

Neem mij mee



DynaZine
UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Het herstel
van de huid

Dagelijks in vorm
om top te blijven

Een goed gevoed brein



BEAUTY

*Theetjes om
mooi te blijven*

WEDSTRIJD

Cadeaus te
winnen op

facebook

**SPECIAL
+50
JAAR**

*Als onze
spieren lui
worden*



JW TSONGA
JW Tsonga



VITALITÉ 4G

**NATUURLIJKE
OPPEPPER⁽¹⁾ !**

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

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



NIEUW

Ontdek de opwekkende kracht⁽¹⁾ van VITALITÉ 4G

GUMMIES

met een lekkere sinaasappelsmaak!



⁽¹⁾Guarana helpt om vermoeidheid tegen te gaan en bevordert alertheid.

Voedingssupplementen. Vraag raad aan uw apotheker. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding, een gezonde levenswijze, en lichaamsbeweging.

DynaZine

NUMMER 51 – WINTER 2022

DYNA-NEWS 4-5

EEN WOORDJE TOELICHTING VAN UW DYNA-APOTHEKER 7

DOSSIERS

Een goed gevoed brein 10-12

Laat je spieren niet lui worden 20-21

DYNA-FICHE I van insomnie 26-27

DYNA-BEAUTY Knapper met kruidenthee 24-25

DYNA-TIPS

Het herstel van de huid 6

Boost uw dagelijkse leven en blijf in topvorm! 9

Je natuurlijke beschermharen 15

Ontdek ons Dynaphar-productgamma! 16-17

Het darmmicrobiom, uw bondgenoot voor uw immuniteit in de winter! 18

6 manieren om je lever te ontlasten 19

Herwin een goed spijsverteringscomfort 22

Ontdek het beste voor je voeten 26

DYNA-WEDSTRIJD 27

DYNA-GAMES 28-30

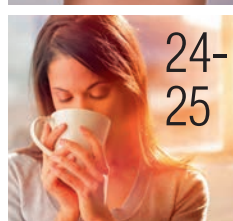
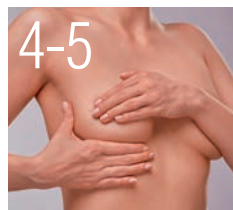
DYNA-PROMOTIES 31



Voor een stalen gezondheid

Onze hersenen: de pasja van het lichaam. Om optimaal te functioneren, heeft ons brein specifieke voedingsvoorschriften. We geven ze je mee in ons dossier (blz. 10-12). Het goede nieuws: gewoon water drinken doet al wonderen. Of een lekker kopje kruidenthee, gezellig onder een deken waarmee je je warmt tegen de winterkou. Planten en kruiden blijven de oudste therapie ter wereld. Nog maar een eeuw geleden waren ze de enige manier om patiënten te behandelen. Dus waarom zouden we ze zomaar links laten liggen, zeker als ze ons ook nog eens mooier maken (p. 24 en 25)? Ons dossier voor (jonge) senioren gaat in op sarcopenie: de geleidelijke afname van spieren wanneer je ouder wordt. Hoe vertraag je sarcopenie? Lees onze adviezen op pagina's 20 en 21. En dan tenslotte een tip om de kou te trotseren: tank deze winter flink wat vitamines bij.

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, IVE VAN ORSHOVEN **CORRECTIES:** JOHAN DE CROM **SAMENWERKING:** ROEL VAN THEEMSCHE, PATRICK BÖTTCHER **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHAR TRADEVBA – DEFRELAAN, 269/4 – 1180 BRUSSEL – WWW.DYNAPHAR.BE **GEDRUKT IN BELGIË:** DRIFOSETT PRINTING SA, STEENOVENLAAN, 5 – 1140 BRUSSEL

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

Waar of fake?

Rode rijst is een natuurlijk middel om je cholesterolniveau te doen dalen

We hebben het hier specifiek over gefermenteerde rode rijst. Die vind je vaak terug in de Chinese geneeskunde. Rode rijst is ook verkrijgbaar in Belgische winkels en apotheken, in de vorm van een voedingsmiddel. Dokters in het Westen erkennen hun positief effect op het cholesterolniveau. Toch schrijven ze de supplementen niet zomaar voor. De reden? Roderijstsupplementen zijn geen geneesmiddelen. Daarom moeten ze niet aan dezelfde wetgeving voldoen en hebben ze lang niet allemaal dezelfde samenstelling. Je weet dus nooit exact hoeveel werkzame stof je inneemt. Vraag raad aan je apotheker om een erkend en betrouwbaar merk te kiezen.



Wanneer spreek je van constipatie?

- Wanneer je minder dan 3 keer per week naar 'het grote toilet' moet.
 - Wanneer je droge en harde stoelgang moeilijk weg te spoelen is.
 - En wanneer je buik voortdurend gezwollen is, wat soms met pijn gepaard gaat.
- Gelukkig bestaan er eenvoudige en efficiënte hulpmiddelen:
- Drink genoeg, zo vermeng je water met je voedsel;
 - Wandel en doe aan sport ;
 - Masseer je buik met de wijzers van de klok mee;
 - Eet genoeg vezels (groenten, fruit, volkorenproducten...);
 - Ga naar het toilet van zodra je de behoefte voelt.

Goed plan tegen huidimperfecties

Verschijnen er puistjes of andere huidimperfecties op je gezicht? Zoek dan eerst de schuldige tussen je borstels of andere make-up accessoires, zoals sponsjes of handschoenen. Die moeten brandschoon zijn. Was ze één keer per week met een shampoo of een zachte zeep, spoel ze lang genoeg af en laat ze drogen in de vrije lucht, met de haartjes naar boven.



Hoera voor Bru-BRAIN

Het Bru-BRAIN-centrum van het UZ Brussel kreeg onlangs Europese erkenning voor zijn onderzoek naar dementie. Het centrum specialiseert zich in geheugenstoornissen. Sinds september 2022 wordt het Bru-BRAIN-centrum erkend door het European Alzheimer's Disease Consortium (EADC), een Europees netwerk dat onderzoek naar de ziekte van Alzheimer bevordert. Het uiteindelijke doel is om Alzheimer beter te behandelen en ooit zelfs te voorkomen.



