihypertensiva en cholesterolverlagende statines, kan ook een vermindering van CoQ10 in het lichaam veroorzaken. In deze gevallen kan supplementie met CoQ10 nuttig zijn.

### Welke voedingssupplementen moet ik kiezen?

Een van de grootste uitdagingen van CoQ10 is dat de stof uit een relatief groot molecuul bestaat, waardoor het moeilijk door het lichaam wordt opgenomen. Met andere woorden, CoQ10 heeft een lage biologische beschikbaarheid. Goed gedocumenteerde en kwalitatieve CoQ10-voedingssupplementen zijn dus essentieel om een goede biologische beschikbaarheid te garanderen.



# Verkoudheid en winterkwalen

Heeft u plotseling een temperatuurverandering, een verkoudheid of een lopende neus? Welke natuurlijke hulpmiddelen kiezen?

Wat als u de voorkeur geeft aan een «soft power» benadering? Er bestaan voedingssupplementen die speciaal zijn ontwikkeld met complete formules. Ze bevatten onder andere:

**MALVE** een plant met stralende roos-paarse bloemen, vaak gebruikt in fytotherapie om de keel te verzachten.

**TIJM** een aromatische plant die helpt om de bovenste luchtwegen vrij te maken en vooral de neus.

**WITTE MALROVE** een vaste plant traditioneel gebruikt om het ademhalingscomfort te vergemakkelijken.

**EUCALYPTUS** de verzachtende eigenschappen op de luchtwegen maakt het nuttig in geval van keelirritatie en keelholte of in geval van heesheid. Het helpt eveneens de ademhaling te vergemakkelijken.



**MATRICARIA** het helpt de ontsteking van de slijmvliezen te verminderen. Het wordt gebruikt bij keelpijn, verkoudheid, hoest en ontsteking van de keelholte.

**DEN** het wordt inwendig gebruikt ter bestrijding van aandoeningen van de bovenste en onderste luchtwegen.

**HEEMST** het staat bekend om zijn verzachtende en kalmerende eigenschappen op de slijmvliezen van de luchtwegen. Het is daarom aanbevolen in geval van irriterende hoest.

**VITAMINE C** het helpt vermoeidheid te verminderen en de normale werking van het immuunsysteem te bewaren.



## Meditatielicht

Om een prachtige verstuiver van etherische oliën te maken, kies je edele, natuurlijke materialen.

Met bijvoorbeeld wit gelakt heveahout van hoge kwaliteit en gepoedercoat keramiek voor de koepel, creëer je een designervorm en voeg je een origineel, sfeervol licht toe dat het ritme van je ademhaling volgt om een echte sensatie van ontspanning te creëren. Met zijn strakke, Scandinavisch geïnspireerde lijnen voelt u de discrete aanwezigheid van een prachtig object in uw woonruimtes!







# Doorheen het hoestseizoen

Met de verandering van de seizoenen en het dalen van de temperaturen maken velen zich klaar voor een periode waarin ziekte vaker voorkomt. **Acute luchtweginfecties komen voor in seizoensgebonden pieken en kunnen veroorzaakt worden door verschillende ziektekiemen.**

Hoe kan jij je wapenen tegen het onvermijdelijke? We verkennen de kenmerken van het seizoen, delen preventietips en benadrukken de rol van siropen en tabletten bij symptoombestrijding.

Het hoest- en verkoudheidsseizoen piekt meestal in de winter; wanneer mensen binnen dichter op elkaar zitten. Virale infecties, zoals verkoudheid en griep, gedijen en hierdoor: Wat kan je doen?

## Preventie en goede hygiëne

- Handen wassen en vaccinatie zijn belangrijk om infecties te voorkomen.
- Vermijd nabij contact: minimaliseer contact met zieke mensen en blijf thuis als u ziek bent.
- Versterk uw immuunsysteem: gezonde levensstijl, voeding, lichaamsbeweging en slaap versterken de immuniteit.

## Symptomen bestrijden

**Hydratatie:** drink voldoende vloeistoffen, zoals thee en water; om een zere keel te verzachten en uitdroging te voorkomen.

