

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Bewegen
zonder pijn

Wapens
tegen cholesterol

BEAUTY

Een epische
epilatie

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook



Zonlicht, da's goed voor
het humeur!

SPECIAL
+50
JAAR

Graag nog eens
slow seks

Flexofytol[®] PLUS

NIEUW

Nog vollediger voor uw
**GEWRICHTEN, SPIEREN
& PEZEN**



182 tabletten Flexofytol[®]
PLUS

PIJNSTILLENDE CRÈME
+ Flexicream[®] 15 ml
GRATIS




Tilman[®]

Gezond dankzij planten

Verkrijgbaar in de apotheek



Meer info op www.flexofytol.be

DYNA-NEWS	4
DOSSIERS	
Breng zon in je leven	10-12
Slow seks: voor stille genietters	16-17
DYNA-FICHE H van hallus valgus	21
DYNA-BEAUTY Epileren: methodes die geen haartje overslaan	24-25
DYNA-TIPS	
Mijn 100% natuurlijke reisapotheek	5
Blaasontsteking, een zeer frequent vrouwelijk probleem	6
Een nieuwe generatie pleisters	7
Voor mooiere nagels tijdens de zomer, behandel ze nu!	9
Ontdek ons uitgebreid Dynaphar-productgamma!	14
Constipatie: neem genoeg goede vezels op	15
Wapens tegen cholesterol	18
Als uw batterijen opgeladen moeten worden	20
Beweeg, maar spaar uw spieren en gewrichten!	22
Haaruitval? Verzwakte haren?	23
Echt lente-elixer	30
Vaginale infecties: natuurlijke behandelingsmethoden	31
EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER	28
DYNA-PROMOTIES	33
DYNA-WEDSTRIJD	34



Groet aan de zon

Hij is weer voorbij, die druilerige winter. Een grote welkomstgroet aan lange en – hopelijk – zonnige dagen. Want de zon doet het menselijk lichaam enorm deugd. We weten het wel, je moet er mee opletten. Jezelf altijd goed beschermen is belangrijk. Maar bekijk het eens van de zonnige kant. Die grote gele ster heeft een verlichtend effect op ons lichaam én op ons gemoed. Ja, die zon: daar kikker je van op. Ze is doping voor het leven, ze doet ons beter slapen, ze tovert een glimlach op je snoet én ze zorgt ervoor dat je er beter uitziet. Laat ons dus complexloos genieten van onze dagelijkse dosis vitamine D (pagina's 10 tot 12). En de vijftigers en 50+ers, die mogen deze zomer ook gerust het zonnetje in huis zijn. Misschien volgen ze wel de trend die voorschrijft om het 'slow' te doen. Zoals slow... seks, bijvoorbeeld (pagina's 16 en 17). Dat wordt een hete zomer, dames en heren!



31



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

DYNAZINE IS EEN PUBLICATIE VAN

Dynaphar

REDACTIE: MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER, SERVANE CALMANT **LAY-OUT:** STÉPHANIE D'HAESELEER **VERTALING:** TRANSLATIONS TRADUTEC BELGIUM, IVEVAN ORSHOVEN **CORRECTIES:** JOHAN DE CROM **SAMENWERKING:** CARL VUYLSTEKE, RABIÂA MOUJAHID **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHAR VZW – DEFRELAAN, 269/4 – 1180 BRUSSEL – WWW.DYNAPHAR.BE **GEDRUKT IN BELGIË:** IPM PRINTING – NESTOR MARTIN STRAAT, 40 – 1083 GANSHOREN

Apps voor de ideale examenreeks



• DOE DE DIGITALE DETOX

Het principe van *Forest* is zo simpel als een graantje in de grond steken! Dat graantje plant je dan virtueel. Het kan alleen groeien als je smartphone uitstaat. En ondertussen kan jij studeren. Wat als je sneller dan voorzien je gsm waar opzet? Dan sterft je boom af. The sky is trouwens the limit voor deze app; je kan je virtuele planten en bomen zelfs inruilen voor échte exemplaren. *Op Android en op App Store, van gratis tot 2€ (afhankelijk van publiciteit en opties).*



• OVERAL LEERSTOF OVERLOPEN

Evernote is een app waarmee je gemakkelijk notities neemt, maar ook documenten scant, een tekst illustreert of info deelt met andere studenten. Handig voor de redactie van samenvattingen, studiefiches of geheugensteuntjes. Bovendien werkt *Evernote* op verschillende dragers. Zo kan je de leerstof overlopen op je smartphone, je computer, tablet of laptop. Interessant voor als je in de file staat. Of wanneer je nog vijf minuutjes hebt voor je het examen binnenwandelt. *Op Android of de App Store, van gratis tot 6,99€.*



• ORGANISEER JEZELF ALS EEN PRO

Any.do beheert je agenda en activiteitenlijst van uur tot uur en van dag tot dag. Voor jou alleen, of voor je hele team waarmee je dat groepswerk moet doen. Wat maakt *Any.do* helemaal uniek? Alarmpjes voor oververhitte hersenen. Het synchroniseert ook verschillende dragers. Duikt er plots een noodgeval op? Je verandert de agenda en de to-do-lijst in minder dan één seconde. Veel beter dan kleverige en onleesbare post-it's of doorstreepte to-do-lijsten! *Op Android en App Store, van gratis tot 3€.*



Weg met de wattenstaafjes

Vanaf volgend jaar zijn wattenstaafjes verboden. Zelfs al stelt de industrie nu al volwaardige alternatieven voor: wij hebben voor u betere tips. Bij de apotheek kan je metalen oorlepelstjes krijgen. Die zijn even handig als oorstaafjes én ze gaan jaren mee, op voorwaarde dat je ze schoonmaakt nadat je ze gebruikt. Trouwens, je moet je oren helemaal niet dagelijks schoonspuiten. Cerumen – dat gelig oorsmeer – biedt je natuurlijke bescherming tegen bacteriële bedreigingen van buitenaf. Hoe meer je oorsmeer verwijderd, hoe meer bacteriën je aanmaakt!

2€

Omega 3 lijkt wel het nieuwe kaviaar: Waar kan je het betaalbaar op de kop tikken?

In blikjes sardines! Plet ze ruwweg met wat paprika, voeg een paar blaadjes rucola toe. Serveer met wat romige kruidenkaas. Smeer alles uit op een sneetje geroosterd brood. En lach breed als je de rekening krijgt: minder dan twee euro per persoon!



Mijn 100% natuurlijke reisapotheek

Zonnebrand, insectenbeten, reisziekte,... De zomer staat soms synoniem voor kleine ongelukken en ongemakken. **Om te voorkomen dat uw vakantie een nachtmerrie wordt, zijn hier enkele natuurlijke remedies om mee te nemen in uw reisapotheek.**

Gember tegen misselijkheid

Heeft u last van reisziekte? Geen paniek, dat komt vaak voor en vooral bij kinderen. Onze tip? Neem gember, een halfuur voor vertrek. Deze natuurlijke remedie bestrijdt alle soorten misselijkheid (reisziekte, indigestie, diarree,...) zonder slaperigheid of andere negatieve effecten. Het is echter niet altijd gemakkelijk om gember mee te nemen. Kies kleine tabletten om in te slikken met water of, voor het gemak, gommetjes om op te zuigen, verkrijgbaar in de apotheek. Gember: een onmisbaar ingrediënt in de reisapotheek!

Calendula, kamille & lavendel tegen zonnebrand en insectenbeten

Muggenbeten? Lichte zonnebrand? Breng onmiddellijk een verzachtende en herstellende crème op basis van calendula, kamille en lavendel aan. Deze combinatie van planten kalmeert snel alle kleine huidirritaties en is geschikt vanaf de geboorte en voor zwangere vrouwen. Ons advies? Vermijd crèmes op basis van cortisone en geef de voorkeur aan menthol, dat een zeer aangenaam fris effect geeft en de beschadigde huid onmiddellijk verzacht.



Urineweginfecties ? Vaginale infecties ?

Infectim®

Hervind uw vrouwelijkheid



Medisch hulpmiddel CE 0546



DE NATUURLIJKE, SNELLE EN DOEITREFFENDE BEHANDELING

LOKAAL GEBRUIK

Progyn®

Geniet ten volle van uw vrouwelijkheid



ORAAL GEBRUIK

Blaasontsteking, een zeer frequent vrouwelijk probleem

Eén vrouw op twee zal in de loop van haar leven te maken krijgen met een blaasontsteking. **Vrouwen zijn omwille van hun specifieke anatomische kenmerken gevoeliger dan mannen.**

Alle vrouwen kunnen eraan lijden, ongeacht hun leeftijd. Maar in sommige perioden van het leven kan deze infectie gemakkelijker optreden, zoals bij hormonale veranderingen. Het gevoeliger, minder goed gehydrateerde urogenitale slijmvlies wordt dan een geschikte omgeving voor de ontwikkeling van bacteriën.