5 tot 8 liter

Zoveel liter water bespaar je als je de kraan niet de hele tijd laat lopen wanneer je je handen wast of je tanden poetst. (Finish, juli 2022, www.finishinfo.be)



Steeds meer bijziendheid in België

In de laatste zes jaar zijn er 25 procent meer bijzienden in België bijgekomen. Dat heeft alles te maken met de toegenomen schermtijd. Maak je daarom best zo snel mogelijk een afspraak bij de brillenwinkel! Met een beetje 'visuele hygiëne' kan je dat bezoek nog lang uitstellen. Charles Bruninx, adviseur bij de APOOB (*), legt uit: "Geef je oogspieren geregeld rust. Zolang je naar een scherm kijkt, blijven ze onder spanning staan. Drink meer water, en drink minder alcohol en koffie. Zo vermijd je dat je ogen uitdrogen. Pas de 20-20-2-regel toe: na 20 minuten intense schermtijd, wend je je blik 20 seconden lang af om je ogen te laten rusten. Die laatste '2' staat voor 2 uur activiteit in de buitenlucht. Dat laatste geldt vooral voor kinderen. Plaats tenslotte je bureau voor een raam met zicht op de buitenlucht. Maak ervan gebruik en tuur geregeld de verte in. » - APOOB = Algemene professionele opticiens- en optometristenbond van België. Meer info: www.weekvanhetzien.be.

Beweeg voor je borsten

Pink Ribbon peilde bij 1000 Belgische vrouwen naar hun kennis over een vroegtijdige screening van borstkanker. De cijfers zijn verontrustend: 1 Belgische op 3 kijkt niet om naar haar borsten. En meer dan de helft van de vrouwen, waarvan een meerderheid jonge vrouwen, houdt niet van het eigen lichaam. Vooral in Vlaanderen zijn borsten een gevoelig onderwerp. 60 procent wil er zelfs niet over spreken. Bovendien is 30 procent amper vertrouwd met de risicofactoren voor borstkanker: te weinig fysieke activiteit en overgewicht. (IVOX-enquête besteld door Pink Ribbon, oktober 2022, <https://pink-ribbon.be>)



Het herstel van de huid



De huid is de eerste beschermende barrière van het lichaam en staat daardoor elke dag opnieuw aan allerlei agressies bloot: sterke uitdroging, kloven of barstjes. Doordat de barrière door allerlei factoren wordt aangetast en beschadigd, kan het vocht uit de huid ontsnappen en kunnen schadelijke stoffen in de huid dringen.

Verzorgingsproducten schieten de door chemische en fysische agressies (wrijving, irriterende stoffen, allergenen...) beschadigde huid te hulp door haar aan de oppervlakte te isoleren en in de diepte te herstellen.

Met een nieuwe generatie "barrièreproducten" vormt het BARIEDERM-gamma een compleet dermatologisch programma voor hygiëne, verzorging en specifieke behoeften, waarin gebruiksvriendelijkheid en doeltreffendheid centraal staan, en dat in alle veiligheid.

- Isolerende en herstellende producten: deze producten

worden speciaal samengesteld voor specifieke huidproblemen, zoals contactdermatitis, kloven en barsten.

- Speciale producten voor wondjes: Agressieve omgevingsfactoren, huis-, tuin- en keukenongelukjes, dermatologische behandelingen en esthetische ingrepen... kunnen de huid beschadigen.

-Verzorgingsproducten tegen irritatie: onmisbaar om allerlei vormen van irritatie te verzorgen.

Ondersteun uw natuurlijke weerstand met BimunixX!

een topformule met:

- ▶ ultrazuiver β -1,3/1,6-glucaan
- ▶ een hypergezonde, sporenvormende bacterie
- ▶ vitamines C en D*



Verkrijgbaar met 30 & 90 plantaardige capsules.

(*Vitamines C en D dragen bij tot het normaal functioneren van de natuurlijke weerstand.



Een woordje toelichting van uw *DYNA-apotheker*

We beleven momenteel zeer moeilijke tijden. Terwijl het spookbeeld van nieuwe coronavarianten boven ons hoofd hangt en er een zeer agressieve seizoensgriep op komt is en daarbovenop de zeer penibele economische situatie door de oorlog in Oekraïne voortduurt, wordt onze mentale weerbaarheid aanzienlijk verzwakt, waardoor naar schatting één op de drie mensen symptomen van een depressie of een ander ongemak ervaren.

Of het nu overdag's avonds of's nachts is, onze hersenen hebben meer dan ooit hulp en energie nodig om dit alles aan te kunnen. We herinneren u er vaak aan, maar zorg voor voldoende vitamines voor onze hersenen, zoals magnesium, co-enzym Q10 of vitamine D. Ook voor diegene die's avonds de slaap niet kunnen vatten zijn er melatonines en vele andere plantenextracten die helpen om u te ontspannen en u een goede nachtrust kunnen bieden. Vergeet ook niet voldoende te slapen, idealiter een 7-tal uurtjes of meer en vermijd je smartphone of andere beeldschermen voor het slapengaan.

Denk tenslotte ook aan het tweede brein dat onze darmen zijn. Het centrale zenuwstelsel staat namelijk in een permanente interactie met het spijsverteringskanaal en voor elk stukje informatie dat onze hersenen naar onze darmen sturen, worden er 6 cruciale stukjes informatie teruggestuurd. Er is dus een echte permanente dialoog. Om deze dialoog mogelijk te maken is er één cruciale speler: de darmmicrobiotica. Deze microbiotica bestaat uit alle micro-organismen die het spijsverteringskanaal koloniseren, d.w.z. meer dan 10.000 miljard micro-organismen; dat is 10 keer meer dan het aantal cellen in het lichaam!

Vergeet dus niet om met uw apotheker te praten, zodat hij of zij u het best mogelijk advies kan geven, zodat dit tweede brein het eerste in staat stelt om de hedendaagse realiteit onder ogen te zien.

Veel geluk en een fijn en gelukkig einde van het jaar!
Uw Dynaphar-apotheker

Wat als een simpel gebaar je immuunsysteem wakker schudt*?



Nieuw

3 bacteriële stammen geassocieerd met vitamine D

die bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem.

Een unieke technologie van micro-inkapseling

om de stammen tegen maagzuur te beschermen.

Voedingssupplement op basis van bacteriële stammen en vitamine D.
* Vitamine D draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem.



Uw gezondheid verdient het grootste respect

Boost uw dagelijkse leven en blijf in topvorm!

Een hoog levensritme kan vermoeidheid en stress met zich meebrengen. Je dagelijkse activiteiten worden hierdoor een stuk moeilijker. **Goede zelfzorg is erg belangrijk om vermoeidheid tegen te gaan en energie bij te tanken. Wij geven u graag tips en adviezen om uw dagelijkse leven te boosten en in topvorm te blijven!**

Goede handelingen om vermoeidheid te voorkomen

- Gun jezelf, zowel tijdens het werk als de vrije tijd, pauzes om te ontspannen, delegeer zaken, mediteer..
- Bereid jezelf lekkere maaltijden. De gezonde seizoenskeuken doet het goed en verschaft energie!
- Trek zoveel mogelijk naar buiten en geniet ervan om lange wandelingen te maken. Lichamelijke beweging is essentieel om lichaam en geest van zuurstof te voorzien.

