



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

NEEM MIJ MEE

N° 52 - LENTE 2023 - DRIEMAANDELIJK TIJDSCHRIFT VAN UW DYNAMIAPOTHEKER

**Intieme
hygiëne**

Goede gewoontes
om aan te nemen

GEZONDHEID

Onze tips

om minder uit te geven!

NIEUW



**Onze SEIZOENS-
RECEPTEN**

Haaruitval?
Reageer snel!

BEAUTY

**Mooie
benen voor
de zomer**

+ 50 JAAR

**Moet je
DHEA
wantrouwen?**
De truc tegen
veroudering

ERGYKiD Infantis

De flora van baby's en kinderen voorbereiden

Photo : © gettyimages

Nieuw



- Met een praktische druppel-regelaar
- 10 ml = 1 maand

- B. infantis*
- B. breve*
- L. reuteri*
- L. rhamnosus GG*

Bijdragen aan de **specifieke behoeften van het kind** vanaf de eerste maanden.

Synergieën van **lactobacillus - en bifidobacteriën** stammen die fysiologisch aanwezig zijn in het moedermelk.

Allergeen vrij en zonder additieven.

VECTIBEL - Rue de la science, N°1 - 1400 Nivelles
Tel. : +32 (0) 67 33 73 70 - Email : adv@nutergia.be

Voedingssupplementen vervangen geen gevarieerde, evenwichtige voeding, gezonde levensstijl of medische behandeling.

 **Nutergia**
LABORATOIRE

DYNA-NEWS 4-5

EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER 7

DOSSIERS

Zorg voor de gezondheid van je portefeuille 10-12

Moet je bang zijn van DHEA? 22-23

DYNA-FICHE M van micropenis 17

DYNA-BEAUTY Zet je beste been voor 26-27

DYNA-TIPS

Vitamine D valt niet te onderschatten! 9

Laat misselijkheid uw vakantie niet verpesten... 13

Boost je immuniteit! 14

De darmmicrobiota van kinderen 15

Ontdek ons Dynaphar-productgamma! 18-19

Het belang van probiotica voor de microbiota 20

Focus op de slaap 21

Intieme hygiëne: De do's en don'ts 24

Uw natuurlijke afslankingskuur 28

Voor mooiere nagels tijdens de zomer, behandel ze nu! 30

Haaruitval? Reageer snel! 38

DYNA-RECEPTEN 32-33

DYNA-PROMOTIES 34-35

DYNA-GAMES 36



Wanneer je portefeuille last heeft van de gezondheid

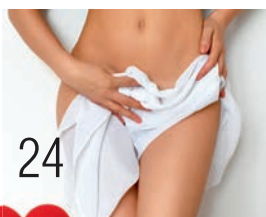
«Wat is het leven duur geworden... Het moet de meest uitgesproken zin van 2023 zijn. Alles wat we consumeren wordt alsnair duurder. Gezondheid gaat natuurlijk altijd boven geld... Maar gezond blijven wordt ondertussen voor velen een lopende rekening. In ons dossier (pagina's 10-12) geven we tips mee om lichamelijk én financieel gezond te blijven. Hoe kan je de kosten doen dalen? Die vraag stel je best eerst aan je apotheker. We pakken in dit nummer problemen aan. Denk maar aan: ouder worden. Bestaan er wondermiddeltjes tegen? Is er echt zoiets als een 'jeugdhormoon', in de vorm van DHEA? Dat hormoon zou ons verouderingsproces vertragen. Toch mee opletten. Het bewijs vind je op pagina's 22 en 23.

Maar kom, laat ons luchtig eindigen. De lente staat voor de deur, en dan willen we letterlijk ons beste beentje voorzetten. We geven je efficiënte tips voor sierlijke, mooi gevormde benen (pagina's 26 en 27). Goed nieuws: knappe benen kosten geen cent. Volg gewoon ons stappenplan.

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.



22-23



24



10-12



32-33

9

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 FONTIGNY, THOMAS VAN CUTSEM FOTO'S: SHUTTERSTOCK VERANTWOORDELIJKE UITGEVER: DYNAPHAR TRADE VBA – 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



Online therapie, is dat gezond?

Therapie bij je thuis, achter het scherm: altijd handig en snel. Met Zoom, Teams en andere tools heb je internettools genoeg. Maar het echte dokterskabinet van de psycholoog heeft uiteraard ook zo zijn voordelen. Tijdens een online consultatie bevinden er zich misschien kinderen of een partner in de buurt die luistervinken. Dat zorgt er wellicht voor dat je niet helemaal op je gemak bent.

Anderzijds biedt online therapie het voordeel dat je kan behandeld worden door psychologen die niet in je buurt werken. Anders zou je uren in de auto zitten voor één sessie. Niet vergeten dat het verkeer in België best stresserend kan zijn: niet ideaal om na een tijd in de file de spreekkamer binnen te stappen.

Sommige patiënten vinden misschien ook rust in het idee dat ze zich niet in dezelfde kamer als hun therapeut bevinden. Dat bevrijdt hen, maakt het makkelijker om pijnlijke gevoelens te delen of een meer open houding aan te nemen. Let wel goed op dat je je op voorhand goed informeert over de psycholoog die je kiest. Op een scherm is het zo mogelijk nog moeilijker om echt en fake te onderscheiden.

Geknipt voor haar

Zin in een frisse snit waarmee je de zomer inwandelt? Pink Ribbon organiseert ook dit jaar weer de "Geknipt voor haar"-campagne. De organisatie verzamelt zo veel mogelijk paardenstaarten van minstens 35 centimeter lang, om daarmee natuurlijke pruiken te maken. Die zijn bestemd voor vrouwen die behandeld worden voor borstkanker. Wil ook jij je haar doneren? Vraag dan op de website van Pink Ribbon een enveloppe aan, vul ze met je haar en doe ze op de post.

Meer info: <https://pink-ribbon.be/gekniptvoorhaar>.



Het voedsel van de toekomst

Klaar voor wat knapperige krekels? Gegrild smaken ze best lekker. Bovendien bevatten ze flink wat proteïnen en heel weinig vetten. We hebben er genoeg om de hele planeet te voeden én ze zijn milieuvriendelijk om te telen, zelfs in België. Genoeg redenen om aan te nemen dat we in de toekomst meer insecten op ons bord krijgen. De enige voorwaarde om ze dagelijks op onze menukaart te schrijven, of om ze in gerechten te verwerken: onze insectenweerstand overwinnen.



10

Tijdens het symposium « Tobacco Control » vergeleken experts de tabakswetgeving van alle landen in Europa. België bevindt zich in deze lijst op de tiende plaats, terwijl Ierland de gezondste wetgeving heeft. Ons land besteedt per inwoner amper 20 cent aan tabakspreventie, een bedrag dat idealiter tien keer hoger zou moeten liggen. (Stichting tegen Kanker, december 2022)



Paardenbloem: kampioen van de ontgifting

Je vindt ze in elke tuin en herkent ze zelfs zonder een cursus herborist te volgen. Deze plant met zijn goudgele knoppen en met zijn bladeren in de vorm van een leeuwentang, is ideaal voor een lente-reinigingskuur. Maak er kruidenthee van of oogst ze in het wild, liefst op een flink eind van de rijweg. Spoel ze goed af en geniet er rauw van, nadat je ze in stukjes hebt gesneden voor je slaatje. Van knop tot wortel: alles aan de paardenbloem is gezond.



Wat is nu juist die cosmetic water-hype?

Cosmetic water komt van Zuid-Korea. Het heeft een vloeibare en gelachtige structuur, die hydrateert en fris aanvoelt. Dit water dringt onmiddellijk door tot de opperhuid, die een hydraterende behandeling krijgt en daardoor soepel en zacht wordt.



Schone schijn in mijn winkelmandje

Sommige voedingsmiddelen lijken op het eerste gezicht goed voor je gezondheid... tot je het etiket van dichterbij bekijkt.

• In het rek van de yoghurt

De meest eenvoudige yoghurt is waarschijnlijk ook de beste, gewoon omdat hij alleen bestaat uit melk en fermenten. Sommige afgeleide producten dragen de naam “zuivelspecialiteiten”. Zij bevatten melkproteïnen, verdikkingsmiddelen, suikers of zoetstoffen, kleurstoffen, bewaarmiddelen... Het zijn meer nagerechten dan gezonde zuivelproducten.