De verantwoordelijke bacterie

De bacterie Escherichia Coli of E. coli alleen al is verantwoordelijk voor 75% tot 90% van de blaasontstekingen. Deze bacterie leeft in de darmflora en helpt bij de goede werking van ons lichaam. Ter hoogte van de wanden van de urineblaas neemt deze bacterie een abnormale vorm aan en daar veroorzaakt ze een infectie.

De natuurlijke oplossing

De rol van de Noord-Amerikaanse cranberry of veenbes in de urinewegen moet niet meer aangetoond worden. Cranberry is een vrucht die zeer rijk is aan talrijke werkzame bestanddelen, waaronder de Proanthocyanidinen of PAC.

D-mannose lijkt op cranberry en kan het urinair comfort herstellen. D-mannose is een eenvoudige suiker die veel in de natuur voorkomt. We vinden hem terug in verschillende soorten fruit (appels, perziken, sinaasappels, mango's, litchi's,...). Andere planten, zoals de struikheide, kunnen ook helpen om het urinair comfort te herstellen.



Cystiphane Biorga

Doeltreffende behandeling tegen haaruitval



* Bij aankoop van 2 dozen Cystiphane Biorga 120 tabletten

Shampoo haaruitval **GRATIS***



Expertise in haarproblemen

Een nieuwe generatie pleisters

Wie heeft er nooit een kind gerustgesteld als hij een verbandje ging verwijderen?

Wie maakte er nooit grimassen bij het lostrekken van een verbandje van een behaarde huid? En denk eens aan de oudere bevolking of patiënten met een tere huid.

Wij ontwikkelden een gamma verbanden volgens een volledig nieuwe technologie op basis van silicone: silicone oogverbanden, silicone micropore tape, silicone verbanden voor de gevoelige huid... Het doel? Optimale bescherming bieden voor de fragiele of verwonde huid, of voor de huid van baby's en kinderen. De siliconentechnologie is ontwikkeld voor mensen met een kwetsbare en gevoelige huid.



Op welke punten verschillen de silicone verbanden van de traditionele verbanden?

Silicone pleisters kunnen opnieuw worden aangebracht omdat ze bij verwijdering vrijwel geen huidcellen meetrokken. De kleeflaag blijft daardoor intact en kan dus opnieuw worden gebruikt. In de acryl proefpleisters is de hechtlaag vervuld met huidcellen, waardoor de pleisters zich moeilijk weer aan het huidoppervlak hechten.

Meer nog, de silicone kleeflaag is waterbestendig, dus de silicone pleisters kunnen ook onder de douche worden gedragen.

De belangrijkste kenmerken van silicone verbanden

- Zacht voor de huid, minimale huidbeschadiging na verwijdering
- Ideaal voor kinderen en ouderen
- Blijven goed zitten
- Luchtdoorlatend
- Kunnen onder de douche
- Herplaatsbaar
- Gebruiksvriendelijk
- Hypoallergene kleeflaag, bevat geen natuurrubber (latex)

Zo brengen de silicone verbanden echte innovatie, met minder trauma en meer comfort.

Momentum

Have fun together!

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



Momentum, biedt ongeveer **150 activiteiten** per jaar aan, zowel culturele, sportieve, buitengewone als toeristische uitstappen. **U kiest en wij regelen alles voor u!**



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

Dit alles aan voordelige **prijzen.**



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

Contact : 0477/18 00 68

www.clubmomentum.be

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 ze kunnen ook de nagels van de handen aantasten.**

Dit probleem is besmettelijk en onesthetisch. Door zo snel mogelijk te behandelen, 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 (hooilaag) 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 hij 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 infectie op.



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 nagelpsoriasis
- 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 douchegel
- 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

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 kan dit 6 tot 12 maanden duren. Een stipte naleving van de behandelingsvoorschriften tot het einde van de behandeling is noodzakelijk voor een volledig herstel.

Breng zon in je leven

Iedere zomer opnieuw beladen we haar met alle zonden: ze doet ons vroegtijdig verouderen, ze zorgt voor huidvlekken en zelfs kanker,... **Maar dan vergeten we dat alle leven op aarde haar nodig heeft: de zon. Voor ze alweer op die beklagdenbank moet verschijnen, zetten we haar zeven belangrijkste troeven nog eens op een rij.**



1. Ze brengt **een lach op ons gezicht**

Met de zon op onze snoet voelen we ons een heel stuk beter. En dat komt niet alleen omdat we ze zo weinig zien, in ons regenachtige België. Die glimlach is een puur lichamelijke reactie. Zonlicht stimuleert de aanmaak van endorfine, een hormoon dat ervoor zorgt dat we ons goed voelen. Ze verhoogt ook de productie van testosteron bij mannen en van oestrogeen bij vrouwen. Dat zijn hormonen die zorgen voor fijne gevoelens: lichtheid, geluk, energie, spierontspanning tot zelfs creativiteit. Nóg een voordeel: de zon vermindert het gehalte stresshormoon 'cortisol' in het bloed. En de mensen die 's winters en in de herfst last hebben van seizoensdepressies, vinden dankzij de zon hun spirit weer terug. De ultieme kers op de taart? Je krijgt weer meer zin in gevarieerd voedsel. Gedaan met die voortdurende goesting in frieten of chocolade.

2. **Ze is doping** voor het leven

De zon is als een wekker voor slaapkoppen. Met haar zachte temperaturen en haar zonlicht haalt ze ons uit onze winterslaap. Dan veren we plots recht uit de zetel om meteen onze sportschoenen aan te trekken. Dat is trouwens een goed idee. Want geregeld eens flink bewegen is goed voor je spieren en je hart. Het voorkomt ook botontkalking, suikerziekte, overgewicht,... Van zodra de zon begint te schijnen, kunnen we ook onze ramen weer openen. Het huis wordt weer verlucht, de luchtverontreiniging binnenin het huis neemt af. De ruimtes waar de chauffage de hele tijd heeft staan branden, worden weer wat minder droog.

3. Ze vult **onze voorraad vitamine D** aan

Vitamine D is broodnodig als we degelijk willen functioneren. Ze versterkt onze spieren en botten, werkt chronische ontstekingen weg en stimuleert het gemoed. Maar wat zien we? Een overgrote meerderheid van de Belgen heeft er een tekort aan. Ook al eten en leven ze gezond.

Dat tekort heeft dus niets te maken met onze gewoontes. Het komt door ons druilerig Belgisch weer. Even terug naar de les biologie: ultraviolette B-stralen zorgen voor de productie van vitamine D in de huid. Zo leggen we een voorraad aan, zeker tijdens zonnige zomers. Maar na een paar maanden guur en grijs weer, verdwijnt die stock als sneeuw voor de zon. Tot de zon dus weer begint te schijnen. In de lente zou je eigenlijk best die reserves weer aanvullen door dagelijks je gezicht en armen in de zon te houden. Smeer eventueel ook wat zonnecrème. Maar belangrijker: loop de hele dag in de zon te paraderen 'voor de gezondheid'. Een kwartiertje is al genoeg om vitamine D aan te maken.

Zeiden we net dat je eetgewoontes geen invloed hebben? Niet helemaal waar. Want er bestaat vitaminerijk voedsel. Daarbij zijn dierlijke vetzuren belangrijk. Die vind je in vette vis: zalm, haring, sardines, makreel en tonijn. Of nog: levertraan, boter, eieren en vaarzenlever. En als je er de centen voor hebt, mag je ook altijd kaviaar kopen.

Interessant artikel? Fijn! Maar beschouw het alstublieft niet als een groen licht om de hele dag op de strandstoel te blijven liggen. Vijf procent van je lichaam aan de zon blootstellen, dat is al genoeg. Voararmen, een deel van je lichaam,... that's it. Twintig minuutjes tot een halfuur per dag volstaan.

4. Ze vervangt **de huidspecialist**

Heb je last van acne? Dan heb je het waarschijnlijk zelf al gemerkt. Na een paar dagen in de zon verdwijnen huidzorgen vaak vanzelf. Geweldig? Niet helemaal. Want die huidfoutjes blijken dan een paar dagen later weer op te duiken.

Wat gebeurt er als de zon langere tijd kan inwerken op huidaandoeningen? Soms hebben ultraviolette stralen wel degelijk een genezende, ontstekingsremmende werking. Dan hebben we het over psoriasis, vitiligo of eczeem. Artsen behandelen die aandoeningen soms zelfs met een medisch verantwoorde zonnebank. Daarin kan je de UV-stralen perfect doseren.