**Rust:** geef uw lichaam rust en slaap voor een snel herstel.

**Bevochtiging:** gebruik een luchtbevochtiger om droge keel en neusspassages te verlichten.

**Medicijnen:** siropen en tabletten bestrijden hoest, keelpijn, en congestie. Door het centraal werkingsmechanisme blokkeren de siroop of tabletten de receptoren in de reflexcentra van het verlengde merg. Dit verlicht de last van droge hoest en prikkelhoest.

Het hoest- en verkoudheidsseizoen is een natuurlijk deel van de seizoenswisseling. Door preventieve maatregelen te nemen en siropen en tabletten te gebruiken voor symptomatische verlichting, kunt u dit seizoen met vertrouwen tegemoet zien. Blijf gezond en geniet van de seizoensverandering.

# Zo breng je best je verzorgende cremes aan

Hoe geef je je schoonheidsrituelen dat tikkeltje extra? **Deze tips kosten weinig tijd, weinig moeite en weinig centen.**



## Glanzend haar

Het is essentieel dat je elke dag je haar borstelt, en dat niet alleen om esthetische redenen. Borstelen verdeelt de talg van de wortels over de hele lengte van het haar. Het helpt om je haar te verzorgen en te verfraaien. Gebruik wel best een kwaliteitsborstel met natuurlijke haren, dan breken de uiteinden van je haarstrengen niet. Ontklit je haar eerst met een kam met brede tanden, om het niet te beschadigen. Heb je pluizig haar? Gebruik dan accessoires die daaraan zijn aangepast.

## Gebonden haar

Loop niet elke dag rond met een ander soort kapsel. Vermijd ook elke dag je haar samen te binden, in bijvoorbeeld een paardenstaart of een knot. Anders beschadig je de haarvezels.

Dat geldt ook wanneer je een elastiek van slechte kwaliteit gebruikt, of die elastiek te stevig aansnoert. Moet je voor je werk of je hobby je haren samenbinden? Kies dan voor een losse vlecht, een grote clip of een zachte, stoffen elastiek.

## Een ontspannen gezicht

Een gezicht heeft 50 spieren, waarvan we sommige door slechte gewoontes al te veel samentrekken. Denk maar aan hoeveel keer per uur we onze wenkbrauwen fronsen. Andere spieren zetten we dan weer te weinig aan het werk. Daarom is een massage altijd een goed idee, zeker in combinatie met een dag- of nachtcrème die je aanbrengt. Ook hier is regelmatig essentieel om uiteindelijk resultaat te zien.

Gebruik je vingertoppen om het gebied tussen je wenkbrauwen uit te rekken. Knijp in de onderkant van je kaken om

### 3 gouden regels

- Verwarm je cosmetica altijd eerst tussen je handen. Dat voelt fijner aan. Er zijn wel een paar uitzonderingen: oogcontourcosmetica, creme voor cellulitis en creme voor zware benen. Die bewaar je best in de ijskast voor een beter effect.
- Werk altijd van binnen naar buiten, en herhaal je bewegingen tussen 3 en 5 keer.
- Gebruik je remover voor ogen of gezicht? Wrijf dan niet té hard met je wattenschijfjes. Bewerk ze eerst rijkelijk met je creme of lotion. Leg ze een paar minuten te rusten op de plek die je behandelt. Daarna kan je foundation en mascara moeiteloos verwijderen.



ze steviger te maken. Strijk dan de plooiën glad rond je neus en lippen. Vraag om een demonstratie in je parfumerie, of zoek het gewoon op via Google. Bij de meeste grote merken vind je dit soort advies op de website, vaak uitgelegd met duidelijke tekeningen of video's.

### Een heldere blik

Wanneer je je dagcrème of je oogcontourbehandeling aanbrengt, glij je met twee vingers – die je horizontaal houdt - van het gebied tussen de wenkbrauwen naar de bovenkant van het voorhoofd. Werk verder tot je aan de haargrens komt. Stimuleer en dresseer deze zone, door met de kussentjes van je wijsvingers op de donkere kringen te kloppen. Werk van binnen naar buiten. Maak ten slotte zachtjes met twee vingers cirkels rond de ogen, eerst in de ene richting, dan in de andere.