• In het rek van quiches en groententaarten

De verleiding zit hem in de woorden “boordevol groenten” en “light”. Terwijl de meeste groententaarten ware caloriebommen zijn, met een veel te hoge concentratie aan vetten.

• In het rek van de vis

Het gehalte aan vis in een fish-stick varieert tussen de 45 en 65 procent: de rest bestaat uit bindmiddelen en additieven.



• In het rek van de industriële vleeswaren

Zij zouden alleen maar vlees, zout en smaakstoffen mogen bevatten. Maar de lijst aan ingrediënten is soms heel lang, met een overdaad aan zout en soms zelfs aan suiker.



→ Wat moet je doen?

Etiketten lezen. Heb je daarvoor geen tijd? Werp dan tenminste een snelle blik op de lijst met ingrediënten: hoe langer die is, hoe meer kans dat je er ongezonde ingrediënten tussen vindt.

AFSLANKEN

UW AFSLANKINGS-PROGRAMMA IN 3 STAPPEN

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





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

Het is zover: na de winter komt altijd ... de lente! En wat voor winter was het! Na de maskers dragende jaren was ons lichaam de laatste jaren amper met ziektekiemen in contact gekomen, waardoor ons immuunsysteem het een beetje afgeleerd was om zich te verdedigen...

En, bezorgd over de stijgende energieprijzen, deden we ons uiterste best om zo veel mogelijk te besparen, bijvoorbeeld door de verwarming een beetje lager te zetten. Met behulp van warme thee, warme kersenpitkussentjes, een dekentje en door kort bijeen te kruipen zijn we er allemaal doorheen geraakt, zij het niet altijd zonder slag of stoot... Bijna iedereen is vroeg of laat in contact gekomen met een virus of een bacterie, en door onze verminderde immuniteit duurden de verkoudheden gemiddeld langer dan we gewoon zijn... Er was een stormloop op producten om de weerstand te verhogen, probiotica om de darmflora te herstellen na een kuur antibiotica, siropen om de luchtwegen te verzachten en middeljes om er na de winterdip alweer bovenop te komen, zowel fysiek als mentaal. Het is dus

zeker geen slecht moment om jouw lichaam helemaal te ontgiften van een eventuele opstapeling van chemische producten zoals antibiotica, paracetamol, ontstekingsremmers of ... alcohol tijdens de vele feestdagen. Gelukkig zijn er natuurlijke planten die dit prima doen, denk aan artisjok en mariadistel zodat we met volle overtuiging van de lente kunnen genieten.

We zouden het bijna vergeten, maar de lente wil ook zeggen dat er binnenkort examenperiodes aankomen... Onze vijftige studenten zullen onze hulp en steun kunnen gebruiken om die stresserende periode door te komen. Hiervoor bestaan gelukkig ook natuurlijke en zeer efficiënte voedingssupplementen, zoals acetyl-L-carnitine voor de energie en ginkgo om het geheugen te ondersteunen. We wensen hen alvast een voorspoedige blokperiode!

Denk eraan jouw vertrouwde Dynaphar-apotheker over dit alles aan te spreken zodat zij/hij de gepaste formule aan de gepaste persoon kan koppelen en we alweer met volle energie aan de lente kunnen beginnen!

EXTRA ENERGIE TIJDENS VERMOEIENDE PERIODES¹

**instant
energy**

fostprint PLUS

+ ginseng

All in one!

- KONINGINNEBRIJ
- PROPOLIS
- GINSENG
- CARNITINE
- L-THEANINE
- VITAMINEN

**NIEUWE
KRACHTIGE
FORMULE**



MEER INFORMATIE



¹Biotine, mangaan, pantotheenzuur, vit. B2, B3 en B6 ondersteunen een normaal energiemetabolisme.

SoriaNatural[®]

Vitamine D valt niet te onderschatten!

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.

Er is bijna geen cel in het lichaam die het zonder vitamine D kan stellen. Letterlijk al onze lichaamswefsels 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.

Decennia lang 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. Het ondersteunt ook de normale spierfunctie en kan zelfs helpen voorkomen dat je op oudere leeftijd valt, een probleem dat 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. Tot overmaat van ramp 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, dus zeker in de donkere winterperiode.

Zorg voor de gezondheid van je portefeuille

Je gezondheid gaat boven alles. Maar in vele gezinnen kent die gezondheid wel een erg hoge prijs. **Met deze tips kan je jezelf een flinke som besparen.**



Ontdek de schatkist die je ziekenfonds is

Ook al zijn ze niet allemaal even gebruiksvriendelijk, elk ziekenfonds heeft een website die boordevol informatie staat. Je kan er bijvoorbeeld de meeste aanvraagformulieren downloaden. Dat bespaart je al wat tijd en vervoerskosten. Bovendien zijn er op de website heel wat voordelen te vinden, als je tijd en zin hebt om ernaar te zoeken. De meest verrassende of onbekende voordelen: tussenkomsten voor consultaties bij een diëtist, vergoedingen voor lidgeld van een sportclub, ... Bij elk ziekenfonds kan je ook beroep doen op juridische adviseurs, mocht dat nodig zijn. Ter herinnering: in België ben je vrij om zelf je ziekenfonds te kiezen, en bovendien stap je in een handomdraai over naar een ander fonds.

Spreek met je apotheker

Lijken de prijzen van je medicijnen de pan uit te swingen? Praat er gerust over met je apotheker. Deze specialisten van

de gezondheid zijn allemaal gebonden aan het beroepsgeheim. Apothekers kunnen nagaan of er een generisch alternatief is voor je geneesmiddel: die zijn doorgaans 30 procent goedkoper dan het origineel en hebben identiek dezelfde samenstelling. De enige verschillen: vorm, verpakking, smaak, kleur; ... Gaat het over voedingssupplementen? Spreek er dan over met de apotheker: sommige producten zijn soms dubbel zo duur; afhankelijk van de verpakking en de merken. Wat dan met de apothekersbereidingen, die op maat zijn gemaakt? Zelfs die bereidingen zijn vaak nog goedkoper dan een bestaand product.

Deel je zorgen

Deel je financiële ongerustheid gerust met je arts. Onlangs werd de derdebetalersregeling ingevoerd: nu moet je niet meer





Geef de voorkeur aan geconventioneerde artsen

Dat zijn artsen die de wettelijke tarieven voor hun honoraria vragen, zoals ze zijn opgesteld door het RIVM, de ziekenfondsen en andere vertegenwoordigers uit de gezondheidssector. Je betaalt er bijna per definitie minder dan bij een niet-geconventioneerde arts, die zijn eigen prijzen bepaalt. Daar loop je vaak het risico dat je een of ander supplement volledig voor je eigen rekening moet nemen. Let wel op: sommige artsen zijn 'deels geconventioneerd'. Ze zijn geconventioneerd wanneer ze bijvoorbeeld in het ziekenhuis werken, maar niet wanneer ze cliënten thuis of in andere instellingen behandelen. Hoe kom je te weten of een arts geconventioneerd is? De eenvoudigste manier is om het rechtstreeks aan de arts of de zorgorganisatie te vragen, wanneer je de afspraak maakt. Soms vind je het antwoord ook op de websites van ziekenhuizen en het RIZIV. Typ in Google de woorden 'riziv zorgverlener zoeken', en het antwoord leidt je naar de juiste webapplicatie. Die applicatie biedt je ook de mogelijkheid om andere geconventioneerde zorgverleners te vinden: tandartsen, diëtisten, fysiotherapeuten, logopedisten, verloskundigen, opticiens, ...

het hele bedrag van de consultatie betalen om vervolgens de terugbetaling ervan af te wachten. Met de derdebetalersregeling betaal je dus alleen maar het remgeld: je betaalt alleen het deel dat de ziekteverzekering niet dekt, plus eventuele toeslagen. Je arts wordt hierdoor niet benadeeld, omdat het ziekenfonds de rest rechtstreeks aan hem betaalt. Belangrijk: dit systeem is niet verplicht. Het wordt alleen toegepast als je arts dat wil.

Huur je medisch materiaal

Soms heb je tijdens een beperkte periode paramedisch of revalidatiemateriaal nodig: een medisch bed, een rolstoel, een looprek, een kruk, een borstkolf, een aerosol, ... Huur dan zo'n toestel in plaats van het te kopen. Dat doe je meestal tegen lage prijzen, bij apotheken of het Rode Kruis. Info: www.rodekruis.be.