5. Ze zorgt **voor een betere slaap**

Slaap je slecht? Misschien ben je gewoon te weinig buiten geweest overdag. Daglicht regelt ons bioritme en zorgt ervoor dat we verschillende soorten hormonen aanmaken. Melatonine, bijvoorbeeld: het hormoon waarvan we goed slapen. Normaal gezien krijgen we veel melatonine in het bloed zodra de nacht valt, en valt de productie stil zodra de zon opkomt. ▶





▶ Melatonine is het teken voor onze neuronen om zich in pausmodus te zetten.

Luminotherapie gebruikt dat principe bij de behandeling. De arts laat een felle straling los op het oogvlies, tot wel 10 000 lux. En dat elke ochtend een half uur lang. Het helpt om je biologische horloge weer te kalibreren en om bijvoorbeeld een jet-lag te behandelen. Pas op: ook te veel op schermen kijken saboteert de aanmaak van melatonine. Meteen de reden waarom je je smartphone of laptop best weglegt voor je gaat slapen.

6 - Ze verlaagt **je bloeddruk**

Is de zon goed voor je hart? Wat dacht je! Volgens recente studies verlaagt een half uurtje zon per dag je bloeddruk. En dus ook je risico op hart- en vaatandoeningen. Dat heeft te maken met de productie van vitamine D én van endorfines. Die doen je ontspannen. Nog een pluspunt van de zon: ze zou ook ons immuunsysteem een stevig handje helpen. En dus ook de risico's op infecties doen verminderen.

7. Ze laat **ons stralen**

Met een vleugje caramel in onze huidskleur lijken we allemaal beter in vorm. De dames kunnen ook besparen op de schminkkosten. En dat heeft allemaal ook zijn effect op ons gemoed. Beperk het idee van zonnekloppen dus niet alleen maar tot 'er beter willen uitzien'. Het versterkt ons lichaam op een volledig natuurlijke manier: Je bruin kleurtje krijg je dankzij melanineproductie. Ultraviolet A en B (UVA en UVB) zijn het teken voor de huid om melanocyten aan te maken. Je hoornlaag wordt wat dikker; waardoor ze zonnestralen reflecteert in plaats van ze te absorberen. Dat effect krijg je trouwens alleen als je dat zonnekloppen beetje bij beetje opbouwt. Je zorgt ook best

Een hot issue

Ondanks de vele voordelen van de zon, lig je er best niet te lang onder. Bescherm jezelf. Op de warmste uren van de dag – tussen 11 en 15 uur –, blijf je in de schaduw. Draag kledij en smeer geregeld zonnecrème met een hoge factor.

→ Lig je geregeld té lang in de zon? Dat verhoogt het risico op huidkanker. Sommige melanomen zijn vreselijk agressief en maken slachtoffers onder alle leeftijden, zelfs bij jongvolwassenen. Melanomen kunnen enorm snel toeslaan en evolueren. Alles begint met een verontrustend schoonheidsvlekje, ook wel naevus, in doktersjargon. Wanneer is zo'n vlek verontrustend? Als ze bloedt, drastisch groeit of van kleur verandert. De feiten en cijfers zijn om van te schrikken. Huidkankers komen in Europa veel voor: En de cijfers stijgen elk jaar opnieuw. 3,5 miljoen Europeanen krijgen jaarlijks te kampen met huidkanker. De ziekte maakt elk jaar 300 dodelijke slachtoffers in België. (Bron: *Euromelanoma*)

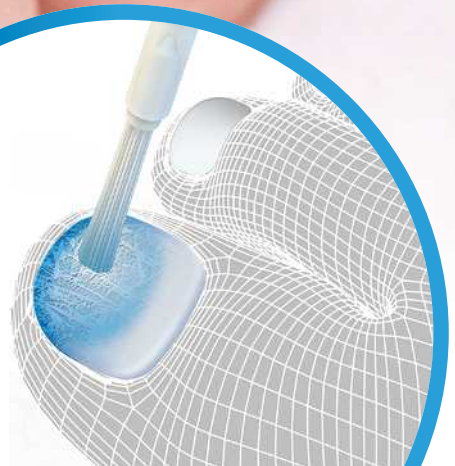
→ Waarop moet je letten? Heb je in je jeugd veel zonneslagen te verwerken gekregen? Zeg het aan je huis- of huidarts! Vroeger wisten ouders en artsen maar weinig over de risico's van UV-stralen. Crèmes waren toen veel minder efficiënt. Vandaag weten we dat brandwonden door de zon nog 20 of 30 jaar later tot een melanoom kunnen leiden. Hou daarom goed je schoonheids- en moedervlekken in de gaten. Een melanoom is asymmetrisch, in tegenstelling tot een goedaardig exemplaar. Dat heeft altijd duidelijke randen. De randen van een melanoom zijn grillig. De diameter ervan is over het algemeen groter dan 6 mm. Hij groeit snel en je ziet er minstens twee kleuren in (bruin, rood, grijs, roos, zwart). Wil je een huidzone onderzoeken die je zelf moeilijk kan zien, zoals hoofd, nek, rug of kuiten? Vraag dan hulp aan je partner, je zus of een vriend. Ontdekt de huisarts een verdachte schoonheidsvlek? Dan snijdt hij het onder lokale verdoving weg met een scalpel, en laat hij het onderzoeken in een labo. Is de analyse slecht nieuws? Geen nood. Als je er vroeg bij bent, moet je het melanoom niet extra behandelen. Wat als je te laat bent? Dan vermenigvuldigt de kanker zich snel in het lichaam en is er vaak stevige chemotherapie nodig.

→ Op de agenda: Mei is elk jaar het vaste tijdstip voor de melanoomweek. Sommige dermatologen organiseren dan een gratis screening.

www.euromelanoma.org

voor een efficiënte bescherming, met crèmes met een hoge factor of beschermende kledij. Anders riskeer je een zonnslag. Dan krijg je zonnebrandletsels, je capaciteit aan zonnebescherming (= zonnekapitaal) wordt vernietigd en de zeven troeven van dat zonnekloppen worden tenietgedaan.

Schimmelnagel ?



MEDISCHE NAGELLAK

*Breed-spectrum
anti-mycoticum*

*Eenvoudig
in gebruik*

👉 Behandeling van lichte tot matige schimmelinfecties van de nagels, veroorzaakt door dermatofyten en/of andere schimmels gevoelig aan ciclopirox, zonder betrokkenheid van denagelmatrix/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 Biorga.



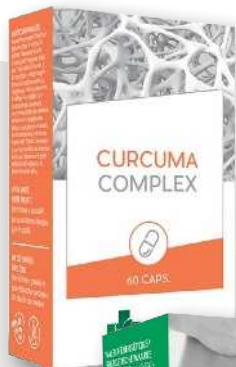
Bailleul
LABORATOIRES

Ontdek ons uitgebreid Dynaphar-productgamma!

De Dynaphar-merkproducten zijn exclusief beschikbaar bij uw Dynaphar-apotheker aan voordelige prijzen. De samenstelling van onze producten werd getest en goedgekeurd door onze Dynaphar-apothekers, een garantie van kwaliteit.



Dynaphar



Curcuma,
Complex,
15,50 € *



Digest,
9,90 € *



Magnesium,
15,90 € *

Probioflora,
13,70 € *



Omega 3,
9,90 € *



Glucosamine Complex,
14,90 € *



Venocaps, 14,90 € *



Sleep,
13,50 € *

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



Constipatie: *neem genoeg goede vezels op*

Een voeding arm aan vezels is **een oorzaak van constipatie. Maar niet alle vezels hebben hetzelfde effect en ook hormonen spelen een rol in constipatie.**

Een onevenwichtige voeding kan natuurlijk leiden tot constipatie, maar die is slechts zelden echt het gevolg van een onevenwichtige voeding. Zo tonen alle studies aan dat vrouwen vaker getroffen worden door deze problematiek terwijl zij net de meeste vezels eten.

Er bestaat dus een andere reden voor het optreden van constipatie bij vrouwen. Eigenlijk is constipatie vaak veroorzaakt door hormonale veranderingen. De toename van progesteron op het einde van de cyclus leidt tot een verminderde beweeglijkheid van de darm.