Energie via voeding

Voor je fysieke vorm speelt voeding een belangrijke rol. Houd er goede voedingsgewoonten op na door op vaste uren te eten zonder maaltijden over te slaan.

Zet 's middags en 's avonds in op evenwichtige maaltijden, zonder ook het ontbijt te vergeten. Een zwaar middagmaal rijk aan vetten en suikers bevordert plotselinge vermoeidheid in de namiddag, terwijl stimulerende middelen (koffie, thee...) het inslapen verhinderen wanneer ze 's avonds worden gebruikt. Het wordt bovendien aangeraden bij het avondmaal trage suikers te gebruiken in plaats van snelle suikers.

Vitaminen en mineralen bijtanken voor meer energie

Om zeker de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamines, mineralen en oligo-elementen binnen te krijgen, is het aan te raden een vitaminedeekur te doen bij elke wissel van seizoen. Bij goed gebruik ervan, vormen voedingssupplementen een goede bondgenoot om uw energie te optimaliseren en bepaalde tekorten aan te vullen.

Een gevarieerde en evenwichtige voeding, sport, ontspanning en regelmatige slaaptijden vormen de sleutel voor het behoud van een goede vorm. Denk ook aan voedingssupplementen die u een duwtje in de rug geven om je energie terug te winnen!





Een goed gevoed brein

Je brein gedraagt zich als de pasja van je lichaam. Het bedient zich als eerste, ook al gaat dat ten koste van andere lichaamsdelen. **Bovendien legt een brein geen voorraden aan, waardoor het voortdurend moet gevoed worden. Net daarom functioneert het ook minder als je honger hebt.**

Drink tot de dorst overgaat

Bij een tekort aan water lijdt je hele lichaam: je voelt je vermoeid en bedrukt, krijgt hoofdpijn, ... Als je gedehydrateerd bent, heb je moeite om je te concentreren, om zaken te onthouden, om les te volgen. Hoe laat je je ideeën weer vrijelijk stromen? Hoe krijg je je gedachten weer op niveau, en dat vanaf 's morgens? Eenvoudig: drink een glas water. En doe dat de hele dag door, zodat je dagelijks 1,5 tot 2 liter water drinkt. Plat of bruiswater, kruidenthee, het maakt niet uit. Zolang het maar geen frisdrank of fruitsap is. Want die hydrateren je lichaam een heel stuk minder.

Ga voor goede vetten

Het brein en je zenuwstelsel zijn voortdurend in beweging. Dat hebben ze aan de lipiden te danken. Laat die vetten nu net de voedingsstof zijn die we koste wat het kost proberen te bestrijden. Daardoor lopen we dus ook een portie creativiteit, optimisme en geheugencapaciteit mis. Houden we nu een pleidooi voor chips, frieten en hamburgers? Dat nu ook weer niet. Je brein houdt vooral van essentiële vetzuren, het liefst één soeplepel per dag. Koolzaadolie, notenolie, tarwekiem, soja, vette vis (makreel, tonijn of sardien), eitjes van het merk Columbus die verrijkt zijn met vetzuren, noten, ...

**86
miljard**

Zoveel neuronen telt ieders brein. Maar nog belangrijker dan het aantal zijn de connecties tussen de neuronen. Hoe meer connecties, hoe beter we leren, hoe meer we ons kunnen concentreren én hoe intelligenter we zijn.



Pas op met het suikervat

Ook al blijven onze neuronen heel hun leven op dezelfde plek, ze hebben toch brandstof nodig. Wanneer ze een tekort aan suiker hebben, treedt er al snel hypoglycemie op, waarbij je bloedsuikerspiegel dramatisch inzakt. Dan ben je extreem moe, heb je moeite om je aandacht erbij te houden of sowieso iets bij te leren. Geef daarom de voorkeur aan suikers die traag verteren en beetje bij beetje in je bloedsomloop terecht komen. Die vind je in voedsel met een lage glykemische index (GI). Die suikers leveren voortdurend grondstoffen aan onze grijze cellen, op een rustig tempo. Wetenschappers hebben berekend dat de hersenen zo'n 5 gram suiker per uur nodig hebben. Dat betekent niet dat je elk uur alles moet laten vallen om een suikerklontje binnen te werken. Met een flink bord pasta of linzen kom je heel de namiddag toe. Nog een laatste weetje: onze neuronen verbruiken dubbel zoveel suiker als we wakker zijn.

Blijf nuchter

Af en toe een glaasje rode wijn, dat vermindert het risico op hart- en vaatziekten, de ziekte van Alzheimer en seniele dementie. Maar regelmatig - of overmatig - wijn drinken beschadigt dan weer de zenuwuiteinden die de neuronen met elkaar verbinden. Ook andere drugs hebben dat verwoestend effect op het brein. Beperk je dus tot maximaal twee glazen wijn per dag. En niet elke dag.



Eet

Goeroes en sekteleiders kennen het fenomeen: in hun zelfverkleerde geloofsgemeenschappen komt er dikwijls ondervoeding voor. Volgelingen zijn nu eenmaal meer kneedbaar als je ze geregeld laat vasten of extreme en onevenwichtige diëten opdringt. Dat zorgt ervoor dat hersenen minder kritisch worden. Wil je een scherp brein? Laat dan al te drastische diëten links liggen, maar eet verse groenten en proteïnes. Die laatste vind je in vlees, vis, eieren en kaas. Voorzie in genoeg maaltijden per dag, en vergeet je vieruurtje niet.

Verwen je brein

- **WALNOTEN.** Zou het toeval zijn dat hun vorm als twee druppels water op die van hersenen lijkt? Ze zijn rijk aan omega 3-vetzuren, beschermen ons tegen veroudering, angst, stress en ontstekingen. Ze bieden ook een flinke dosis vitamine B9, magnesium, fosfor, ijzer en zink. Trouwens: ook kool levert die gezonde mineralen. Ook al vindt niet iedereen kool even lekker ...
- **KOFFIE.** Het heeft een tijd geduurd, maar ons dagelijks kopje koffie is vandaag vrijgepleit van alle zonden. Meer nog: drink je meer dan 3 kopjes per dag? Dan verklein je de kans op een beroerte. Bovendien bevordert cafeïne – het belangrijkste bestanddeel van koffie – je aandacht en concentratie. Het zorgt er zelfs voor dat je neuronen minder snel achteruitgaan.
- **LINZEN EN ANDERE PEULVRUCHTEN.** LINZEN, KIKKERERWTEN, GEDROOGDE BONEN, ... Allemaal bronnen van vezels die goed zijn voor onze darmflora, door sommigen ook wel ons tweede stel hersenen genoemd. Bovendien bieden peulvruchten flinke porties ijzer, zink, vitamine B, ... Allemaal wondermiddeltjes voor onze intellectuele prestaties.