Eet gezonder

Welk voedingsmiddel biedt de beste verhouding tussen prijs, kwaliteit en omega 3-waarden? Het antwoord: koolzaadolie, vaak verkrijgbaar aan een redelijke prijs, pakweg 1,70 per liter. Ook sardientjes en makreel in blik (2 euro voor 150 g) kosten je heel wat minder dan de farmaceutische gelpcapsules, die in de buurt komen van de prijs van kaviaar: Magnesium zit ook in zaden (sesam, pompoen,...) en oliehoudende noten (cashewnoten, amandelen, walnoten, ...). Wil je je vitamine D-niveau verhogen? Dan gaat er niets boven een dagelijkse wandeling in de frisse lucht. Pas op, deze voedingsmiddelen voldoen waarschijnlijk niet bij grote tekorten.



► Zoek het juiste adres

Kind en Gezin, centra voor geestelijke gezondheidszorg, medische centra, ... : allemaal geneeskundige centra waar huisartsen, gynaecologen, psychiaters, psychologen, kinesisten en verpleegsters samenwerken. En dat allemaal aan meer dan billijke prijzen. Je vindt zo'n centrum dat eerstelijnszorg aanbiedt waarschijnlijk in je buurt.

Geniet van extra advies

Sommige producten (pleisters, anti-roosshampoos, vitaminen, aminozuren, ...) vind je zowel bij je apotheek als in grote supermarktketens. Omdat je bij de apotheek een heldere uitleg krijgt, is de keuze snel gemaakt. Zeker omdat de producten bij de apotheek aan nog striktere normen moeten voldoen. Bovendien kan de

combinatie van verschillende voedingsmiddelen of -supplementen een gevaar inhouden; dankzij zijn kennis en permanente vorming is alleen je apotheker geschikt om je raad te bieden. Zo vind je voortaan ook zuigelingenmelk in de supermarkt. Het gevolg? Steeds meer pediaters behandelen zuigelingen die problemen hebben met de spijsvertering, of door een verkeerde keuze van melk of door een slechte verhouding tussen melkpoeder en water. Heeft je baby krampjes, last van constipatie of een ander ongemak?

Vraag dan de apotheker om uit te leggen hoe een flesje precies gedoseerd moet worden. Welke besparingen vermijd je beter? Koop geen medicijnen op internet; je vindt ze vaak op vreemde, niet-farmaceutische sites en tegen hyperconcurrerende prijzen. Je bent nooit zeker van hun echtheid. In het beste geval werken ze amper; in het slechtste geval zijn ze ronduit gevaarlijk.

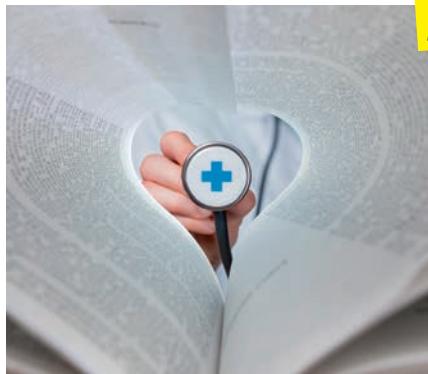
Meer info

- www.apb.be: de website van de vereniging van Belgische apothekers
- www.goedgebruik.be: uitgebreide info over medicijnen.

Lees alles na

Moet je een tijdje in het ziekenhuis blijven?

Vraag dan de documenten aan die dat verblijf regelen, nog voor je naar het ziekenhuis gaat. Die informatie bevat normaal gezien alle verblijfskosten. Het ziekenhuis is verplicht die documenten aan te bieden, inclusief de premies die je slotfactuur stevig kunnen aandikken. Vraag aan je arts om op voorhand zijn aanrekening te verduidelijken. Beschik je over een hospitalisatieverzekering? Weet dan dat sommige kosten niet worden aangerekend. Informeer je op je werk of je aanspraak maakt op een collectieve hospitalisatieverzekering. Weet ook dat de keuze voor een enkele kamer bijkomende supplementen inhoudt. Artsen en paramedisch personeel kunnen je bijvoorbeeld extra kosten aanrekenen, die variëren tussen 150 en 250 procent.



Laat misselijkheid uw vakantie niet verpesten...

Op vakantie zijn er veel situaties waarin u zich misselijk kunt voelen. De twee belangrijkste zijn: reisziekte en spijsverteringsmisselijkheid.

REISZIEKTE: Na een lange regenachtige winter is het eindelijk lente en de vakantie komt met rasse schreden dichterbij! Geen paniek als, zoals veel Belgen, uw maag de reis niet aankan, dat komt vaak voor, vooral bij kinderen. Onze tip? Neem gember een halfuur voor vertrek. Dit natuurlijke middel bestrijdt reisziekte zonder slaperigheid of andere neveneffecten te veroorzaken.

SPIJSVERTERINGSMISSELIJKHEID: Aperitieven, barbecues, cocktails... heel vaak is de vakantie synoniem aan te veel eten. U heeft te veel gegeten en u heeft last van uw maag? Profiteer van de genezende krachten van gember, die vaak in de Aziatische keuken worden gebruikt. Gember, of beter gezegd de werkzame stof gingerol, is een van de krachtigste antibraakmiddelen.

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 zuiggommetjes die zijn samengesteld met een gestandaardiseerd gingerol-extract om de kwaliteit en de werkzaamheid ervan te garanderen. Gember, een must in uw reisapotheek!



HAARUITVAL?

MINOXIDIL BIORGA 2% - 60ml of 3 x 60ml

Behandeling van alopecia androgenetica bij volwassenen, man of vrouw.
Haaruitval stabiliseren en haargroei stimuleren.

PUBLIEKSPRIJS

60ml **14,00€**

PUBLIEKSPRIJS

3 x 60ml **33,90€**



Minoxidil Biorga 2% oplossing voor cutaan gebruik, is aangewezen bij de behandeling van alopecia androgenetica. Dit is een geneesmiddel ENKEL VOOR VOLWASSENEN, geen langdurig gebruik zonder medisch advies.

Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw arts of apotheker.

Houder VHB: Laboratoires Baillieu n.v.



Boost je immuniteit!

Om je heen heb je misschien mensen die met verkoudheidsymptomen thuiszitten of misschien zit je zelf ook wel te niezen en snotteren. **Daarom is het zeer belangrijk om je weerstand op een natuurlijke manier een zetje te geven en eventueel aan te sterken na ziekte. Het innemen van bepaalde natuurlijke stoffen kan hierbij zeker helpen.**

PROPOLIS is een harsachtig materiaal met een stroperige consistentie die bijen maken van harsen, stuifmeel, etherische oliën en andere verbindingen van verschillende coniferen. De samenstelling is complex en bevat flavonoiden (quercetine, kaempferol, naringenine, acacetine, pino-cembrine, galangine), koffiezuren en hun esters. Propolis wordt beschouwd als een natuurlijk antibioticum met een breed spectrum.

KONINGINNEGELEI 'ROYAL JELLY' is een gelachtige afscheiding van de hypofaryngale en mandibulaire klieren van de werkbijen (*Apis mellifera*). Deze afscheiding wordt gebruikt als voedsel voor de bijenkoningin. Royal jelly herstelt het psychische en hormonale evenwicht, verhoogt de vitaliteit, stimuleert de eetlust, verbetert het gevoel van fysieke en mentale vermoeidheid, reguleert spijsverterings- en stofwisselingsprocessen, versterkt het immuunsysteem en heeft een neuroprotectieve werking.

GINSENG De belangrijkste actieve componenten van Panax ginseng zijn ginsenosiden, waarvan is aangetoond dat ze een verscheidenheid aan gunstige effecten hebben, waaronder ontstekingsremmende en antioxiderende effecten. Resultaten van klinische studies tonen aan dat Panax ginseng de psychologische functie en de immunofunctie kan verbeteren.

NADH (NICOTINE-ADENINE-DINUCLEOTIDE)

Nicotinamide-adenine-dinucleotide (NAD) is een co-enzym dat in de cellen van alle organismen functioneert als biochemische elektronendrager. NADH is van groot belang bij alle stofwisselingsprocessen. NADH is niet alleen betrokken bij de stofwisseling, maar ook bij DNA-reparatie, regulatie van genexpressie (SIRT) en signaaltransductie. Het behoud van de intracellulaire NADH-concentratie is een bepalende factor tegen veroudering.

VITAMINEN B1, B2, B3, B5, B6 EN B8

B-vitamines leveren geen energie, maar helpen energie vrij te maken uit koolhydraten, eiwitten en vetten. Ze werken als co-enzymen in de verschillende fasen van de energiestofwisseling. Ze worden in hoge mate verbruikt bij stress, ziekte en intensieve inspanningen.