Efficiënte oplossingen

Om constipatie te behandelen, bestaan er verschillende natuurlijke oplossingen, met wisselende doeltreffendheid. Vezels zijn één van de eerste te gebruiken oplossingen om constipatie te behandelen. Echter is constipatie geen eenvormige problematiek

en zullen vezels niet steeds eenzelfde doeltreffendheid hebben. Naargelang hun structuur hebben vezels een verschillende werking. Het is dus belangrijk om de juiste bron van vezels te kiezen. Vruchten zoals vijgen hebben een goed evenwicht in de verschillende types vezels. Er zal dan wel enkele dagen gewacht moeten worden vooraleer de werking van een toename in vezels waargenomen wordt.

Een andere oplossing is om de herkauwmasse beter te hydrateren. Dit is vooral doeltreffend bij vrouwen die constipatie hebben door hormonale veranderingen. De wortels van rabarber zijn één van de doeltreffendste oplossingen die we tot onze beschikking hebben. Ze veroorzaken een toename van het water in het darm-lumen. Dit maakt het mogelijk om, behalve de darmwand te beschermen, de in de dikke darm aanwezige stoelgang zachter te maken en dus de vooruitgang in het spijsverteringskanaal te vergemakkelijken. Een groot voordeel van rabarber is de snelle werking. Het hydraterend effect zal 8 uur na inname gevoeld worden.



Je had al 'het vluggertje': de supersonische vrijpartij waarmee je je seksleven een boost geeft. Dat kan je ook dankzij slow seks. Met het verschil dat je daarin meer tijd neemt om de zaken juist aan te pakken. Hoe? Met een grondig voorspel. **De slow-manier om de liefde aan te pakken heeft al heel wat aanhangers. Vooral dan bij 50+-ers, die des te meer genieten van het plezier van een vrijpartij met-alles-erop-en-eraan.**

Slow seks: voor stille genietters

Lijkt slow seks op slow food? Ja, best wel een goede vergelijking. Want het zijn twee nieuwe termen die ook wijzen op een nieuwe soort beleving. Eentje waarin je de tijd neemt om het plezier ten volle te savoureren. Of het nu vleselijke of tafelgeneugtes zijn.

Je tijd nemen is essentieel bij slow seks. In tegenstelling tot het vluggertje op de keukentafel of in de lift, sluit slow seks aan bij de trend der traagheid. Bij seks draait het niet meer om de performance, maar

om de combinatie van een vleugje ondeugendheid, intieme aanrakingen en de erotische vereniging van twee lichamen. Klaarkomen, da's voor later: Het is zeker geen doel op zich.

Een revolutie?

De Italiaanse socioloog Alberto Vitale – bedenker van de term slow seks én de Canadese journalist Carl

Honoré – auteur van de bestseller *In praise of slowness* – raden het je beiden aan: doe eens wat trager. Onze wereld gaat veel te snel en we overconsumeren ons allemaal kapot. Geef ze eens ongelijk, Vitale en Honoré. Ze zeggen het in koor: Voortaan eet/denk/vrij/leef je trager. Ga voor kwaliteit in plaats van kwantiteit. Streef niet blindelings en koste wat het kost winst en resultaat na. Het hoéft niet altijd snel en flitsend te zijn. Niet op het werk, niet in het gezin en niet in de liefde.

Met slow food krijgt buikvet minder kans. Akkoord, toch? Maar waarom zou je nu slow gaan séksen? Hebben we daar wel genoeg tijd voor? Elke soort seks is toch goede seks? Zeker wanneer je weet dat vrijen na je 50e de levensduur verlengt. Dat is zelfs wetenschappelijk bewezen. Regelmatige seks zou ook helpen om in de bovenkamer gezond te blijven.

Een boost voor het libido

Vanaf de 50 heb je des te meer zin om te genieten van het hier-en-nu. We maken van *carpe diem* ons levensmotto. Onze bedprestaties zijn dan misschien wel minder technisch, minder hitsig of vurig... Maar ze zijn tegelijk misschien wel meer erotisch. Sensualiteit neemt de bovenhand op prestatie. Zeker omdat de menopauze bij vrouwen na de 50 wel eens voor een drogere vagina zorgt. Haar libido neemt ook wat af. En de natuur spaart ook de mannen niet. De stroom aan mannelijke hormonen stokt. En dus ook de hardheid en de duur van erecties. Het is daarom heel normaal dat je een intens liefdesmoment meer gaat waarderen dan een over-the-top orgasme. Als je dat trouwens al weet te bereiken! Dát bedoelen we nu met slow seks.

Alberto Vitale heeft het over kunst. De kunst om te vrijen terwijl je de tijd neemt om lieve, zachte woordjes uit te wisselen. De tijd om elkaar te strelen, ook. Want de huid is het belangrijkste orgaan waarmee we voelen. De kunst om te durven erotische spelletjes uit te proberen, om te luisteren hoe je samen begint te ademen. Je hebt het al begrepen: slow seksers zweren bij een goed voorspel. Zachtheid en tijd stimuleren bij beide partners de zintuigen en de lust.



Je weet dat vrouwen er wat langer over doen dan mannen om tot een orgasme te komen. Slow seks is dus voor iedereen een oplossing! En hey, waarom zou een vluggertje af en toe niet meer mogen?

Erotische vertraging

Hoe pak je het aan? Lees de tips van Alberto Vitale.

Om een seksuele relatie ten volle te beleven, zoek je best even een moment waarop je niet kunt gestoord worden. Tv en smartphone: uitzetten!

Haal alles uit de kast: zijden lakens, parfumkaarsen, gedempt licht, nachtjapon van satijn, kinky accessoires, erotische speeltjes en natuurlijke glijmiddels. Het doel: je tijd nemen om de lust bij je partner op te wekken.

Adem diep in en uit en hou je ogen open tijdens het vrijen. Zo beleven jij en je partner de dingen bewuster.

Verzorg het voorspel. Sla geen enkele erogene zone over: nek, lippen, oren, binnenkant van de dijen. Een tantrische massage heeft ook al buiten de seksdaad zijn diensten ruimschoots bewezen. Ze bevrijdt lichaam en geest – daarover vind je heel wat literatuur.

Het orgasme is helemaal niet je einddoel. Het belangrijkste is niet de bestemming, maar de reis. Niet klaarkomen of penetreren, maar de weg ernaartoe.

Wapens *tegen cholesterol*

Met deze tips tegen cholesterol hoef je je minder zorgen te maken.



Een hartenbeul

Cholesterol is onmisbaar voor de werking van het lichaam. Het is een vetachtige stof die voor twee derden door de lever wordt aangemaakt en voor een derde door de voeding wordt aangeleverd. Cholesterol is in al onze celwanden aanwezig en houdt deze soepel en sterk. Om de verschillende organen te bereiken, circuleert cholesterol in het bloed door middel van dragers. HDL, beter bekend als 'goede cholesterol', pikken de overtollige cholesterol in het bloed op en voeren hem af naar de lever, waar hij eerst wordt omgezet en vervolgens geëlimineerd. LDL, die bekend staan als 'slechte cholesterol', voeren deze uit de lever naar alle cellen.

In de eerste plaats: anders eten en bewegen! Het is geen geheim: om je cholesterolgehalte op natuurlijke wijze te verlagen, moet je zowel je eetgewoonten als je levensstijl veranderen.

Enkele eenvoudige principes

PRINCIPE 1: MEER VEZELS EN MINERALEN

- Alle fruit en groenten: vers, diepgevroren, gestoomd, uit de oven
- Volkorenbrood, granen, rijst
- Gedroogde groenten (linzen, sperziebonen, tuinbonen, ...)

PRINCIPE 2: MEER OMEGA 3

- Vette vis (haring, makreel, sardine, zalm, ...)
- Koolzaadolie, notenolie, olijfolie

- Plantaardige margarines
- Noten en amandelen
- Veldsla, postelein, sla

PRINCIPE 3: MINDER VERZADIGDE VETTEN

- Boter, verse room. Geef de voorkeur aan plantaardige oliën.
- Vet vlees, fijne vleeswaren, slachtafval. Geef de voorkeur aan vetarm vlees (kalfsvlees, gevogelte) of aan vis, minstens twee keer per week. Vis en zeevruchten zijn de bondgenoten van een evenwichtige voeding. De lipiden die je in zeevruchten aantreft, zijn overwegend polyonverzadigde vetzuren. Zij genieten de voorkeur in onze voeding.
- Kaas met meer dan 40% vet. Geef de voorkeur aan yoghurt en plattekaas.
- Broodjes, koekjes en gebak. Geef de voorkeur aan volkorenbrood, fruit, sorbet
- Zout. Geef de voorkeur aan kruiden en specerijen.
- Alcohol. Drink meer water.

PRINCIPE 4: ZORG GOED VOOR JEZELF

- Beweeg: matige en regelmatige fysieke inspanningen versterken hart en bloedvaten.
- Houd je gewicht op peil: weeg jezelf een keer per week.
- Stop met roken! Tabak is een belangrijke cardiovasculaire risicofactor.