► Denk aan je voedingsstoffen

IJzer is een onmisbaar mineraal om zuurstof naar de hersenen te transporteren. Je vindt het in zowel rood als wit vlees, organavlees, vis en pensen. Fruit en groenten die rijk zijn aan ijzer: perselie, gedroogde abrikozen, cashewnoten, gember,... Verder hebben je neuronen vitamines nodig, mineralen, oligo-elementen, aminozuren en vetzuren. Om die allemaal op je bord te krijgen, zit er niets anders op dan een gevarieerde voeding op je bord te toveren. Meer nog: onze grijze cellen nemen geen genoegen met magere kruimeltjes. Wees dus voorzichtig met mini-portietjes en eet wanneer je honger hebt. Er is zelfs één dieet waarover alle wetenschappers eens zijn dat het gezond is (en dat gebeurt niet vaak): de mediterrane keuken. Geef de voorkeur aan olijfolie, aan vis (liefst vette vis, omdat die veel omega 3-vetzuren bevat), volkorenproducten, vers fruit en groenten, en tenslotte oliehoudende producten zoals noten en granen. Welke stukken fruit zijn de ultieme aanraders? Banaan is rijk aan vitamine B6 en magnesium. Hoe meer vitamine B6 je eet, des te meer magnesium je opneemt. En magnesium hebben we nodig om het zenuwstelsel optimaal te laten functioneren. Goed nieuws, trouwens: van zwarte chocolade, met een cacaohalte hoger dan 60 procent, worden je hersenen alerter: Hoe dat komt? Zwarte chocolade levert flavonoiden aan. Die verbeteren de bloedcirculatie op het niveau van de neuronen.

Eet 's morgensvroeg

Bestaat er een ideaal moment voor een ontbijt? Ongeveer een half uur nadat je opstaat, kwestie van je honger ook een beetje tijd te geven om wakker te worden. Het ideale ontbijt voor een alert brein bevat zout en is rijk aan eiwitten: omelet, ham, kaas, melkproducten, brood, boter... met eventueel een stuk fruit. En de lunch? Die nuttig je best rond 12 à 13 uur; wanneer de ochtendvoorraad uitgeput geraakt. 's Avonds eet je dan weer de laatste keer een uur vóór je naar bed gaat. Anders dreigt je spijsvertering je slaap in de war te



Een paar cijfers

Bij de geboorte bevat een normaal stel hersenen al meteen het hele pakket aan neuronen. Maar de hersenen blijven zich nog lange tijd ontwikkelen. Bij de geboorte wegen hersenen amper 300 gram. Bij een volwassene loopt dat al op tot ongeveer 1,2 kilo. En om degelijk te functioneren, verbruiken je hersenen zo'n 20 procent van de energie die je lichaam dagelijks nodig heeft.

sturen. En slapeloze nachten zorgen ervoor dat je hersenen overdag minder goed presteren.

Voorzichtig met het zoutvat

We eten met zijn allen te veel zout. We weten ook wat daarvan de gevolgen zijn voor ons hart- en vaatstelsel. Maar zout zou dus ook nefast zijn voor de werking van je neuronen. Het versnelt hun verouderingsproces, wat op zijn beurt het risico op beroertes of de ziekte van Alzheimer verhoogt. Hou het zoutvat dus weg van de eettafel. En vooral: beperk industrieel bereide gerechten tot een absoluut minimum (bereide gerechten, charcuterie, kaas, soep uit blik, sauzen,...). Industrieel bereid voedsel is verantwoordelijk voor maar liefst 75 procent van de zoutconsumptie. Reden te meer om je kookschort aan te trekken, goed de verpakkingen te bekijken en andere kruiden of smaakgevers te gebruiken dan zout.



Uw voeten in topvorm



VERZACHT • BESCHERMT • ONDERSTEUNT • CORRIGEERT

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

Elastische gel- en siliconenkussens met zilver

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

Pleisters

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

Inlegzolen

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



ARKOCAPS®

SPIJSVERTERING

HERWIN EEN GOEDE
SPIJSVERTERING
TIJDENS DE
FEESTDAGEN



Je natuurlijke beschermheren

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

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

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

Er is ook nog passieve immuniteit, een tijdelijke bescherming tegen een specifieke ziekteverwekker; via de navelstreng of de moedermelk of via inenting (de injectie van een vaccin). Zo kan een vaccinatie tegen SARS-Cov-2 het risico verminderen op COVID-19.



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

Bepaalde "gezonde" stammen van bacteriën kunnen ons microbioom helpen.

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

Een kuur tijdens herfst en winter met natuurlijke, actieve stoffen is een aanrader; want een vaccin beschermt ons enkel tijdelijk tegen één specifieke ziekteverwekker.

Een natuurlijke stof, afkomstig uit onder meer bepaalde paddenstoelen, is het β -1,3/1,6-glucaan en wordt bijzonder goed bestudeerd.

SUPERDETOX!

Na het feesten ...

CYRASIL

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

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

1 Mariadistel en artisjok helpen het lichaam te zuiveren.

Gebruik:

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

15 ampoules (cnk: 4352076)



VOEDINGSRIJKHEIDSWAARDEN
COMPLEXE MINERALIEN

nieuwe formule
nouvelle formule

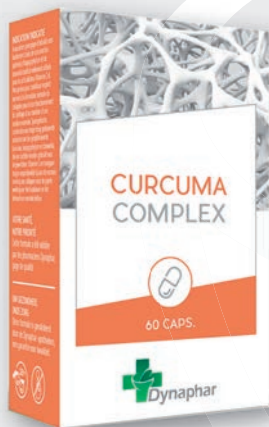
CYRASIL

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

SoriaNatural

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 € *

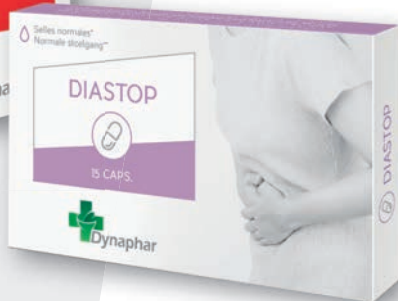
Magnesium Complex,
60 caps = 15,90 € *,
120 caps = 27,50 € *



Probioflora, 20 caps = 14,10 € *
50 caps = 32 € *



Multivitamines,
11,99 € *



Diastop,
12,99 €

*aanbevolen prijzen

nr



Dynaphar



Veno Caps,
15,40 € *



Omega 3,
9,90 € *



Glucosamine
Complex, 14,90 € *



Sleep, 14,50 € *



Pregni test, 6,99 € *

Voedende
Lipstick,
5,95 € *



Digital
thermometer,
7,99 € *



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



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

Het darmmicrobioom, uw bondgenoot voor uw immuniteit in de winter!