VITAMINE D De voornaamste functie van Vitamine D is de regeling van de concentratie van fosfor en calcium in het bloed. Daarnaast ondersteunt vitamine D sterke botten en tanden, is ze nodig voor een goede werking van het immuuniteitsysteem, het onderhoud van de spierwerking en de neuromusculaire transmissie. Ze speelt ook een rol in de fosforylering en bescherming van de celdeling.

De darmmicrobiota van kinderen

Alles begint bij de geboorte: tijdens de zwangerschap is het spijsverteringskanaal van de foetus nagenoeg steriel.



Bij een vaginale geboorte komt de pasgeborene in contact met de vaginale en anale flora van de moeder. Bij dit contact vindt de eerste kolonisatie van de darmen plaats. Het is bijgevolg bepalend voor de vorming van de microbiota van het kind.

Vervolgens wordt de microbiota in de eerste levensuren en -dagen van de baby snel rijker en diverser door contact met de micro-organismen in zijn leefomgeving en in zijn voeding. Daarna zal de microbiota van het jonge kind steeds rijker en complexer worden tot aan de leeftijd van 2 of 3 jaar, waarop de samenstelling en microbiële diversiteit sterk zullen lijken op die van een volwassen microbiota.

Wat zijn de gevolgen van een verstoord evenwicht van de microbiota (of dysbiose) bij kinderen?

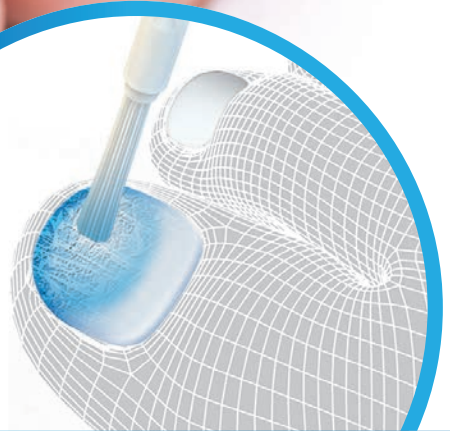
Talrijke wetenschappelijke onderzoeken hebben de verbanden onderzocht tussen een verstoorde darmmicrobiota, genaamd dysbiose, en uiteenlopende bij jonge kinderen waargenomen gezondheidsproblemen. Tal van studies hebben zo het belang aangetoond van de inname van probiotische stammen om de ernst van hinder in geval van een versnelde darmtransit, spijsverteringsongemakken, huid- of ademhalingsproblemen enz. af te zwakken.



De factoren die van invloed zijn op de ontwikkeling van de darmmicrobiota bij kinderen :

- de bevallingswijze: bij een geboorte via de keizersnede kan de allereerste kolonisatie van de pasgeborene verstoord worden door het ontbreken van het contact met de vaginale flora van de moeder. Omdat de kwaliteit van de microbiota van de moeder de kwaliteit van die van de baby zal beïnvloeden, is het belangrijk om deze overdracht goed voor te bereiden tijdens de zwangerschap via de inname van probiotica.
- het soort voeding: moedermelk bevat niet alleen talrijke lactobacillen en bifidobacteriën, maar ook oligosacchariden met een prebiotisch effect die de groei van goede bacteriën van de darmflora stimuleren.
- gevarieerde vaste voeding, de invoering van vast voedsel en het afwennen van borst- of flesvoeding gaan gepaard met een geleidelijke transitie en een belangrijke diversificatie van de microbiota van het kind.
- de inname van antibiotica tijdens de eerste maanden van het leven van het kind kan het evenwicht van de microbiota verstoren. Behandelingen met antibiotica staan er namelijk om bekend dat ze de microbiële diversiteit van de darmflora schaden.
- wanneer het kind omringd wordt door overmatige hygiëne of opgroeit in een te steriele omgeving kan dit leiden tot een te geringe blootstelling aan micro-organismen en dus tot een verstoring van de kolonisatie van de spijsverteringsmicrobiota.

Schimmelnagel ? De Myconail-oplossing



MEDISCHE NAGELLAK

*Breed-spectrum
anti-mycoticum*

*Eenvoudig
in gebruik*

Ⓜ Behandeling van milde tot matige schimmelinfecties van de nagels veroorzaakt door dermatofyten, gisten en schimmels, zonder betrokkenheid van de nagelmatrix/lunula. Dit is een geneesmiddel, geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Geneesmiddel enkel voor volwassenen. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw arts of apotheker. Houder VHB: Laboratoires Bailleul S.A. 10-12, Avenue Pasteur - 2310 Luxembourg - Luxembourg.

M van micropenis

De medische term micropenis wijst op een abnormaal kleine versie, met 7 centimeter voor een penis in erectie en 4 cm bij rust.

Is die lengte wetenschappelijk onderbouwd?

Nee. Een wetenschappelijk artikel uit 1966 dient al jaren als referentie. Bepaalde urologen vinden dat een chirurgische ingreep op de mannelijke genitaliën zich opdringt vanaf dat de lengte van de penis in erectie niet voorbij de 10 cm geraakt.

Waarom is een micropenis vervelend voor de man?

Een kwart van de mannen die bij de uroloog op consultatie gaan, klagen over de lengte van hun penis. Die vinden ze te klein. Ken je het kleedkamersyndroom? Dat treedt op wanneer mannen zich fixeren op de afmetingen van het geslacht. Schaamte, complexen en ongemak kunnen vanaf de adolescentie ontstaan. De eerste seksuele relaties kunnen die gevoelens nog versterken.

Waarom kan een micropenis vervelend zijn voor vrouwen?

Naar het schijnt lopen er meer vrouwen rond die angst hebben van een te grote penis, omdat die pijn kan doen. Van een micropenis liggen ze minder wakker. De grootte van de penis houdt hen sowieso niet bezig. Tijdens de penetratie komt het plezier vooral van de intensiteit van de beweging van de penis, eerder dan van de lengte. En als de penetratie niet volgens de verwachtingen is door de grootte van de fallus, dan denken de heren er best eens over om het voorspel uit te breiden.

Hoe verleng je de penis?

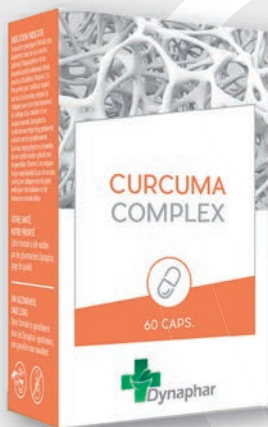
We scheiden de waarheid van de fabeltjes! Om indruk te maken, is het een goed idee om het schaamhaar te scheren en zo de lengte van de penis visueel wat meer te benadrukken. Wat dan weer niet klopt, is dat een penis pomp de penis zou verlengen. Zo'n pomp helpt alleen om een erectie tot stand te brengen. De wetenschappelijke wereld blijft ook sceptisch over de mechanische penisverlenger die je vastmaakt via een strap-on. Dat je via falloplastie (of falloplastiek), een operatie waarbij buikvet onder de huid van de penis wordt geïnjecteerd, de penis kan verlengen en/of verbreden: dat klopt. Maar het is wel een ingrijpende chirurgische operatie. Voor je iets onderneemt, stel je je best de terechte vraag is de lengte van je penis écht een probleem?

Wist je dat...

de Oude Grieken een voorkeur hadden voor een penis met een kleine lengte? Dat heb je misschien al gemerkt, toen je op reis oog in oog kwam te staan met een klassiek standbeeld. Een kleine penis was een teken van verfijning. Het toonde dat een man zich niet liet sturen door zijn impulsen. De micropenis als teken van beschaving.

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 € *

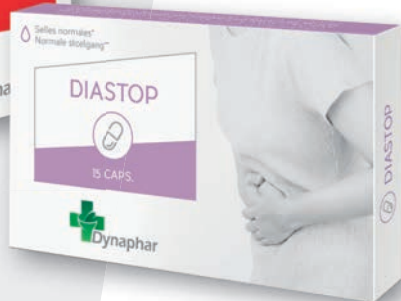
Magnesium Complex, 60 caps = 15,90 € *, 120 caps = 27,50 € *



Probioflora, 14,10 € *



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



Het belang van probiotica voor de microbiota

Probiotica zijn “levende micro-organismen die, **wanneer ze in voldoende hoeveelheden worden toegediend, een gezondheidsvoordeel opleveren voor de gastheer**”.