### Strakke oogleden

Start je dag met een paar bewegingen van je oogleden en wenkbrauwen. Die gebieden zijn rijk aan spiervezels die erom vragen getraind te worden. Duw je bovenste wimpers en wenkbrauwen omhoog. Eindig tenslotte door te knippen. Die bewegingen verhogen de bloedcirculatie en masseren je traanklieren.

### Een gladde halslijn

Niet als rond de ogen, is je huid in de nek heel fijn. Je vindt er ook weinig talgklieren terug. Je halslijn is vatbaar voor rimpels omdat

ze dagelijks te maken krijgt met zon, fel licht én een tekort aan verzorging ... Gewoon omdat we die verzorgende crème vaak vergeten aan te brengen. Wat moet je doen? Spuit een toefje gezichtscrème in elke hand en breng het aan op het midden van de hals en de decolleté. Laat je handpalmen dan naar buiten glijden, tot aan de nek. Herhaal deze handeling en beweeg telkens meer naar de schouders toe.

### Lichte benen

Voelen je benen zwaar en gezwollen aan? Dat komt waarschijnlijk omdat je anders moeite hebben om het bloed van je voeten naar je hart te pompen. Het gevolg: de bloedcirculatie in de enkels en kuiten vertraagt. Dat fenomeen komt het meest voor tijdens de zomerhitte. Maar ook in de winter durft de bloedcirculatie in je benen het te laten afweten. Winterproducten voor benen - en voeten – zijn rijk aan verkoelende actieve ingrediënten (zoals munt) en versterken de aderwanden. Om hun effect nog te vergroten, eindig je je douchebeurt best met een straal koud water die je van je enkels naar je dijen omhoog laat lopen. Daarna smeer je de cosmetica in een gesloten cirkel met beide handen uit. Je begint bij de enkel en werkt langzaam en stevig naar de bovenkant van je benen toe. Om af te sluiten, ga je op je bed liggen met je billen tegen de muur en je benen verticaal. Hou die positie 5 minuten aan.





# I van impetigo



## Wist je dat...

**Impetigo zich soms schuilhoudt in het lichaam, zoals bijvoorbeeld in de neus van je kind? De arts zal dan een antibiotische crème voorschrijven die je ook in de neusholte aanbrengt.**

**Impetigo is een bacteriële huidinfectie, veroorzaakt door stafylokokken of streptokokken. Impetigo is vervelend en heel besmettelijk. Gelukkig valt ze ook relatief makkelijk te genezen.**

Impetigo is een oppervlakkige bacteriële huidinfectie, die vooral voorkomt bij kinderen tussen 2 en 5 jaar. Volwassenen hebben er weinig last van. Maar ze kan ook voorkomen bij patiënten wiens immuniteit bedreigd is, of diabetici. Bij hen ontwikkelt ze zich soms tot een zwerende vorm: ecthyma. Toch opletten met impetigo, dus.

## Korstjes of blaasjes?

Korstvormige impetigo – ook bekend als krentenbaard – concentreert zich rond lichaamsopeningen als neusgaten, mond of anus. Deze korstvorm komt voor in 70 procent van de gevallen. De andere 30 procent zijn gevallen van 'impetigo bullosa': impetigo met blaasjes. Die vind je op romp, handen en voeten.

## Waar ligt het aan?

Bij impetigo groeien sommige bacteriën (streptokokken, stafylokokken aureus of beide) aan een duizelingwekkende snelheid. Die bacteriën dringen de huid binnen via kleine scheurtjes, veroorzaakt door wondjes, snijwondjes of insectenbeten.

## Moet je opletten met krabwondjes?

Jazeker, want jeukinfecties (eczeem, luizen, waterpokken, ...) kunnen impetigo uitlokken. Heb jij - of je kind - een zweertje? Ontsmet de wonde dan met een breed spectrum ontsmettingsmiddel. Bedek de huid dan met een verband om besmetting te voorkomen.