Talrijke studies hebben reeds de essentiële rol aangetoond van het darmmicrobioom in de stofwisseling (ze bevordert de darmtransit en de spijsvertering), zijn neurologische functie (regulering van het zenuwstelsel) en immunofunctie (bescherming tegen ziekteverwekkers en bevordering van het immuunsysteem).

De darmflora is dus een bondgenoot voor ons immuunsysteem en is werkelijk een sleutelelement van ons welzijn. Meer dan 70% van onze immuuncellen bevinden zich in de darmen*, dus het is van cruciaal belang dat het darmmicrobioom in evenwicht blijft



om ervoor te zorgen dat ons lichaam een goede immuunafweer heeft.

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

**Gebaseerd op een interview met Dr.Theunissen*

6 manieren om je lever te ontlasten

Door stress, milieuvuiling, intensieve sport, ziekte, overdaad, etc. kunnen afvalstoffen zich in het lichaam opstapelen tot een heuse afvalberg. De lever is ons grootste en belangrijkste orgaan voor de ontgifting van toxische stoffen. **Het is de energiecentrale van ons lichaam die samen met de gal het cholesterolmetabolisme regelt. Daarom is het belangrijk zorg te dragen voor de lever en regelmatig een detox-kuur te doen op basis van planten.**

ZWARTE RADIJS

Zwarte radijs heeft een meer uitgesproken smaak dan de rode radijs. Hij ondersteunt de leverdetoxificatie en helpt galstenen te voorkomen. De actieve stof is glucoraphasetine die enzymatisch wordt omgezet tot raphasetine, die de galfunctie stimuleert en een bloedzuiverende werking heeft.



ARTISJOK

De actieve bestanddelen van zwarte radijs en artisjok verlichten een opgeblazen gevoel na een zware maaltijd of feest. Cynarine en cafeïlyzuur, vooral te vinden in de bladeren van de artisjok, stimuleren de galafscheiding, helpen de spijsvertering, verminderen de bloedsuikerspiegel en verlagen de cholesterol.



MARIADISTEL

Mariadistel behoort tot de melkdistels en bevat "silymarine", een krachtige beschermer van de lever bestaande uit silydianine, silybine en silychristine flavonoiden. Deze paarse distel ondersteunt de leverfunctie, de regeneratie van levercellen en zuivert het lichaam.



DESMODIUM

Desmodium is een tropische plant met bestanddelen die de lever beschermen en de leverdrainage bevorderen. Het blad van desmodium reinigt de lever, elimineert toxines en bevordert de regeneratie van



levercellen. De plant wordt daarom ingezet bij ernstige leveraandoeningen.

ZINK



Zink helpt de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress en ondersteunt een normaal vetzuurmetabolisme. Zink is belangrijk voor tal van enzymatische processen en voor het levermetabolisme.

CHOLINE



Choline is een essentiële stof voor het behoud van een goede leverfunctie. Ze ondersteunt het lipidenmetabolisme en de samenstelling en het herstel van cellulaire membranen.



Laat je spieren niet lui worden

SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS

Je spiermassa en spierkracht nemen langzaam maar zeker af vanaf je 50ste. Net dan loop je een verhoogd risico op sarcopenie. Vanaf 60 jaar komt dat proces zelfs in een stroomversnelling. **Kan je de gevolgen van dat spierverslies op één of andere manier verzachten? Gelukkig wel.**

Met de leeftijd blijven de kilo's steeds harder plakken. Dat geldt zowel bij mannen als bij vrouwen. De schuldige, dat zijn de hormonen. We blijven maar vet en water opstapelen rond de buikstreek. Bovendien begint ook onze waterdrainage te haperen. Vanaf je 50 loop je risico op zo'n lange waslijst aan ongemakken, dat we er één bijna zouden vergeten: sarcopenie. Ook die aandoening is gelinkt aan leeftijd. Bij sarcopenie heb je voor een keertje geen 'te veel', maar eerder een tekort. Je spieren dreigen hun kracht te verliezen en uiteindelijk zelfs bijna te verdwijnen. Je loopt meer kans op valpartijen en breuken, vooral van de nek en van het

dijbeen. Dat leidt tot verlies van zelfstandigheid, wat op zijn beurt ook weer je lichaam verzwakt. Sarcopenie: onderzoekers spreken zelfs van een nieuwe 'ziekte van de eeuw'. Op basis van cijfers die ze kregen van het Europees bureau voor de statistiek Eurostat, berekenden onderzoekers aan de universiteit van Luik dat tegen 2045 ongeveer 20 procent van de Europeanen met sarcopenie af te rekenen krijgt.

Hoe dat kan? In de loop van ons leven verliezen onze spiervezels steeds meer aan kracht. Die evolutie begint vanaf 30 jaar en versnelt vanaf je 50e. Dan verlies je jaarlijks zo'n 1 tot 2 procent aan spiermassa. Na de 60 gaat het al



helemaal bergaf. Tegen dan verlies je naar schatting dertig procent spiervolume. Andere oorzaak: je lichaam verliest beetje bij beetje de eigenschap om eiwitten degelijk op te nemen. Maar daarover hebben we het straks nog.

Bewegen is de boodschap

Zeker ... Maar er komt meer bij kijken. Om sarcopenie weinig kans te geven, moet je geregeld aan sport doen. Dat is logisch: als je je spieren niet gebruikt, worden ze automatisch lui. In tegenstelling tot een groot vetgehalte, is een degelijke spiermassa wél goed voor je gezondheid. Aanrader: oefen je spieren in de fitnesszaal, waar je verschillende gespecialiseerde apparaten vindt. Trouwens: ook thuis kan je met halters of weerstandsbanden aan de slag. En beter nog: combineer die spieroefeningen met een uithoudingssport zoals wandelen, joggen of zwemmen. Wil je je spieren juist verstevigen wanneer je een dagje ouder wordt? Dan moet je hard op je voeding letten. Het is belangrijk dat je je dagelijkse aanvoer aan proteïnen afstemt op je eigen gewicht. Per kilo dat je weegt, consumeer je dagelijks 1 gram vlees. Weeg je 60 kilo? Dan eet je dus best dagelijks minstens 60 gram vlees. Waarschuwing voor de zestigers: een dieet volgen is op jouw leeftijd een slecht idee, tenzij je er een medische reden voor hebt. Want je verliest eerder je spieren dan je vetmassa. Met de leeftijd verlies je ook aan eetlust, omdat je smaakpapillen minder prikkels doorgeven. Laat je ook daar niet aan vangen: om sarcopenie te vermijden is het absoluut noodzakelijk om proteïnes én calorieën te blijven opnemen.