Probiotica zijn bacteriën die aan voeding (sommige soorten yoghurt of kefir) worden toegevoegd of in de vorm van een supplement verkrijgbaar zijn. Er gaat de laatste jaren steeds meer onderzoek naar de werking van probiotica op darmklachten. Deelnemers zouden baat hebben bij bepaalde probiotica.

Probiotica worden onderverdeeld in stammen. De belangrijkste stammen zijn lactobacillus, bifidobacterium en gisten. Over het daadwerkelijke effect van probiotica op darmwelzijn is nog maar beperkt onderzoek gedaan, maar de eerste resultaten zijn veelbelovend.

Bij gebruik van probiotica is het belangrijk ze dagelijks in te nemen en zeker een aantal weken, om zo het effect te kunnen meten.

Probiotica en prebiotica

Ook prebiotica zijn belangrijk voor onze gezondheid. Prebiotica zijn niet-verteerbare voedingsvezels waarmee onze microbiota (de bacteriën in de darm) zich voeden.

Daarom is een gevarieerd voedingspatroon, met een voorkeur voor vezelrijke voedingsmiddelen zoals vers fruit en groenten, belangrijk voor het evenwicht in het microbiom. Een gezond en evenwichtig microbiom begint dus bij gezonde voeding.



Deze voedingsmiddelen zijn rijk aan prebiotica:

- bananen, uien, knoflook, andijvie, cichorei en artisjok
- droge peulvruchten en volkoren granen

Focus op de slaap

Moeilijk kunnen inslapen, een onderbroken slaappatroon, veel te vroeg wakker worden en de slaap niet kunnen hervatten... **Slaapproblemen komen meer en meer voor en liggen aan de basis van veel problemen. Met oververmoeidheid en concentratiestoornissen noemen we de belangrijkste, maar de lijst is lang.**

Waarom slapen we van nature 's nachts?

Twee hormonen zijn verantwoordelijk voor ons slaappatroon: cortisol, dat ons wakker en actief houdt, en melatonine, ook wel het slaaphormoon genoemd.

Tijdens de dag bevat ons bloed zeer weinig melatonine. Wanneer het 's avonds donkerder wordt, zal de stof zich beginnen af te scheiden en ons lichaam voorbereiden om moe te worden en te gaan slapen. Rond 2 à 3 uur 's nachts bereikt ons melatoninegehalte een piek, om vervolgens geleidelijk aan af te nemen terwijl de cortisolwaarden toenemen en ons voorbereiden om wakker te worden.

Wat veroorzaakt slecht slapen?

Een overvolle agenda, stress of angstgevoelens worden vaak beschouwd als de enige oorzaken van slapeloosheid. Maar slecht slapen kan ook het gevolg zijn van onze levensstijl. Zoals de grote aanwezigheid van tal

van schermen. Blootstelling aan schermlicht voor we gaan slapen vermindert namelijk de aanmaak van melatonine, waardoor de slaapcyclus moeilijk op gang komt.

Melatonine, het slaaphormoon

Wanneer je op "donkere" momenten wordt blootgesteld aan sterk licht, kan je melatonine-afscheiding verstoord worden. Lichtrijke omgevingen of schermgebruik tijdens de avond kunnen ervoor zorgen dat melatonine zich trager afscheidt en slaapproblemen veroorzaken. Een tekort aan licht tijdens de dag, en zeker 's morgens, kan de afscheiding van melatonine dan weer onderbreken en het moeilijker maken om op te staan.

Een verstoorde afscheiding van melatonine kan ook door andere factoren veroorzaakt worden. We denken bijvoorbeeld aan jetlags, onregelmatige werkuren, verminderd zicht of bepaalde geneesmiddelen.

Tot slot is het belangrijk te weten dat melatonine-afscheiding niet ons hele leven op eenzelfde manier verloopt; met het ouder worden scheidt epifyse namelijk steeds minder melatonine af.



SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS

Moet je bang zijn van DHEA, het wondermiddel tegen veroudering?

DHEA is een steroïde hormoon waarvan ons lichaam met de jaren steeds minder aanmaakt. **Beter gekend als het 'jeugdhormoon', wakkerde het ondertussen al heel wat debatten, reclamecampagnes en zelfs controverses aan. Je zou kunnen denken dat een behandeling met DHEA-derivaten de effecten van veroudering vertragen. Maar wat is daar nu juist van aan? En heeft het hormoon ook nadelige effecten?**



DHEA (dehydroepiandrosteron, voor de kenners) is een voorstadium van mannelijke geslachtshormonen en, in mindere mate, van vrouwelijke hormonen. Ze zijn overvloedig aanwezig in ons lichaam, en de productie daalt traag maar zeker vanaf je 25ste. Op 60 jaar heb je duidelijk minder DHEA in je bloed dan toen je 20 was. Die daling hangt af van persoon tot persoon. Ze zou de oorzaak zijn van een hele reeks symptomen: droge ogen, ontstekingsreuma, verminderde tolerantie voor lawaai, depressieve gevoelens, een droge huid en haar, ... Wanneer je DHEA vervangt, zou je dus in theorie al deze ouderdomskwalen en zelfs ouderdomsziekten kunnen voorkomen: osteoporose, hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten, de ziekte van Alzheimer, kanker, ...

De believers

In Frankrijk is DHEA gelinkt aan de naam van professor Etienne Beaulieu. Zijn studies tonen de effectieve werking van DHEA aan tegen bepaalde ouderdomsverschijnselen. DHEA zorgt voor een betere huid en een hoger libido bij vrouwen in de menopauze. In België behoort dokter Thierry Hertoghe bij de meest fervente verdedigers van DHEA. Hertoghe is voorzitter van de World Society of Anti-Aging Medicine. Hij schreef verschillende referentiewerken over hormonen, waaronder het Franstalige boek «DHEA, l'hormone du mieux-vivre». Daarin benadrukt hij dat het gebrek aan DHEA – gelinkt aan de leeftijd -, de gezondheid kan schaden. Hertoghe verdedigt daarom de voordelen van een therapie die het gehalte aan DHEA weer aanvult, om veel voorkomende ziektes als obesitas, suikerziekte, reuma en kanker te voorkomen en te behandelen.

Ja, maar . . .

DHEA is ondertussen omgedoopt tot 'jeugdhormoon', of 'pil van de eeuwige jeugd'. Het hormoon was al onderwerp van verschillende publiciteitscampagnes die de strijd tegen ouder worden promoten. In de VS kan je het vrij verkrijgen als voedingssupplement. In Frankrijk en in het Groothertogdom Luxemburg, kan je het in de apotheek enkel op voorschrift gaan halen. En bij ons in België? «Het wettelijke statuut van DHEA is dat van een hormoon dat beantwoordt aan de definitie van een medicijn (...). Wie DHEA verkoopt met commerciële doeleinden, is dus verplicht om een toestem-

ming te krijgen om het op de markt te brengen. Geen enkel medicijn op basis van DHEA heeft voorlopig die toestemming verkregen. Een arts kan DHEA echter wel voorschrijven in de vorm van een apothekersbereiding, op basis van een grondstof waarvoor je een analysecertificaat kunt krijgen van een erkend laboratorium», zo vermeldt de website van de Koninklijke Academie voor Geneeskunde al in 2002. Die Academie verenigt Belgische wetenschappers.

Vanwaar die terughoudendheid?

De Koninklijke Academie voor Geneeskunde erkent dat het verouderingsproces over het algemeen gepaard gaat met een gestage daling van het gehalte aan DHEA. Dat is ook een argument dat de verdedigers van DHEA gebruiken. Maar de Koninklijke Academie voor Geneeskunde vermeldt ook dat «de waarden aan DHEA bij personen op leeftijd nog altijd hoger liggen dan bij kinderen». In dezelfde leeftijds-categorie durven die waarden flink te verschillen.

Ze durven zelfs te verschillen op verschillende momenten van de dag. Daarom besluit de Academie dat «het onmogelijk is, in het licht van wat we vandaag weten, een drempelwaarde voor de plasmaconcentratie van DHEA of DHEA-S vast te stellen. Er bestaat dus ook geen drempelwaarde waaronder een tekort met klinische gevolgen een vervangende therapie rechtvaardigt. Bovendien zijn de eigenschappen die aan DHEA toegeschreven worden, niet onomstotelijk bewezen.»