## Is impetigo besmettelijk?

Ja, ja, ja. Een simpele aanraking met de wonde is meer dan genoeg om het zelf op te lopen. De hygiënische maatregel die helpt: was regelmatig je handen. Knip je vingernagels heel kort, zodat je jezelf zo weinig mogelijk krabt. Anders maak je de wondes nog erger en verspreid je de impetigo over heel je huid. Vergeet ook niet om handdoeken op hoge temperatuur te wassen. Voorkomen is beter dan genezen.

## Hoe geraak je ervan af?

Dat hangt af van de ernst en de grootte van de wondes. Soms is een lokaal antibioticum genoeg om de impetigo te stoppen. Die smeert je een paar dagen op. Verspreid impetigo zich snel? Heb je tegelijk last van koorts of gezwollen lymfeklieren? Dan moet je waarschijnlijk orale antibiotica innemen.

# VERLICHT UW MAAG!<sup>1</sup>

## Antimetil<sup>®</sup>

- ▶ Hooggedoseerd gemberextract
- ▶ Voor het hele gezin
- ▶ Optimale dosering



Ideaal voor kinderen



Lichte & aangename muntsmaak

Suikervrij



Ook verkrijgbaar in kleine tabletten gemakkelijk in te slikken en gometjes.

  
**Tilman<sup>®</sup>**

<sup>1</sup>Gember draagt bij tot de goede werking van het spijsverteringsstelsel

# 2 winterrecepten

## Zeeblanquette met kabeljauw, scampis en Sint-Jacobsschelpen

6 PERSONEN

BEREIDING: 20 MIN

KOOKTIJD: 35 MIN

### INGREDIËNTEN

- 800 GR. KABELJAUW
- 6 GROTE (OF 12 KLEINE) SINT-JAKOBSSCHELPEN
- 12 RAUWE SCAMPI'S
- 6 AARDAPPELEN
- 2 WORTELEN
- 2 PREI (ALLEEN HET WITTE STUK)
- 25 CL. ROOM
- 1 SOEPLPEL MAÏSZETMEEL
- 1 CITROEN
- 1 BLOKJE GROENTEBOUILLON
- DILLE
- ZOUT EN PEPER

1. Schil de aardappelen en snij ze in 4. Schil ook de wortelen en snij ze in schijfjes. Was de prei zorgvuldig en snij het preiwit in 6 grove stukken.

2. Haal de graten uit de kabeljauw (als dat nodig is) en snij in stukken van ongeveer 2 centimeter. Pel de scampi's en verwijder eventueel het darmkanaal. Spoel de Sint-Jacobsschelpen en dep ze droog. Bewaar alles in de koelkast.

3. Meng het maïszetmeel met de room. Pers er het citroensap bij.

4. Doe de aardappelen, wortelen, prei en verkruimelde bouillon in een kookpot. Bedek tot een stuk onder de rand met koud water. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 20 tot 25 minuten koken.

5. Als de groenten gaar zijn, giet je het room/zetmeelmengsel erbij. Roer voorzichtig. Doe de vis, de

Sint-Jacobsschelpen en de scampi's zonder te roeren in de kookpot. Laat ze 10 tot 12 minuten koken op een laag/middelhoog vuur, met het deksel op de kookpot.

6. Besprenkel met het overgebleven citroensap, versier met plukjes dille, kruid met peper en zout. Smakelijk!





# Pompoensoep met kastanje, croutons en pompoenpitten

6 PERSONEN

BEREIDING: 20 MIN

KOOKTIJD: 20 MIN

## INGREDIËNTEN

- 800 GR. POMPOENVLEES
- 300 GR. GEKOOKTE KASTANJE (ZELF GEKOOKT OF UIT EEN BOKAAL)
- 50 CL. MELK
- EEN HALF (OUD) STOKBROOD
- 1 BOEKETJE KERVEL
- POMPOENPITTEN
- OLIJFOLIE
- POMPOENOLIE (EVENTUEEL)
- ZOUT EN PEPER

1. Snij de pitten en de rafelige draadjes uit de pompoen. Snij ze daarna in stukken. Schillen hoeft niet.

Breng de halve liter melk en nog een halve liter water aan de kook in een kookpot. Voeg de pompoenblokjes toe. Kook ze 20 tot 25 minuten op een laag/middelhoog vuur; met het deksel op de pot.