Wat met voedingssupplementen?

Ze vervangen geen eiwitten, maar vullen wel tekorten aan. Verschillende supplementen bevatten nuttige stoffen om je spieren te behouden. Ga maar eens kijken in de fitnesszaal welke supplementen er daar de ronde doen. Wat zijn de absolute aanraders? L-citrulline bijvoorbeeld, een



natuurlijk middel dat de spiereiwsynthese versnelt. Dat supplement combineer je best met regelmatige lichaamsbeweging (zie hierboven) om sarcopenie te voorkomen of af te remmen. Vitamine D - waaraan 42 procent van de Belgen een tekort heeft - stimuleert je motoriek. Net als creatine, een natuurlijk aminozuurderivaat.

GYM, een revolutionaire behandeling

De website van het universitair ziekenhuis van Luik heeft goed nieuws voor zestigers: « De vooruitgang van het GYM-project is de eerste serieuze hoop voor de behandeling van neuromusculaire ziekten. Het betekent ook een belangrijke stap vooruit voor een vergrijzende bevolking: zowel voor hun zelfstandigheid als voor hun levensverwachting en levenskwaliteit. (...) ». GYM staat voor 'Generate Your Muscle'. Het is een vernieuwende therapie waarbij er stamcellen worden getransplanteerd om spierziektes te behandelen. De therapie is geboren uit de samenwerking tussen het 'Laboratoire de Thérapie Cellulaire et Génique (LTCC)' van de Luikse universiteit, vier andere universiteiten (Maastricht, Hasselt, Aken, KULeuven), het universitair ziekenhuis van Luik en twee bedrijven gespecialiseerd in biotechnologie. Het ambitieuze onderzoek kan leiden tot een kleine revolutie in de behandeling van vele genetische spierziekten, maar ook in de strijd tegen spierverzwakking die gelinkt is aan veroudering. "Preklinische proeven met GYM bewijzen dat de kweek en implantatie van cellen goed werkt bij muizen. De methode moet nu worden gevalideerd bij mensen. Wordt vervolgd.





Herwin een goed spijsverteringscomfort

Opgeblazen gevoel, moeilijke spijsvertering? De oorzaken kunnen snel een bron van dagelijks ongemak worden. **Het is belangrijk om de spijsvertering gezond te houden en de doorvoer te bevorderen dankzij natuurlijke en plantaardige oplossingen.**

De komende weken zijn een goed moment voor eindejaarsmaaltijden, die hartig en rijk zijn en vaak gepaard gaan met een glas alcohol. Het is soms moeilijk om weerstand te bieden en licht te eten. Het gevolg kan zijn dat je na het eten brandend maagzuur, pijn, zure reflux en een moeilijke spijsvertering krijgt.

Omdat spijsverteringsproblemen snel een bron van dagelijks ongemak kunnen worden, zijn hier enkele eenvoudige tips om je te helpen er dagelijks mee om te gaan, en vooral tijdens de komende periode.

Eenvoudige maatregelen, zoals het hoofdeinde van het bed hoger leggen en ten minste drie uur tijd tussen het avondeten en het slapengaan, hebben bewezen te werken. Matige lichaamsbeweging en de inname van voedingsvezels kunnen ook een gunstig effect hebben.

Om het begin van de verschijnselen te beperken, kunt u zich ook zoveel mogelijk aan de volgende voedingsregels houden:

- Vermijd roken en beperk het gebruik van alcohol en koffie,
- Vermijd zware, vette maaltijden; eet gevarieerd en evenwichtig, met veel fruit en groenten
- Vermijd bepaalde voedingsmiddelen zoals chocolade, specerijen, pepers, zure voedingsmiddelen zoals citrusvruchten en frisdranken,
- Eet langzaam en varieer je voeding,
- Vermijd strakke kleding of riemen die de maag vernauwen,
- Let op je gewicht,
- Vermijd stress
- Vermijd zware lichamelijke inspanning onmiddellijk na het eten,
- Zorg voor voldoende nachtrust, ten minste 7-8 uur slaap.
- Zorg ervoor dat u gehydrateerd blijft en voldoende water drinkt (ten minste 1,5 liter; maar pas deze hoeveelheid aan als u lichamelijk actief bent).



I van insomnie



Wist je dat...

een recente Taiwanese studie aantoonde dat slapeloosheid het risico op een beroerte verdubbelt? Slapeloze mensen hebben vaker een te hoge bloeddruk. Dat is een van de risicofactoren bij beroertes.

Meer dan 1 op 5 personen lijdt aan een slaapstoornis. **Slapeloosheid komt daarbij het meeste voor: moeilijkheden om in te slapen, 's nachts vaak en lange tijd wakker liggen en 's morgens te vroeg wakker worden.**

Zoals altijd geldt: om de juiste behandeling voor die slapeloosheid te vinden, moet je eerst weten om welk type het gaat.

Waar komt insomnie vandaag?

Slapeloosheid kan het gevolg zijn van periodes van hevige stress. Slapeloosheid kan ook zichzelf versterken, gewoon omdat je er zoveel angst van hebt dat je sowieso niet meer in slaap valt. Dat noemen we psychofysiologische insomnie. Het kan ook te maken hebben met een verhoogde activiteit voor het slapengaan, zoals tv-kijken of koffie drinken. Een slechte slaaphygiëne – een slecht eventileerde slaapkamer; om maar wat te noemen –, bepaalde chronische ziekten – bijvoorbeeld astma of pijn –, medicijnen met bijwerkingen die de slaap verstoren: allemaal factoren die meespelen.

Absoluut te vermijden

Voortdurend wisselen van uren waarop je gaat slapen en waarop je opstaat: niét doen. Net als intense mentale en fysieke activiteit voor je naar bed gaat. Durf de pauzeknop in te duwen net voor je gaat slapen: niet intens sporten, geen koffie, thee of alcohol. Druk de tv uit en zet je smartphone af. Die mails beantwoord je morgenvroeg wel. Wanneer je hoofd volloopt en de gedachten over elkaar heen struikelen in de bovenkamer; heeft je lichaam de neiging om dat over te nemen. Dat vertaalt zich op zijn beurt in spierspanning of versnelde hartkloppingen, niet meteen de toestand om slapend als een marmot de nacht door te brengen.

SOS Dokter

Volg je alle logische en gezonde tips volgens het boekje op en heb je nóg moeite om te slapen? Dan ga je best zo snel mogelijk langs bij een slaapspecialist. Chronische slapeloosheid veroorzaakt naast vermoeidheid ook nog concentratieproblemen, een falend geheugen, verlaagde motivatie en verslappende aandacht, zowel op het werk als in het verkeer.