De Koninklijke Academie voor Geneeskunde wijst ook op de mogelijke bijwerkingen van een behandeling met DHEA: «het gebruik van DHEA ging in verscheidene studies gepaard met een daling van het HDL-cholesterol, zelfs wanneer DHEA in lage dosis werd toegediend; DHEA zorgt dus waarschijnlijk voor een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Bovendien gaat DHEA samen met een hormonale transformatie. Zo kan het hormoonafhankelijke kankers bevorderen of verergeren.»

Wat kunnen we besluiten? Het positieve effect van DHEA op aandoeningen die gelinkt zijn aan veroudering, is niet aangetoond in gecontroleerde klinische studies. Wil je het toch gebruiken? Doe dat nooit zonder eerst je bloed te laten analyseren. En koop het zeker niet op het internet.



Intieme hygiëne

De do's en don'ts

Dagelijks tanden poetsen en je gezicht en lichaam wassen doen we allemaal, **maar hoe zit het met de verzorging down under? Moet je je vagina wassen, en zo ja, hoe doe je dat dan best?**



Nee aan de vaginaal douchen

De vagina is een perfect zelfreinigend orgaan. Ze houdt de pH-waarde en de vaginale flora zelf in balans. Overvloedig spoelen met water verstoort deze balans. Gebruik ook geen vaginale douches. Deze pretenderen alles'op te frissen', maar uiteindelijk spoel je alle goede bacteriën weg waarmee je vagina zichzelf schoonhoudt. Gevolg: meer risico op infecties (zoals bacteriële vaginose) en aandoeningen. Vaginaal douchen is niet alleen onnodig, maar ronduit schadelijk.

DO: een zeepvrij product gebruiken voor je vulva. Je intieme zone bestaat uit een inwendig deel (de vagina) en een uitwendig deel (de vulva). Dit deel, de schaamlippen, clitoris, urinebuis en vaginaopening, kan je wel wassen. Gebruik water, maar geen zeep of gewone douchegeel. Kies voor een zacht, natuurlijk product dat niet alleen de natuurlijke pH-waarde, maar ook de vulvovaginale flora respecteert en ondersteunt.

Katoenen ondergoed dragen

Synthetisch ondergoed laat geen lucht door en kan daardoor erg gaan broeien, wat bacteriële overgroei en

schimmelinfecties kan veroorzaken. Katoenen ondergoed is luchtdoorlatend en vochtafvoerend. Je ondergoed snel wisselen na het sporten of tijdig je badpak uittrekken kan ook helpen om problemen te voorkomen.

DON'T: meerdere keren per dag wassen. Net zoals te weinig wassen niet goed is, is te veel wassen dat ook niet. Was je intieme zone 1, maximaal 2 keer per dag.

Je onzeker voelen over afscheiding

Afscheiding (of witte vloed) is perfect normaal. Dankzij deze afscheiding kan je vagina zichzelf schoonhouden. Heb je last van jeukende afscheiding of ruikt deze sterk? Dan kan er iets anders aan de hand zijn, zoals een schimmelinfectie of bacteriële infectie.

FACT: je vagina ruikt niet naar bloemetjes. Je zou de geur best als yoghurtachtig of licht gistachtig kunnen omschrijven. Is de gistgeur sterk of ruikt het meer naar vis? Je hebt waarschijnlijk een schimmelinfectie of bacteriële vaginose. Vraag je arts om raad.

Focus-ixX[®]

De innovatie.

Focus, concentratie & geheugen.



Focus-ixX[®] SUPPORT

30 TABLETTEN

| | |
|-------------------------------------|--------|
| CITICOLINE | 500 MG |
| BIOFLAVONOÏDES | 100 MG |
| BACOPA MONNIERI ¹⁾ | 150 MG |
| ALFALIPONZUUR | 25 MG |
| GINKGO BILOBA ²⁾ | 40 MG |
| PQQ | 3 MG |

¹⁾Ondersteunt de concentratie (focus), het geheugen
²⁾kin de geestelijke functies

ARAGAN

GALEENISCHE VORM • TABLETTEN

WERKING • SYNERGETISCHE

KWALITEIT • FORMULE, CONTROLE & TRACEERBAARHEID

ixX[®]pharma • HEALTHCARE & SCIENCE

Focus-ixX[®] BOOST

40 VEGETARISCHE CAPSULES

| | |
|-------------------------------------|----------|
| ACETYL-L-CARNITINE | 1.000 MG |
| BACOPA MONNIERI ¹⁾ | 300 MG |
| CITICOLINE | 300 MG |
| COFFEA ARABICA ²⁾ | .89 MG |
| VITAMINES B6, B9 EN B12 | |

¹⁾ Draagt bij tot een betere concentratie (focus), tot het geheugen, tot een normaal energiemetabolisme en tot het verminderen van vermoeidheid.

ARAGAN

GALEENISCHE VORM • ZACHTE CAPSULES

WERKING • SYNERGETISCHE

KWALITEIT • FORMULE, CONTROLE & TRACEERBAARHEID

ixX[®]pharma • HEALTHCARE & SCIENCE



Zet je beste been voor

Hoe meer het kwik stijgt, hoe meer we de kuitjes ontbloten. **Volg stap per stap onze tips voor slanke en mooi gevormde benen.**

1) Beweeg en doe oefeningen

• **De volgende oefening is goed voor de achterkant van je dijen.** Zet je op handen en knieën, plooi een been naar je buik toe en strek het vervolgens naar boven, zonder dat je je rug plooit. Strek je voet uit, alsof je probeert het plafond te raken. Herhaal 3 reeksen per been van 15 bewegingen.

• **Goed voor de achterkant van de dijen:** ga liggen met gebogen benen en met de voeten op de grond. Plaats een grote strandbal tussen je billen en knijp hem zachtjes dicht. Hou dat 20 seconden vol. Wil je je buikspieren ook versterken? Hou dan je benen gestrekt, of moeilijker nog: op 45 graden.

• **Goed voor buikspieren, billen en dijen: squats.** Ga staan, spreid je benen en plooi je knieën naar de buitenkant. Laat je billen naar achter zakken en hou je rug echt, alsof je aan het skiën bent. Trek je billen samen als je terugkeert naar de beginpositie. Herhaal 2 reeksen van 30 bewegingen.

• **Goed voor billen, dijen en kuiten: lunges.** Ga staan, zet een voet met een platte zool voor je. De andere zet

je achter je, met de hiel in de lucht. Je buikspieren houden je nu in evenwicht. Ga naar beneden terwijl je je rug recht houdt. Buig je knie totdat je je bovenbeen in een hoek van 90 graden krijgt. Kom terug recht en herhaal deze lunges tien keer. Herbegin dan terwijl je je andere been naar voor brengt.

2) Maak gebruik van elke gelegenheid

De trap is nog altijd de beste manier om van de ene verdieping naar de andere te gaan, terwijl je je conditie onderhoudt en je benen traint. Ga naar boven en beneden op de tippen van je tenen: zo versterk je je kuit- en dijspieren. Zit je aan je bureau? Kruis dan je benen niet, maar druk ze tegen elkaar. En maak af en toe rondjes met je hielen.

3) Gooi het zoutvat weg

Zout is overal: in bereide gerechten, in beleg, in bouillon-blokjes, in kaas, in mosterd, zelfs in sommige merken van water. Bij een teveel aan zout veranderen mooi gevormde benen in steeltjes van een stokpaard.



4) Trek degelijke schoenen aan

Flebologen - artsen gespecialiseerd in vaatziekten – zijn geen fans van hoge hakken, klompen, slippers en schoenen met stijve zolen. Die verhinderen dat je voet goed beweegt. Hij kan zich niet goed afrollen, van hiel tot teen. Met die beweging druk je je voetkussens in, wat de bloedstroom naar het hart bevordert. Dat houdt de benen licht. Om ze ook fijn en mooi gevormd te houden, trek je best geen extra platte ballerinaschoentjes of zware sportschoenen aan.

5) Drink wijn (met mate)

Planten die de sterkte van de aders verhogen: rode wijnstok, toverhazelaar, paardenkastanje, zwarte bes, bosbes en honingklaver. De tannines in druiven en bosbessen hebben ook een krachtige werking op de microcirculatie van het bloed. Ja, dus ook de druiven in wijn. Druiven zijn verder rijk aan polyfenolen, die zwellingen vermijden en de aders versterken. Polyfenolen staan er ook om bekend dat ze oedeem verlichten. Ze zijn verkrijgbaar in de vorm van infusies, capsules, sprays, ... Gebruik ze in de vorm van een preventieve kuur; bijvoorbeeld wanneer de hittestgolven eraan komen.