Wist je dat...

...ook heel magere mensen te veel cholesterol kunnen hebben?

Bota

relax 280
compression
& travel sock

GOEDE REIS
VOOR
UW BENEN!

STIMULEERT • VERLICHT

Bota Relax 280 is een compressiekous die de bloedsomloop stimuleert en u maximaal comfort geeft. De kous is medisch getest: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.

Bota Relax 280 - Bota Relax 280 katoen

- Vermindert het risico op trombose bij reizen
- Verlicht zware of vermoeide benen bij langdurig zitten of rechtstaan
- Bevordert de recuperatie bij wandelen, lopen en fietsen

Tips & tricks

- Voldoende bewegen
- Draag platte schoenen en losse kledij
- Benen niet kruisen
- Wisseldouches met koud en warm water
- Benen en voeten omhoog leggen

Verkrijgbaar in verschillende kleuren en maten.



RELAX 280



RELAX 280 KATOEN



Bota
Since 1940

Als uw batterijen opgeladen moeten worden

Een gezond en gevarieerd dieet levert voldoende voedingsmiddelen. **Maar wat als onze dagelijkse voeding niet zo gezond is, te weinig vitamines en mineralen bevat of teveel transvetten? Wat indien we energie tekort hebben om ons werk of huishouden goed te doen?**



Dan moeten we meestal putten uit onze reserves. Ook stress speelt een belangrijke rol, omdat chronische stress een enorme hoeveelheid vitamines, mineralen en neurotransmitters rooft om de belastende situaties het hoofd te kunnen bieden. In veel gevallen is het verstandig om onze dagelijkse hoeveelheid vitamines en mineralen te verhogen.

Propolis

Bijen produceren naast honing enkele andere interessante stoffen die heilzaam zijn voor de mens. Propolis is een harsachtige substantie met een geelbruine kleur die door de bijen uit de knoppen van bomen en planten wordt gehaald. Propolis bestaat uit pollen, aminozuren, oligo-elementen, steroïden, vitamines, flavonoïden en fenolzuren waaronder CAPE en artepilline-C. Bijen gebruiken propolis als een natuurlijk antisepticum om hun korven te beschermen tegen virussen, bacteriën en schimmels. Propolis heeft voor ons dezelfde werking als voor de bijen: het verhoogt de weerstand, is een sterk antioxidant en stimuleert het immuunsysteem.

Koninginnengelei "Royal Jelly"

Koninginnengelei is bijzonder rijk aan mineralen en sporenelementen. Het bevat veel enzymen en waardevolle eiwitten alsook

vetten en suikers. De acetylcholine in de koninginnengelei is bijzonder goed voor de zenuwen en de hersenen. Bovendien bevat het veel vitamines, met name van de B-groep. Deze kostbare gelei wordt gebruikt bij lusteloosheid, futloosheid, ouderdomsproblemen, vermoeidheid, de overgang, overspannenheid, depressiviteit, voor- of najaarsmoedheid en als brainfood bij examens.

Ginseng

Ginseng geeft kracht en verhoogt het lichamelijk en geestelijk prestatievermogen. Ginseng kan ook het vermoeidheidsgevoel verminderen, het melkzuurgehalte in het bloed verlagen, spierpijn verzachten en de zuurstofopname in de spieren verhogen. Het bevat vele vitamines (vooral van het B-complex), mineralen zoals calcium, fosfor, magnesium, koper; ijzer; zink, silicium, selenium en talrijke aminozuren die nodig zijn voor de spieropbouw. Ginseng is ook een goed hulpmiddel bij overspannenheid en vermoeidheid. Een combinatie van koninginnenbrij, propolis en ginseng wordt in de oosterse landen het koninklijk trio genoemd en helpt de levenskwaliteit te verbeteren en de levensduur te verlengen.



H van Hallux valgus

Hij wordt al eens “ajuin” genoemd, de zijwaartse knobbel die bij sommige mensen hun grote teen naar binnen duwt. **De officiële naam komt van het Latijn: de hallux is de grote teen, valgus staat voor een afwijking van een rechte as.**

De symptomen

Je ziet ze gemakkelijk met het blote oog. De ajuin is een vervorming van het bot, die de grote teen beetje bij beetje naar de tweede teen verplaatst. Zo erg zelfs, dat die grote teen soms óp de tweede teen komt te liggen. Dat is al helemaal lastig. Je schaamt je, je krijgt rode plekken, het doet pijn en je hebt moeite om je schoenen aan te doen.

De oorzaken

In zestig procent van de gevallen zijn je genen de schuldige. De andere oorzaken: schoenen met hoge hakken, schoenen met puntige tippen, reuma en overgewicht. Allemaal risicofactoren om een hallux valgus op te lopen. Ook leeftijd is een trigger. Maar het is nogal moeilijk om daar iets aan te doen, nietwaar?

Wie heeft er last van?

Sorry, we willen niet discrimineren of genderbashen... Maar in negen van de tien gevallen treft de aandoening vrouwen tussen de 40 en 50 jaar. Het gaat dan om vrouwen net voor of tijdens hun menopauze. Waarom? Waarschijnlijk omdat de menopauze de vezelstructuur van de voet wat verzwakt.

Moet je op doktersbezoek?

Moet je huilen door de ajuin? Dan ga je uiteraard naar de dokter! Je huisarts zal je waarschijnlijk aanraden om tevenspreiders of beschermende kussentjes te dragen, of zelfs een corrigerende orthese om druk en wrijving op de ajuin te beperken. Bezorgt de hallux valgus je last bij het stappen? Overweeg dan mesotherapie, waarbij de chirurg een mix aan medicinale producten in de huid spuit. Of misschien kies je wel voor een klassieke chirurgische ingreep, omdat de vervorming te groot geworden is. Dan moet je er wel rekening mee houden dat je voet

Wist je dat...

...bij vijftig procent van de bevolking de grote teen langer is dan de tweede teen? Dan heb je een Egyptische voet. Die zijn gevoeliger voor hallux valgus. Heb je een brede voorvoet en een extra lange dikke teen, wees dan dubbel voorzichtig. Kies zeker voor comfortabele schoenen. Puntige schoenen? Niet doen!

Beweeg met behoud van *uw spieren en gewrichten!*

Het mooie weer is terug, het is de gelegenheid bij uitstek om weer in beweging te komen! En er is geen gebrek aan keuze van fysieke activiteiten: wandelen, fietsen, joggen, tennisclubcompetities,... **Maar houden uw gewrichten, spieren en pezen dit vol?**



Wanneer u ze meer dan gebruikelijk belast, kan de pijn snel voelbaar worden. Echter, denk eerst eens aan natuurlijke oplossingen voordat u naar pijnstillers en traditionele ontstekingsremmende middelen grijpt.

Kurkuma, de bondgenoot van uw gewrichten

Kurkuma wordt vaak gebruikt in de Aziatische keuken, maar is minder bekend om zijn ontstekingsremmende en antioxidantende eigenschappen en zijn vermogen om het gewrichtskraakbeen te behouden. De doeltreffendheid en veiligheid ervan zijn echter al vele malen wetenschappelijk bewezen. In tegenstelling tot een reeks niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen zijn er bij curcumine geen nadelige effecten op het hart en de nieren te verwachten. Ook veroorzaakt het geen levertoxiciteit, zoals die kan worden waargenomen bij hoge doses paracetamol. Het gebruik van curcumine kan dus helpen om het gebruik van pijnstillers en ontstekingsremmende middelen te beperken.

Maar enkel het gebruik van kurkuma in uw gerechten is niet voldoende om van de voordelen ervan te genieten: curcumine, het belangrijkste werkzame ingrediënt van kurkuma, wordt immers maar heel beperkt geabsorbeerd door ons lichaam. Geef daarom de voorkeur aan hoog assi-

milleerbare (of bio-geoptimaliseerde) voedingssupplementen, omdat ze beter door het lichaam worden opgenomen en zo de kwaliteit en doeltreffendheid van het product garanderen.

Voeg Boswellia serrata toe!

Boswellia serrata is een boom uit het Midden-Oosten en Afrika. De Boswellia-zuren bevinden zich in de hars, het zijn stoffen die helpen om de flexibiliteit van gewrichten en pezen te handhaven en het kraakbeen te behouden. Boswellia serrata is de tweede wetenschappelijk meest bestudeerde plant na kurkuma in de articulaire sfeer: Hij maakt een snellere werking in de acute fase mogelijk en vult de werking van kurkuma dus perfect aan.