2. Snij ondertussen het brood in croutons. Bedek een pan met een flinke scheut olijfolie. Voeg croutons, pompoenpitten en 100 gram uitgelekte, gekookte kastanje toe. Laat 5 minuten bruinen op het vuur.

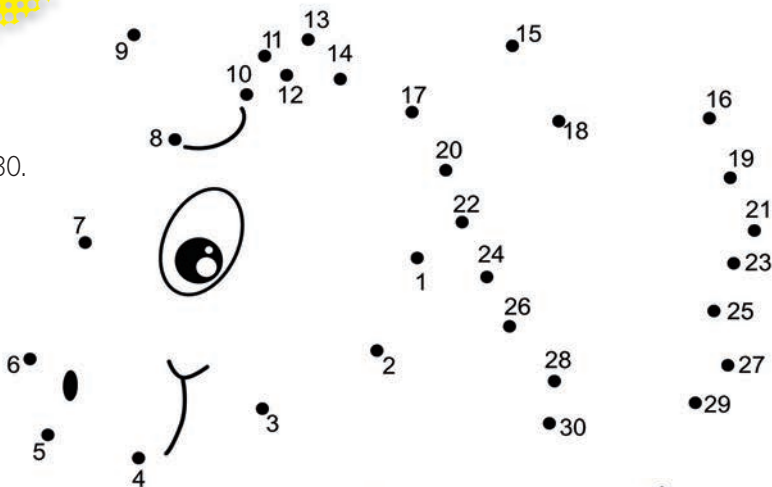
3. Voeg de rest van de gekookte kastanjes toe aan de kookpot, en kruid het geheel met peper en zout. Mix met de staafmixer tot je een gladde massa krijgt, met een fluweelzachte structuur.

4. Giet de soep in soepborden, en versier met een mengsel van croutons, kastanjes, pompoenpitten en plukjes kervel. Werk af met een draai van de pepermolen en eventueel een scheutje pompoenolie. Serveer de soep warm of koud.



# Punt per punt

Verbind de punten 1 tot 30.



## Schaduw spel

Omcirkel de schaduw die bij de tekening past.



# ImunixX<sup>®</sup>

Geef je immuniteit  
een krachtige duw in de rug!





# Nu promoties

# Dynaphar

MEDICINAL PLANTS  
**SoriaNatural**

Cyrasil is een complete, unieke formule op basis van gestandaardiseerde, breed-spectrumextracten van zwarte radijs, artisjok, mariadistel en desmodium ter ondersteuning van de lever- en gal functie.



Aanbieding geldig  
zolang de voorraad  
strekt

van 1 tot 31  
december

**-30%**

19,43 € in plaats van 27,75 €

Aanbieding geldig  
zolang de voorraad  
strekt

van 1 tot 31  
december

 **Pharma Nord**

BioActive Q10 is een voedingssupplement om uw energie een boost te geven.



Natuurlijk coënzym Q10 en vitamine C. Vitamine C draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme. Coenzym Q10 natuurlijke et vitamine C. La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal.

**BioActive 100 mg  
Q10 Ubiquinol**

CoQ10-H2  
Ubiquinol  
Vitamine C

100 mg  
12 mg

41,96 € in  
plaats van  
59,95 €

**-30%**



ZafranForte® is een voedingssupplement met een hoog kwalitatief saffraan-extract waarvan de werking wetenschappelijk bewezen is. Tijdens emotionele periodes draagt de saffraan gebruikt in Zafranforte 60mg saffraanextract, bij tot een positieve stemming, emotioneel evenwicht en een mentale gezondheid\*.

\*Gezondheidsclaim in afwachting van goedkeuring door de EFSA.

-30%

42,48 € in plaats van 60,69 €

Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt

van 1 tot 31 januari



## DE NATUUR VERLICHT ONZE HOEST & KEELPIJN



MET  
**MARSHMALLOW**  
WORTEL EXTRACT

VANAF  
**6 JAAR**  
OUD

DE INTELLIGENTIE VAN DE NATUUR VOOR UW GEZONDHEID

CE Medisch hulpmiddel

## 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

- 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