6) Tank je vol met boekweit

Boekweit bevat geen gluten, is rijk aan plantaardige eiwitten, aan verzadigde oplosbare vezels, aan vitamine B en aan magnesium, dat goed is tegen stress. Boekweit is ook rijk aan rutine, een flavonoïde die de vaatwanden van de onderste ledematen versterkt. Zo voorkomt rutine zwellingen en spataders. Ook al wordt ze soms 'zwarte tarwe' genoemd: er is geen enkele link met die graansoort. Boekweit stamt uit dezelfde familie als rabarber en zuring. Je vindt ze in biowinkels en supermarkten onder verschil-

lende vormen: geroosterde zaden (kasha), bloem (voor Bretoense pannenkoeken), maar ook Japanse noedels (soba). En ze kost bijna niets. De zaden kan je koken als rijst en opdienen als bijgerecht, in risotto of taboulé.

7) Duik in het zwembad

Rugslag is de beste zwems slag voor je lichaam; je traint er in de eerste plaats je rug- en schouderpijnen mee. En dankzij de krachtige en aanhoudende bewegingen met je benen zet je ook je kuiten en bilspijnen aan het werk. Hou kouder het water; hoe meer je spieren aan de slag moeten en hoe meer resultaat je krijgt.

8) Geef je benen een kleurlaagje

Wat is het verschil tussen de pilaren in de kleur van je wastafel en de gebruide benen van een model? Een laagje zelfbruiner of gekleurde huidcrème, die je dijen en je kuiten er sierlijker doen uitzien. Deze huidproducten camoufleren ook onvolkomenheden, zoals uitgezette aderen of blauwe plekken. Sommige zijn zo ontworpen dat ze de hele dag blijven zitten. Het beste glamouridee voor vrouwenbenen? Een olie met een satijnen glans.

9) Kies voor koude

Om zware benen en andere ongemakken op te vangen, kies je best voor een crème die rijk is aan bestanddelen die koelte afgeven die je bijvoorbeeld in muntcrème vindt. Zo'n crème is nog efficiënter als je hem in de koelkast bewaart, of als je je douchebeurt afsluit met een koude straal op je benen. In plaats van de crème snel-snel in te wrijven, masseer je hem best met beide handen in een cirkel. Je begint bij je enkels en eindigt aan je dijen. Langzaam en met lichte druk. Want een goede massage verdubbelt dat gevoel van zaligheid.



Uw natuurlijke afslankingskuur

Met de mooie zomerdagen willen we allemaal de kilo's kwijt die we in de winter zijn aangekomen. Gebruik daarvoor natuurlijke oplossingen zoals planten. **Konjac, groene thee, muizenoor of ananas, waarvoor kiest u het best?**

Naast een gevarieerde en evenwichtige voeding kunnen de juist gekozen planten een duwtje in de rug geven om op een natuurlijke wijze af te slanken. Combineer meerdere planten en maak uw eigen gepersonaliseerde 3-stappenprogramma.

1. Verminder je eetlust met konjac. Zonder extra calorieën werkt deze plantaardige gel als een natuurlijke eetlustremmer en zorgt hij voor een onmiddellijk verzadigingseffect. Konjac maakt het mogelijk om de hoeveelheid voedsel die je eet moeiteloos te verminderen.

2. Kies vervolgens voor een "vetverbrandende" plant zoals groene thee, guarana of mate. Groene Thee en guarana, bestaande uit cafeïne, helpen het silhouet te verfijnen dankzij hun vetverbrandende werking. Mate vertraagt de progressie van de spijsverteringsbolus, wat de duur van het gevoel van verzadiging verhoogt en gewichtsverlies bevordert.



3. Om uw programma af te ronden, kies voor een drainerende plant met of zonder anti-cellulitiswerking.

Planten zoals orthosiphon of muizenoor hebben een drainerende en ontlastende functie. Ze verhogen de nierafvoer van water, waardoor overgewicht als gevolg van waterretentie wordt verminderd. Wil je naast het drainerende effect ook een anti-cellulitis effect, denk dan aan moeraspirea of ananas. Ze zijn bijzonder effectief in het overwinnen van overgewicht in verband met waterretentie of in gevallen van cellulitis. Ze ontlasten de weefsels, bevorderen de mobilisatie en de evacuatie van de vetophopingen.

Indien u niet graag meerdere capsules per dag neemt, bestaan er ook volledige kuren in een orale oplossing. Dit zijn kuren die alle noodzakelijke planten combineren om u te helpen die paar extra kilo's kwijt te raken.

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

FORTÉ NIGHT 8^h

Gedaan met
onderbroken
nachten⁽¹⁾!

**MELATONINE
+ PLANTEN**
Doeltreffend
en zonder
gewenningseffect

**NIEUW
IN GUMMIES**



⁽¹⁾Valeriaan helpt een natuurlijke nachtrust in stand te houden. Voedingssupplement – In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze.

Voor mooiere nagels tijdens de zomer, behandel ze nu!

Schimmelnagels (of onychomycose) zijn veelvoorkomende infecties veroorzaakt door microscopisch kleine schimmels die zich voeden met keratine.



Deze infecties komen het meest voor bij de teennagels, maar ook de nagels van de handen kunnen hierdoor worden aangetast. Dit probleem is besmettelijk en onesthetisch. Door zo snel mogelijk te handelen, voorkomt u dat de volledige nagel wordt beschadigd en de omgeving wordt besmet.

De oorsprong van schimmelnagels

Schimmelnagels worden veroorzaakt door een besmetting door microscopisch kleine schimmels die onder de nagel gaan zitten, de bovenste huidlaag (hoornlaag) binnendringen en zich langzaam verspreiden naar de basis van de nagel en daar een vervorming veroorzaken. Er zijn twee soorten schimmels:

- In de meeste gevallen gaat het om dermatofyten, schimmels die zich graag in de teennagels nestelen en liefst in de grote teen: er verschijnt een geel-witte vlek en de nagel wordt dikker.

Uiteindelijk valt de nagel uit, zonder teruggroei van een gezonde nagel. Omdat deze soort schimmel heel besmettelijk is, wordt deze meestal opgelopen door op een vochtige grond op blote voeten te lopen.

- Veel minder voorkomend is *Candida albicans*, een gistachtige schimmel. Ook deze schimmel kan de nagels aantasten. Vooral mensen die veelvuldig in contact komen met water (mensen werkzaam in de horeca, schoonmaak, tuinonderhoud, enz.) lopen deze infecties op.



De behandeling van schimmelnagels

Schimmelnagels verdwijnen niet vanzelf. Als schimmelnagels niet worden verzorgd, ziet men over het algemeen dat de infectie zich uitbreidt naar de matrix van de nagel en naar de andere vingers of tenen. Het is dus belangrijk om meteen bij de eerste tekenen de behandeling te starten met een efficiënt anti-schimmelproduct, voldoende hoog gedoseerd. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

De behandeling duurt vaak lang: voor een teennagel 6 tot 12 maanden. Een strikte naleving van de behandelingsvoorschriften tot het einde van de behandeling is noodzakelijk voor een volledig herstel.

Bevorderende factoren

- Warmte, vocht en slechte ventilatie
- Overmatige transpiratie
- Herhaaldelijk contact met water
- Een nagel die is aangetast door herhaaldelijke mechanische microtrauma's of door nagelsoriasis
- Niet-behandelde voetschimmel

Voorzorgsmaatregelen

Een goede hygiëne kan vaak schimmelnagels voorkomen of de terugkeer ervan beperken:

- Loop niet op blote voeten
- Gebruik in het zwembad of na het sporten een ontsmettende doucheegel
- Was de handen niet te vaak
- Maak na elk contact met water de huid tussen de vingers en tenen goed droog
- Gebruik een handdoek per persoon
- Trek elke dag schone sokken aan

Saforelle®

DRAAGT ZORG VOOR
UW INTIEME HYGIËNE



SAFORELLE_DYNAWEBSITE_2022_GRP_010

Recepten tegen verspilling

Vermijd voedselverspilling met deze twee recepten om overschotjes weg te werken. Lekker en eenvoudig.