Er gaat ook niets boven een massage om ons pijnlijke lichaam te verzorgen na inspanningen! In tegenstelling tot sommige niet-steroïde of koelende anti-inflammatoire gels of crèmes is er een natuurlijke, reukloze en niet-kleverige pijnstillende oplossing op basis van hyperthermisch water uit het Euganeese bekken in Italië. Dit water, gecombineerd met vanillyl-butylether in de vorm van een crème, zorgt, afhankelijk van het toepassingsgebied, voor een verwarmend effect dat helpt om snel ontstekingen en pijn te verminderen, zonder de huid te irriteren! Het verlichten van gewrichts- en spierpijn is nog nooit zo aangenaam geweest!



Haaruitval? Verzwakte haren?

Zaken die regelmatig zorgen baren. Haaruitval komt vaker voor bij mannen maar kan ook vrouwen treffen. Dit kan zich uiten op verschillende manieren. **De oorzaken zijn dan ook multifactorieel. Meestvoorkomend zijn stress, zon, tabak, seizoensveranderingen, bevalling en tenslotte ook de inname van bepaalde geneesmiddelen.**

Om een doeltreffend antwoord te kunnen bieden, is het aan te raden een voedings-supplement in te nemen, dat haren en nagels doet herleven. De ideale samenstelling voor de glans en de sterkte van haren en nagels bestaat uit aminozuren zoals cystine. Dit is een onmisbaar element voor de vorming en structuur van het haar.

Aangezien de duur van de haarcyclus drie maanden bedraagt, is het aangeraden dit voedings-supplement aan de juiste dosering gedurende drie maanden in te nemen, dit om een maximale doeltreffendheid te bekomen.

Voor een optimale doeltreffendheid is het ook aangeraden dit voedings-supplement

te combineren met een lokale verzorging:

- Shampoos tegen haaruitval dienen om de hoofdhuid met zachtheid te reinigen, ze voorkomen dat het haar uitdroogt en verminderen de irritatie.

- Lotions tegen haaruitval verlengen de celduur van de haarzakjes, beschermen deze tegen externe invloeden en bevorderen de haargroei.

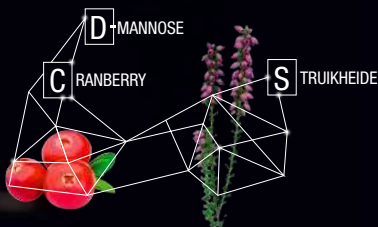


 **Arkopharma**
LABORATOIRES

CRANBEROLA® Fort

URINAIR COMFORT

Mijn oplossing 100% plantaardig



Epilieren



methodes die geen haartje overslaan

Onze beharing is deze winter weer flink aangegroeid! **Welke epileermethodes zijn de beste voor een mooie huid, glad als een babyvelletje? We leggen ze hier haarscherp uit.**

Ik ben een heel klein beetje bang voor pijn, maar wil een superglad resultaat

→ **DE OPLOSSING** ontharingsgels of -crèmes. Deze middeltjes vind je in apotheken, parfumboutiques en supermarkten. Je smeert ze in een dikke laag op je huid. Ze verbranden er de huid met een chemische reactie. Na een paar minuten spoel je je huid af met koud water.

→ **ONZE MENING** De ideale manier om op een nagenoeg pijnloze manier zelfs de kleinste haartjes te verwijderen. Je huid is achteraf glad, zacht en goed gehydrateerd. Met een extra applaus voor de merken die voortaan ook gels of crèmes aanbieden met de geur van bloemen of fruit. Je haartjes groeien ook minder snel terug dan bij gebruik van een scheermesje. Reken op ongeveer drie dagen.

Het nadeel? Op een bleke opperhuid zie je die terug groeiende haartjes goed. De insmeertijd duurt met de producten van vandaag wel steeds minder

lang, maar je blijft de hele tijd van de behandeling toch veroordeeld tot de badkamer.

Ik heb complexen over het haar onder mijn neus

→ **DE OPLOSSING** Ontkleuringsgels en -crèmes. Deze producten nemen de haartjes onder je neus niet weg. Ze geven ze gewoon een lichtere kleur, waardoor ze heel wat minder zichtbaar zijn.

→ **ONZE MENING** De haartjes blijven zacht, je moet je geen zorgen maken over terug opstekende haarkieken die prikken. Het resultaat is bovendien verbluffend. Ook deze producten vind je in apotheken, parfumboutiques en supermarkten. Het nadeel? Als je een heel gevoelige opperhuid hebt, kan die geïrriteerd geraken. En je moet geregeld blijven ontkleuren. Want de haartjes blijven groeien. Er bestaat ook speciale gezichtswax. Die doet meer pijn, maar het resultaat blijft langer duren.

Ik heb een druk leven. Ik onthaar liefst onder de douche

→ **DE OPLOSSING** Een scheermesje. De modellen die speciaal voor vrouwen gemaakt zijn, scheren snel en pijnloos. Dankzij hun kussentjes, de beweeglijke kop, hun strookjes met zachte zeep.

→ **ONZE MENING** Volgens de legende zouden haartjes even zacht terug groeien. Dat klopt niet, na een scheerbeurt zijn je haartjes stekelig. Omdat je ze loodrecht af-





scheert, is hun punt stompig. Dat is de reden waarom ze prikken. De haartjes worden afgeschoren vlak boven de huid. Daardoor groeien af en toe ook haartjes in de huid. Dat kan je vermijden met een zachte gom, die je gebruikt de dag voor een scheerbeurt. Pas op met gevoelige zones, zoals oksels of bikini. Die zijn gevoeliger voor versleten scheermesjes.

Ik wil twee tot drie weken gerust zijn

→ **DE OPLOSSING** Wax. Je gebruikt wax warm, lauwwarm of koud. Wax smeert je altijd in de richting van de haartjes. Dan trek je het krachtig in de tegengestelde richting, met strips of gewoon met de hand. Je kan je thuis zelf behandelen of je in een schoonheidscentrum laten behandelen. Met strips die op voorhand met wax behandeld zijn, of kits die je in de microgolf of elders opwarmt.

→ **ONZE MENING** Als je haartjes bij de wortel uittrekt, groeien ze minder snel terug. Sommige waxen zijn geproduceerd op basis van karamel, honing en thee. Dat ruikt lekker. De huid blijft zacht en haarvrij gedurende twee tot drie weken. Maar de haartjes moeten al een paar centimeter lang zijn voordat ze goed aan de wax blijven kleven. Waxen doet soms pijn. Je kunt soms rode puntjes zien verschijnen, net nadat je de wax hebt weggetrokken. En de meer gevoelige zones, zoals oksels en bikinilijn? Daar kan je maar beter een vaste hand voor hebben, of gewoon op de expertise van de schoonheidsspecialiste vertrouwen. Een laatste bedenking: te warme wax is af te raden voor vrouwen die last hebben van zware benen of spataders.

De perfecte ontharing

- Tip om een geïrriteerde huid of ingroeïende haartjes te voorkomen: trek scheermes, epilator of wax altijd in dezelfde richting. Je haartjes groeien terug in één richting; trek altijd in de tegenovergestelde richting. Blijf ook niet te lang hangen in één lichaamszone.

- Is de ontharing achter de rug? Ontsmet je huid dan, om ze daarna te hydrateren. Laat ze vervolgens 24 uur rusten. Ga er niet over met een gom. Behandel ze sowieso niet.

- In bad is haarpijn altijd minder pijnlijk. De warmte zet de bloedvaatjes open. Daardoor kan je de haartjes gemakkelijker wegnemen. Is je scheermes of epilator niet geschikt om onder water te gebruiken? Onthaar dan als je uit bad stapt.

- Programmeer de ontharing niet op het laatste nippertje. Ga je 's avonds nog uit? Dan onthaar je best op een ander moment. Doe dat liever de dag ervoor. En hydrateer goed je opperhuid.

Ik wil een duurzame behandeling die ik ook zelf thuis kan doen

→ **DE OPLOSSING** De elektrische epilator. Hij lijkt op een scheerapparaat, maar trekt de haartjes uit bij de wortel. Alsof het tientallen epileertangetjes zijn, die allemaal tegelijk hun werk doen.

→ **ONZE MENING** De epilator verwijdert ook korte haartjes, die min of meer een millimeter lang zijn. De haartjes groeien traag terug, net als bij de waxmethode. De epilator trekt ook de haarwortel mee uit. Je zit dus safe voor twee tot drie weken. Net zoals bij de wax, vertraagt de nieuwe haargroei na een paar jaar. Zo kan je de epileersessies nog meer spreiden in de tijd. Zijn enige negatieve punt? De pijn! Zelfs al heb je bij de nieuwste generatie apparaten verzachtende accessoires: toch maar twee keer nadenken als je de epilator wilt gebruiken in behaarde of gevoelige zones.