En de leeftijd?

Slapeloosheid kan in elke levensfase optreden... Maar leeftijd speelt zeker een rol. Zeker bij vrouwen. De veranderingen in de hormoonhuishouding tijdens de menopauze kunnen het slaappatroon zeker en vast door elkaar schudden.



Knapper met kruidenthee

De oudste geneesmethodes ter wereld zijn gebaseerd op niets anders dan planten en kruiden. Nog maar een eeuw geleden – een peulschil in de geschiedenis van de mensheid – bestonden er zelfs geen andere medische behandelingen. **Vandaag gebruiken we ze bovendien ook omdat ze ons net dat tikkeltje mooier maken.**

Zonder calorieën maar mét heel wat heilzame bestanddelen: kruidenthee verdient beter dan de achterste plek in de provisiekast. Redenen te over om er meer van te drinken. Terwijl kruidenthee een paar jaar geleden de reputatie had van een oma-drankje te zijn, is het ondertussen opnieuw heel trendy. Kruidenthee is lekker, en we hydrateren en verwarmen er ons lichaam mee. Ideaal voor zij die moeite hebben om hun dagelijkse hoeveelheid vocht op te nemen. Kruidenthee heeft een braver imago dan koffie of thee, omdat het geen cafeïne bevat. Maar net daarom tast kruidenthee het maagslijmvlies niet aan. Sterker nog: het biedt tal van voordelen voor de gezondheid. Er bestaan zowat 700 verschillende plantenvariaties: voor ieder wat wils, dus. Supermarkten, natuurvoedingswinkels, apothekers en kruidenwinkels: ze bieden vandaag allemaal

een waaier aan kruidentheeen aan, in bulk of in theezakjes. Opgelet: ook al zijn theezakjes handiger in gebruik en kan je ze makkelijker meenemen op reis of naar het werk, ze bevatten ook soms beschadigd of gewoon afvalmateriaal. Daar is je gezondheid geen stap mee vooruit.

Keuze te over

Groene vingers of niet, een eigen kruidentuintje is altijd een goed idee. Tijm, rozemarijn, munt, citroengras, venkel, melisse, salie: ze zijn allemaal eenvoudig te kweken en groeien als kool. Sommige planten overleven zelfs de winterkou. Goed voor het milieu, je spaart er centen mee en ze zijn vooral handig in de keuken. Bovendien maken ze je mooier. In de eerste plaats verbetert hun zuiverende werking je spijsvertering, waardoor je er gewoon frisser

uiziet. Ideaal voor een regelmatige detox: munt, zoethout, verbena, venkel, kamille of anijs. Vul er een grote thermosfles mee waarvan je de hele dag door drinkt.

Samen sterk

In een kruidenthee kan je de hele plant of een deel ervan gebruiken: blad, bloem, vrucht, zaad, stengel, bol of wortel. Vraag raad aan de apotheker of de kruidenspecialist om te weten wat de beste combinaties zijn. Want een kruidenthee heeft het meeste effect als je verschillende planten combineert. Echte puristen raden ook aan om water te gebruiken dat geen chloor bevat, dat neutraal en gefilterd is of dat rechtstreeks van de bron komt. Zo bewaar je volgens hen het best de smaak en de actieve bestanddelen van de planten. Je kan ook mineraalwater koken, rijk aan magnesium of calcium. Zo krijg je een kruidenthee die nog méér voedingsstoffen bevat. Vanaf een temperatuur van 95 graden begint het water te borrelen, wat je drank een optimale afgifte geeft van heilzame kwaliteiten. Dat brengt ons bij het verschil tussen een infusiedrank en een afkooksel. Bij infusie verwarm je water, waarin je dan de planten gooit. Na zo'n 5 tot 10 minuten filter je, waarna je de kruidenthee opdrinkt. Bij een afkooksel gooi je de planten in een pot met koud water, waarna je het vuur opzet. Je laat 10 minuten koken, waarna je het vuur afzet om de drank te laten trekken. Als laatste stap filter je de thee.

Welke van de twee methodes is de beste? Dat hangt af van je eigen voorkeur en van de eigenschappen van de kruiden. Vind je dat allemaal te veel moeite? Gebruik dan gerust theezakjes. Laat het zakje 3 tot 10 minuten intrekken. Hoe fijner de blaadjes, des te sneller is je drank klaar.

Liever bio

Kruidenthee drink je op eender welk moment van de dag. Hij bevat geen nutteloze calorieën – als je er geen suiker bijvoegt-, en is best lekker. Is er dan geen enkel nadeel aan verbonden? Maak je geen zorgen. De hoeveelheid kruiden is te klein om ook maar enigszins giftig te zijn. Let wel op met bepaalde zuiverende planten die kwetsbare darmen verstoren, of met vochtafdrijvende planten waarvan je een paar keer per uur naar het toilet moet. Tenslotte raden we af om ze vlak voor of tijdens de maaltijd te drinken. Een kruidenthee zou je spijsverteringsenzymen kunnen verdunnen. Het is ook beter om bio te kiezen, want zo vermijd je pesticiden.



Ideeën voor recepten

GOED VOOR DE SPIJSVERTERING Hoe zie je dat je spijsvertering optimaal zijn werk doet? Dan oog je frisser en levendiger, en heb je roze kaakjes. Om dat effect te bekomen kies je voor verbena en munt, met een vleugje linde. Gooi daarvan twee theelepels in een kopje kokend water. Laat tien minuten trekken, filter en drink op. Maak dat drankje liefst 's avonds.

ANTI-ACNE Vermeng gelijke hoeveelheden klis, wilde viool, netel en duivenkervel. Gebruik 3 soeplepels voor 75 centiliter water en drink dagelijks drie kopjes.

BESTRIJD CELLULITIS Welk kruidenmengsel drijft het best vocht af? 10 gram kersenstengel, 10 gram paardenbloem, 10 gram moeraspirea, 10 gram orthosiphon en 20 gram brandnetel. Hun smaken zijn niet allemaal even toegankelijk. Doe er daarom een flinke dosis munt bij. Neem 4 soeplepels per liter water, waarvan je de hele dag door slokjes neemt.

TEGEN HAARUITVAL, KWETSBARE NAGELS EN ZWANGERSCHAPSTRIEMEN Brandnetel is rijk aan ijzers en vitamines. Het is de plant die je lichaam het meeste mineralen biedt. Laat 2 soeplepels trekken in een halve liter water, en drink er 's morgens en 's avonds van.

TEGEN RIMPELS Meng 50 gram brandnetel, 20 gram rozemarijn en 20 gram ginkgo. Neem 2 soeplepels voor een halve liter thee, en drink er één keer per dag van.