Soep van
radijsjesloof met
parmezaanse kaas

4 PERSONEN
25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- LOOF VAN 2 BUSSELS RADIJZEN
- 4 RONDE RADIJZEN
- 1 BLOKJE KIPPENBOUILLON
- 20 CL. HAVERROOM
- 1 EETLEPEL KASHA
(GEROOSTERDE BOEKWEIT)
- 80 GR. PARMEZAANSE KAAS
- ZOUT EN PEPER

1. Breng 1 liter water aan de kook met de kippenbouillon. Was het radijsloof en dompel ze onder. Laat 5 tot 10 minuten koken, tot ze flink gaar zijn.

2. Rasp de Parmezaanse kaas. Was de radijsjes, en snij ze in kleine schijfjes.

3. Schep het loof uit het water en mix het in de blender; samen met de haverroom en de Parmezaanse kaas. Voeg de bouillon toe, tot de soep de dikte heeft die je wil bekomen.

4. Kruid naar eigen smaak. Warm de soep eventueel opnieuw op.

5. Serveer de soep in soepkommen of diepe borden. Werk af met de kasha-graantjes en schijfjes radijs.





Rijk gevuld vleesbrood

4 PERSONEN
55 MINUTEN

1. Verwarm de oven tot 240 °C.
2. Laat de pijnboompitten en de pistachenoten voorzichtig kleuren op laag vuur.
3. Snij de abrikozen in kleine stukjes.
4. Verkrummel het brood. Voeg in een slacom olie en kruiden toe, en meng alles door elkaar. Vermeng daarna met het gehakt, komijn, koriander, tomatensaus, mosterd, Worcestershire-saus, honing, pijnboompitten, pistachenoten, rozijnen en abrikozen. Voeg zout en peper toe, en meng een laatste keer.
5. Smeer de binnenkant van een bakvorm of terrine heel lichtjes in met boter. Vul met het vleesbrood en plaats 45 minuten in de oven.
6. Laat het vleesbrood afkoelen. Dien lauwwarm of koud op, met een slaatje van rucola.

Variant

Vervang de helft van het gehakt door kalfs- of varkensvlees.

INGREDIËNTEN

- 800 GR. GEHAKT
- 40 GR. PIJNBOOMPITTEN
- 40 GR. PISTACHENOTEN
- 40 GR. ROZIJNEN
- 100 GR. OUD BROOD
- 4 EETLEPELS OLIJFOLIE
- ENKELE TAKJES PETERSELIE
- 1 THEELEPEL GEDROOGDE DRAGON
- 1 THEELEPEL GEDROOGDE OREGANO
- 1 THEELEPEL GEMALEN KOMIJN
- 1 THEELEPEL GEMALEN KORIANDER
- 125 GR. TOMATENS AUS
- 2 THEELEPELS MOSTERD VAN DIJON
- 1 THEELEPEL WORCESTERSHIRE-S AUS
- 2 THEELEPELS HONING
- ZOUT EN PEPER

Nu promoties

Dynaphar



ERGYDRAINE ontgift en ondersteunt de eliminatiefuncties van het lichaam en bevordert gewichtsverlies.

ERGYEPURE bevordert de leverfunctie en zuivert het lichaam.

14,70 € in plaats van 21 €



Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt

van 1 tot 30 april

-30%

Focus-ixX@SUPPORT is een vernieuwende en doeltreffende formule ter ondersteuning van concentratie en reactiesnelheid.

Focus-ixX@BOOST, een hoog gedoseerde ixX-formule met zeer vlugge werking, ter ondersteuning van focus, concentratie, reactievermogen en reactiesnelheid.

-30%



Focus-ixX SUPPORT 30 tabl. : **18,87 €** in plaats van 26,95 €

Focus-ixX SUPPORT 90 tabl. : **41,97 €** in plaats van 59,95 €

Focus-ixX BOOST 40 caps. : **17,47 €** in plaats van 24,95 €

Focus-ixX BOOST 120 caps. : **40,60 €** in plaats van 58,00 €



Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt

van 1 tot 30 april



-30%

Aanbieding geldig
zolang de voorraad
strekt

van 1 tot
31 mei



EXCILOR WRATTEN 2IN1- behandeling combineert als eerste gel en cryo in één behandeling. Deze doeltreffende behandeling met superieure klinische resultaten duurt slechts 5 dagen. Voor volwassenen en kinderen vanaf 4 jaar.

20,95 € in plaats van 29,90 €

Aanbieding geldig
zolang de voorraad
strekt

van 1 tot
31 mei

Baileul
LABORATOIRES

Schimmelnagel ?
De Myconail-oplossing,
medische nagellak. Breed-
spectrum anti-mycoticum
en eenvoudig in gebruik.

23,80 € in plaats van 34 €



-30%

Punt per punt

Verbind de
punten 1 tot 15.



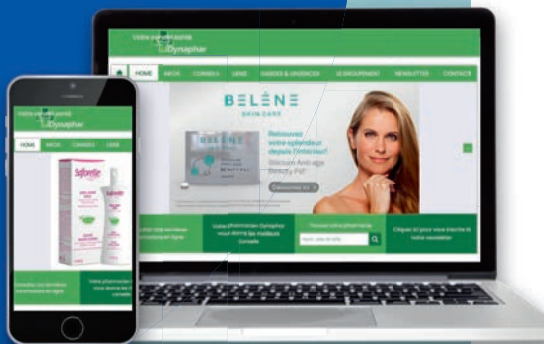
Ver- schillen spel

Er zijn 8 verschillen tussen
deze twee tekeningen.
Kan jij ze vinden?

Dynaphar

We hebben ook... een website!

- ✓ onze gezondheidstips
- ✓ promoties en producten
- ✓ een Dynaphar-apotheek in je buurt
- ✓ ons online magazine
- ✓ links naar hulp- en urgentiediensten



WAAROM INSCHRIJVEN OP

onze nieuwsbrief?

- ✓ Je bent als eerste mee met al het interessante nieuws
- ✓ Je krijgt vele raadgevingen en tips



Afspraak op www.dynaphar.be

Haaruitval? Reageer snel!

Van hormonale en genetische oorsprong is alopecia androgenetica, ook kaalheid genoemd, de meest voorkomende vorm van haaruitval.

Eén op twee mannen heeft last van kaalheid voorbij de 50 jaar, maar bij sommigen begint het al in de puberteit. Het haar wordt eerst dunner boven de slapen en het voorhoofd. Bij vrouwen wordt het haar dunner aan de bovenkant van de hoofdhuid.

Alopecia androgenetica wordt veroorzaakt doordat de haarzakjes gevoeliger worden voor androgenen. Deze mannelijke hormonen versnellen de levenscyclus van het haar waardoor de haarzakjes geleidelijk verslijten. Ze stoppen uiteindelijk met produceren en het haar wordt dunner.

Om kaalheid te voorkomen, gebruik een paar goede preventieve gewoontes (zorgen voor een gebalan-

ceerd dieet, rook niet, beperk schadelijke haarstylingpraktijken, bescherm uw haar tegen de zon, voorkom bronnen van stress) en ondernem snel actie als u merkt dat uw haar begint uit te vallen.

Wist je dat?

Behandelingen voor alopecia androgenetica zijn veel effectiever als er zo vroeg mogelijk mee gestart wordt en ze regelmatig toegepast worden. Wacht dus niet met reageren totdat uw haar aanzienlijk is uitgedund! Raadpleeg een huidspecialist zodra u de eerste tekenen ziet.



VERLICHT UW MAAG*

Antimetil®



- Hoog gedoseerd gemberextract
- Verkrijgbaar in gometjes



INTESTINAAL ONGEMAK?

Uw eerste
reflex is
alflorex®



Alflorex® is een voedings supplement.

D-Pearls* – Voor iedereen, het hele jaar door

U neemt toch ook vitamine D?

8 op 10 mensen hebben een tekort !



Prenez dès maintenant aussi de la vitamine D!

Neem nu ook vitamine D!

Prouvé scientifiquement – Wetenschappelijk bewezen

8 personnes sur 10 ont trop peu de vitamine D

D-Pearls apporte de la vitamine D, qui soutient le système immunitaire

D-Pearls bevat vitamine D, dat het immuunsysteem ondersteunt

8 mensen op 10 hebben te weinig vitamine D

120+40 GRATIS

D-Pearls
– De nieuwe
vitamine D
standaard



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

- Natuurlijk vitamine D₃ opgelost in plantaardige olie
- Gemakkelijk door te slikken of om op te kauwen
- 1 mini-parel per dag

* D-Pearls 1520 Green is ook beschikbaar voor veganisten en vegetariërs: 100% plantaardig.

 **Pharma Nord**
Innoverend voor de gezondheid