Definitieve ontharing

Je kan eigenlijk beter spreken van een langdurige ontharing. Haartjes worden zeldzamer en ze groeien heel wat minder snel. Maar verdwijnen doen ze niet helemaal. Je vindt verschillende methodes. Er zijn er die je thuis zelf kan doen, en er zijn er die uit een behandeling bestaan, uitgevoerd door de schoonheidsspecialiste of door de dermatoloog. Reken dan tussen 6 en 8 sessies. Het gepulseerde licht of de laser vernietigt de haartjes, met een flashlight of een straal die tot op de wortel doordringt. Tenslotte heb je ook nog elektrische ontharing. Daarbij wordt er in elk haartje een speld geplaatst, die op haar beurt onder elektrische stroom wordt gezet.

CHOLESTEROL ?

ARTECHOLⁱⁿ
4 in 1

Choline

Monacoline^K

Rijstpoeder gefermenteerd
met rode gist
(10 mg / capsule)

Thiamine (vit. B1)

L. rhamnosus Lipo 671[®]

werkt waar en
wanneer het moet...



De viervoudige synergie voor
een optimale totaalaanpak.

UITGESLOTEN VAN STATINES ?

NIEUW

ARTECHOL^{free}

Een natuurlijke aanpak

Statin
free ✓



De vijfvoudige synergie voor personen
op zoek naar een alternatief.

Een luie darm?

Mijn geheim



De werkzaamheid van planten
om mijn transit te verbeteren

NIEUWE FORMULE



Kauwblokje



ook in tabletvorm



FORTE

SNELLE WERKING



REGULAR

PROGRAMMA



www.mijnvruchtenenvezels.be





Een woordje toelichting van uw **DYNA-apotheker**

Uw DYNA-apotheker, uw adviseur op het gebied van gezondheid, helpt u met het herkennen van vaktermen in en rondom de apotheek...

Elektronisch voorschrift wordt verplicht

Vanaf 1 juni 2018 worden artsen verplicht om geneesmiddelen elektronisch voor te schrijven. Maar voorlopig krijg je wel nog een 'bewijs van elektronisch voorschrift' mee, dat er net zo uitziet als een papieren voorschrift.

Artsen schrijven geneesmiddelen steeds vaker elektronisch voor: Dat biedt heel wat voordelen. Het verleent de arts bijvoorbeeld toegang tot een geneesmiddelendatabank die altijd up-to-date is. Het vergemakkelijkt bovendien de communicatie tussen arts en apotheker. Gedaan ook met onleesbare krabbels, of met frauduleuze praktijken zoals het eigenhandig veranderen van een voorschrift.

De overheid heeft beslist dat huisartsen en andere voorschrijvers (specialisten, tandartsen, vroedvrouwen) vanaf 1 juni 2018 alleen nog elektronisch geneesmiddelen mogen voorschrijven aan ambulante patiënten. De maatregel geldt dus niet voor patiënten die in een ziekenhuis verblijven. De verplichting is ook niet van toepassing bij het voorschrijven op huisbezoek of op locatie (bv. in een woonzorgcentrum) of voor artsen en andere voorschrijvers die 62 jaar of ouder zijn op 1 juni 2018.

Bewijs van elektronisch voorschrift

Als je arts je geneesmiddelen elektronisch voorschrijft, dan geeft hij je geen papieren voorschrift meer. Je krijgt wel een bewijs van elektronisch voorschrift. Dat ziet er net zo uit als een papieren voorschrift, maar er staat een barcode

op. Wanneer je apotheker die code scant, weet hij precies welke geneesmiddelen je nodig hebt.

Dat (papieren) bewijs van elektronisch voorschrift zal op termijn echter eveneens verdwijnen. De overheid wil immers dat je vanaf midden 2019 je geneesmiddelen kunt afhalen in de apotheek zonder dat daar nog een bewijs van elektronisch voorschrift voor nodig is. Je apotheker zal dan je rijksregisternummer op je elektronische identiteitskaart inlezen om te weten welke geneesmiddelen je arts (of andere voorschrijver) elektronisch heeft voorgeschreven. Bovendien ben je tegen dan zelf in staat om je openstaande voorschriften elektronisch te raadplegen via je personal HealthViewer. De functionaliteiten van dat digitaal platform, die je toegang geeft tot je medische gegevens, worden sinds mei 2018 stapsgewijs uitgerold.

Bron : <https://www.apotheek.be/geneesmiddelen/statuten/elektronisch-voorschrift-wordt-de-regel>





BLIJERE GEZICHTEN

PLEISTERS VOOR DE GEVOELIGE HUID

Speciaal ontwikkeld voor kinderen, ouderen en mensen met een gevoelige huid.



Een nieuwe generatie pleisters met een unieke kleeftechnologie op basis van silicone

Nexcare[™]
PRODUCTS

3M

Echt lente-elixir

Het biologische berkensap, een levend gedynamiseerd water, een echt lente-elixir, wordt geoogst in maart. Ontdek de verbluffende zuiverende en diuretische eigenschappen die perfect van pas komen om het lichaam te zuiveren na de winter. **Bovendien bevat het berkensap mineralen en essentiële nutriënten om het organisme een boost te geven.**

Een heilige boom

De berk staat symbool voor een nieuwe start, voor de verbinding tussen hemel en aarde,... De berk, met zijn kenmerkende witte schors, wordt zowel in Oost-Europa als in Centraal-Azië gezien als een heilige boom. In Rusland staat hij symbool voor de lente, vernieuwing, verjonging, een jonge vrouw. Ook in de Keltische mythologie vindt men de berk terug.

Bewezen therapeutische eigenschappen

De therapeutische eigenschappen werden al in de 12de eeuw beschreven door Hildegard van Bingen. In de fytotherapie wordt elk deel van de berkenboom verwerkt: het blad, de schors, de essentiële olie, de takken, het hout, de wortelharen, de zaden, de knoppen en het sap natuurlijk. Het berkensap bevat 17 aminozuren, talrijke oligo-elementen die verschillen afhankelijk van de bodem waarop de berk groeit.

Belangrijkste werking

Als draineur van het organisme herstelt het berkensap het zuur-base-evenwicht, activeert het de diurese en de eliminatie van organische afvalstoffen. Het is een waardevolle remedie bij reumatische aandoeningen. Ook bij huidziekten heeft het berkensap een doeltreffende werking omdat huidaandoeningen vaak het gevolg

zijn van het niet goed functioneren van het excretiesysteem. Vroeger werd berkensap gebruikt bij geelzucht, schurft en scheurbuik.

150 tot 200 liter berkensap per dag!

Het sap stijgt letterlijk op in de stam van de berk dankzij de wortels die het water door osmose opnemen uit de bodem. Het is noodzakelijk dat men het sap zo vroeg mogelijk in het seizoen opvangt opdat het sap niet te veel suikers zou bevatten. In het hoogseizoen kan één boom 150 tot 200 liter sap per dag produceren. Natuurlijk vangt men, uit respect voor de boom, maar een klein gedeelte hiervan op.

Een zuiver berkensap, verrijkt met knoppen

Door geconcentreerde knoppenextracten toe te voegen aan het sap, kan men de eigenschappen van het mengsel diversifiëren. De knoppen bevatten alle informatie en eigenschappen van de plant in wording. De knoppen vormen een echt concentraat van doeltreffende actieve bestanddelen.



Vaginale infecties: natuurlijke behandelingsmethoden



Meer dan 50% van de vrouwen tussen 15 en 65 jaar krijgt ooit te maken met urogenitale problemen. **Gelukkig bestaan er natuurlijke, effectieve én veilige behandelingen.**

De vaginale flora beschermt je tegen infecties. De vagina staat in contact met de buitenwereld en is warm en vochtig, dat zijn ideale omstandigheden voor bacteriën en schimmels om zich te nestelen. Gelukkig bestaat de vaginale flora uit miljarden goede bacteriën die het vaginale milieu beschermen tegen bacteriële infecties en schimmelaandoeningen.

Risicofactoren voor urogenitale problemen

Hormonale veranderingen tijdens bv. de zwangerschap, menopauze en menstruatie kunnen het evenwicht van de vaginale flora echter verstoren, waardoor bacteriën, gisten of schimmels kunnen ontstaan die vervolgens tot infecties leiden. Ook bepaalde medicijnen en antibiotica kunnen de goede bacteriën van de vaginale flora elimineren. Ten slotte zijn vaginale zepen, synthetisch of aansluitend ondergoed en een slechte intieme hygiëne mogelijke risicofactoren.

Een onevenwicht van de natuurlijke flora: oorzaak van veel ellende

Door een verstoring in de flora van de vagina kunnen pathogenen onvoldoende worden bestreden door de eigen vaginale lactobacillen. Hierdoor kunnen deze pathogenen groeien en vaginale schimmelinfecties of bacteriële vaginosis veroorzaken en mogelijk zelfs transfereren naar de urinewegen om daar dan ontstekingen te veroorzaken.

Natuurlijke behandeling

Een natuurlijke, effectieve én veilige manier om urogenitale problemen aan te pakken of te voorkomen is de toediening van specifieke probiotische bacteriën. Zo ontstaat er snel een nieuw evenwicht waardoor schadelijke kiemen minder kans op overleven hebben.

Tips voor lichte benen

Modieuze en elegante steun-, reis- en compressiekousen **zijn comfortabel en tegelijkertijd doeltreffend tegen spataders.**

Wat zijn spataders?

De kleppen aan de binnenwand van de aders in onze benen stuw het bloed terug naar het hart. Wanneer de kleppen defect raken, blijven ze open staan en stapelt het bloed zich op in de aders. Bijgevolg stijgt de druk en zetten de aders uit.

Risicofactoren

Risicofactoren als overgewicht, een zittend of staand beroep, weinig lichaamsbeweging, erfelijkheid en zwangerschap verhogen de kans op een verstoorde werking van de kleppen.

Voorkomen

Preventieve maatregelen zijn: veel bewegen, wandelen, fietsen, zwemmen en overgewicht vermijden.

Bij een zittend beroep is het belangrijk de benen niet te kruisen. Beweeg regelmatig de voeten en krul de tenen. Sta af en toe eens recht of loop rond. Steun niet op één been.

Steunkousen helpen om het bloed terug te pompen naar het hart. Massages bevorderen de bloedcirculatie. Neem wissel-

baden (warm en koud water) en vermijd warmte zoals vloerverwarming, zonnebaden, sauna en epilieren met te warm hars.

Wat is het verschil tussen steun-, reis-, en medische compressiekousen?

De lichtere en elegante steunkousen geven verlichting bij vermoeide benen en langdurig rechtstaan.

Langdurig zitten is slecht voor de bloedcirculatie in de benen. Daarom worden bij lange afstandsreizen (vliegtuig, trein, auto, bus) reiskousen aangeraden ter preventie van veneuze trombose. Bij deze kniekousen is de druk het hoogst rond de enkel en vermindert deze geleidelijk naar boven toe. Deze reiskousen zijn verkrijgbaar in mooie kleuren en verschillende kwaliteiten.

De medische compressiekousen worden meestal voorgeschreven door een arts. Ze zijn aangewezen bij matige tot ernstige chronische veneuze insufficiëntie, gezwollen benen, flebitis, diep veneuze trombose en na stripping van de aders. Compressiekousen worden 's morgens vóór het opstaan aangedaan. Ze moeten dagelijks tot 's avonds gedragen worden!

VERS berkensap

verrijkt met knoppen

Echt biologisch water uit het hart van de boom,
rijk aan oligo-elementen.

Verrijkt met knoppenextracten, rijk aan polyfenolen,
antioxidanten en natuurlijke bewaarmiddelen.
Gegarandeerde versterkte werking !

Nieuw



Reinigingskuur

met behoud van het
zuur-base-evenwicht !

Berkensap verrijkt met knoppen :

ZWARTE BES REGENEREREND
REVITALISEREND
BERK ZUIVEREND
DRAINEREND

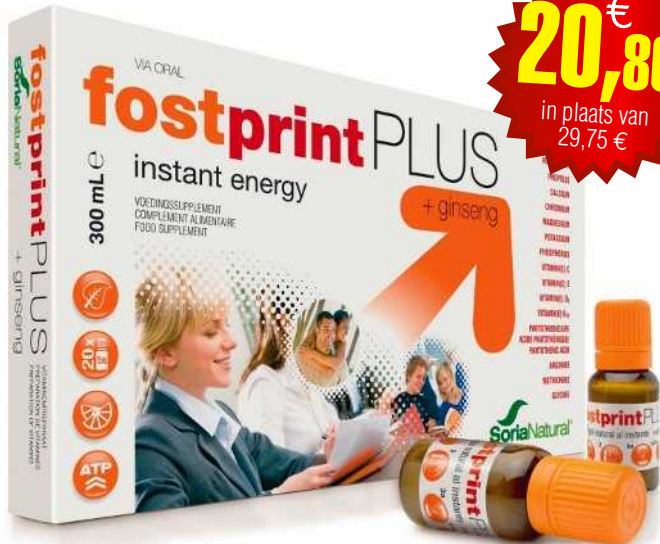
Zorg voor je lijn !

Berkensap verrijkt met knoppen :

ROZEMARIJN VOOR EEN PLATTE BUIK
VLIER VERBETERT DE TRANSIT
VIJGENBOOM REGULEERT DE EETLUST
BERK BEVordert DE ELIMINATIE

SoriaBel

Fost Print is een fytonutri-energeticum dat helpt om zware periodes, die veel energie vragen, goed door te komen.



€20,80
in plaats van 29,75 €

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

Beiersdorf

Met zeer effectief UVA/UVB filtersysteem, een aangepaste zonnebescherming voor elk huidtype.



€16,10
in plaats van 23 €



€16,10
in plaats van 23 €



€13,30
in plaats van 19 €



€15,05
in plaats van 21,50 €



1 zonneproduct kopen =
1 Soft Shower pH5 EUCERIN 200ml GRATIS

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

MEI PROMOTIE
JUNI PROMOTIE

WEDSTRIJD VAN 1 TOT 31 MEI 2019

LATEN WE DE LENTE VIERN



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

OM DEEL TE NEMEN, **AFSPRAAK OP FACEBOOK !**
LIKE & DEEL ONZE PAGINA EN BEANTWOORD
DEZE VRAGEN **TEGEN UITERLIJK 31 MEI 2019.**

* ONTDEK ONZE GESCHENKEN OP
DE DYNAPHAR FACEBOOK-PAGINA



VRAAG 1 :

WAAR OF NIET WAAR : MEN KAN DE SYMPTOMEN VAN HALLUX VALGUS NIET
GEMAKKELIJK MET HET BLOTE OOG ZIEN ?

VRAAG 2 :

WAAR OF NIET WAAR : IDEALITER, ZOU MEN ZICH MOETEN EPILEREN IN DE TEGEN-
OVERGESTELDE RICHTING VAN DE HAARGROEI OM ZO IRRITATIES TE VOORKOMEN ?

VRAAG 3 :

WAAR OF NIET WAAR : GEMBER IS EEN NATUURLIJKE REMEDIE DIE ALLE SOORTEN
VAN MISSELIJKHEID BESTRIJDT ?

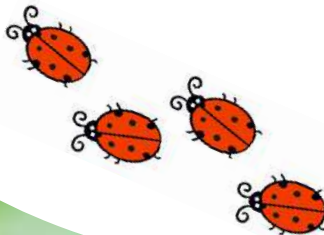
SCHIFTINGSVRAAG :

HOVEEL MENSEN ZULLEN DEELNEMEN AAN DEZE WEDSTRIJD ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 37 OM DEZE VRAGEN TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE GEBRACHT WORDEN.

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



VEEL GELUK !



Dynaphar

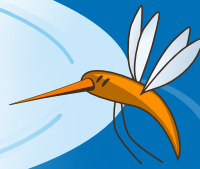
UW GEZONDHEID, ONZE ZORG !

Mei 2019

Calmiderm

crème

Voor het hele  gezin



insectenbeten,
jeuk,
irritaties



mini-tube
GRATIS

* bij aankoop van een Calmiderm*



* tot einde voorraad


Tilman®

TILMAN SA • Z.I. Sud 15 • B-5377 Baillonville

 labotilman

Gezond dankzij planten

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK 

OP REIS MET EEN LICHTE MAAG !

ZONDER SLAPERIGHEID

Antimetil®

De nummer 1 van gember*

zonder neveneffecten

voor het hele gezin



Bestaat ook onder
de vorm van
COMMETJES




Tilman®

Gezond dankzij planten

*Bron IMS 2019 - market Antinauseants OTC

www.antimetil.be

LAAD UW BATTERIJ OP!

fostprint

FYTO-NUTRI ENERGETICUM

All in one!

GINSENG
PROPOLIS
KONINGINNEBRIJ
VITAMINEN
MINERALEN
AMINOZUREN



ENERGY

INSTANT



www.soriabel.be

CNK: 2324192

**SoriaNatural**[®]