Meer info: De Vlaamse Herboristen Vereniging (www.vlaamseherboristen.be) is een organisatie voor iedereen die zich interesseert in de werking van kruiden. Ze organiseert tal van opleidingen.





Ontdek het beste voor je voeten

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

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

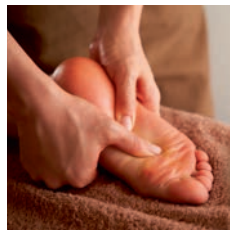
Comfortschoenen met rekbare materialen zijn ideaal voor gevoelige voeten. Zorg ervoor dat de tenen voldoende ruimte krijgen. Diabetici nemen bij voorkeur schoenen zonder hinderlijke binnennaden om wondjes aan de voeten te vermijden. Bij senioren of mensen met artrose of reuma is een klittenbandsluiting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

Steunzolen kunnen een oplossing bieden bij een doorgezakte voorvoet of plat- of holvoeten. Ze zorgen voor de juiste ondersteuning en corrigeren de stand van de voet. Bij het dragen van steunzolen is het handig dat je schoenen uitneembare binnenzolen hebben, zo creëer je extra diepte. Schokabsorberende materialen worden in de zolen verwerkt, en zorgen zo voor demping. Met halve inlegzolen kan je een hielspoor ontlasten of vang je een beenlengteverschil op. Gelkussentjes werken verzachtend bij grote en kleine teenknobbels of corrigeren hamertenen. Teenspreiders

zorgen ervoor dat de tenen niet overlappen en voorkomen wrijving. Pleisters voor likdoorns en eksterogen verlichten pijn.

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

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



WEDSTRIJD

VAN 1e JANUARI TOT
31 JANUARI 2023

LATEN WE DE
WINTER VIERN



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

OM DEEL TE NEMEN, **AFSPRAAK OP FACEBOOK !**
LIKE EN DEEL ONZE PAGINA EN BEANTWOORD
DEZE VRAGEN **TEGEN UITERLIJK 31 JANUARI 2023.**

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



VRAAG 1 :
WAAR OF NIET WAAR : CAFÉÏNE ZORGT VOOR DAT JE NEURONEN
MINDER SNEL ACHTERUITGAAN.

VRAAG 2 :
WAAR OF NIET WAAR : ER BESTAAN MEER DAN 7000 VERSCHILLENDE
MEDICINALE PLANTENVARIATIES.

VRAAG 3 :
WAAR OF NIET WAAR : RIJST IS EEN NATUURLIJK MIDDEL OM JE
CHOLESTEROLNIVEAU TE DOEN DALEN.

SCHIFTINGSVRAAG :
HOEVEEL MENSEN ZULLEN AAN DEZE WEDSTRIJD DEELNEMEN ?

MAAK GEBRUIK VAN UW TIJDSCHRIFT NR 51 OM DEZE VRAGEN
TE BEANTWOORDEN.

DE WINNAARS ZULLEN PERSOONLIJK OP DE HOOGTE
GEBRACHT WORDEN.

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

**VEEL
GELUK !**



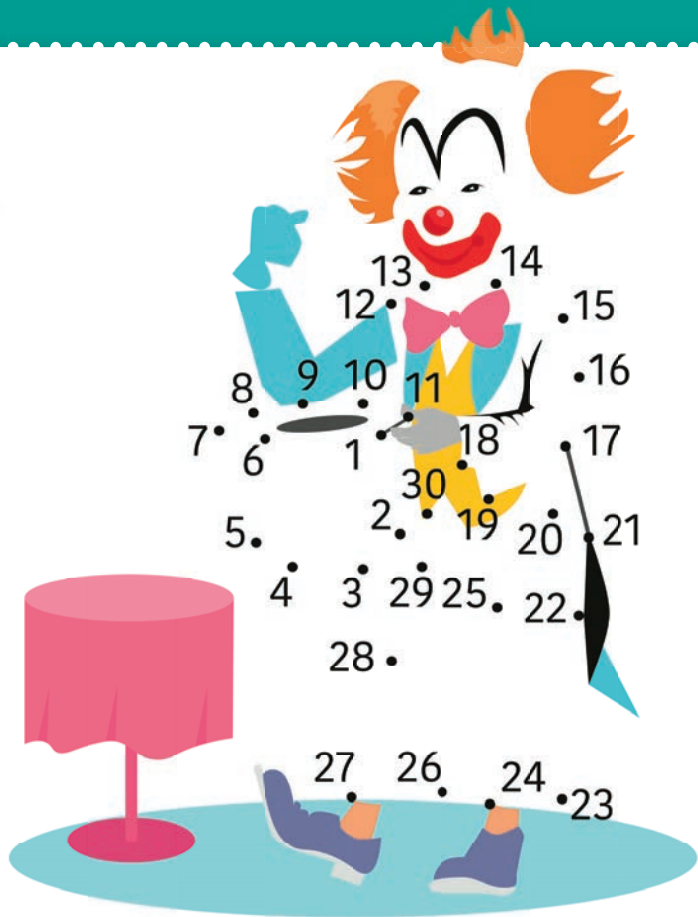
Dynaphar

UW GEZONDHEID, ONZE ZORG !

Januari 2023

Punt per punt

Verbind de punten | tot 30.



5 verschillen

Er zijn 5 verschillen tussen deze twee tekeningen. Kan jij ze vinden?



Labyrint

Help het meisje om haar speelgoed terug te vinden. Kleur daarna de tekening.



Het juiste uur

Teken de wijzers op de klok.



03:15



05:20



11:35



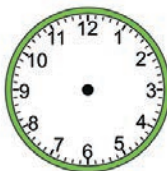
11:50



06:00



08:45



09:25

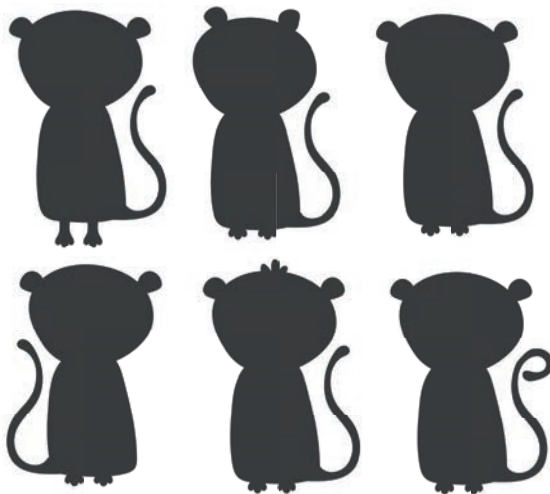


07:05

Dyna-
James

Schaduwspel

Welke
schaduw past
bij de tijger?



Bariéderm CICA

DE BARRIEREOPLOSSING
OM UW GEÏRRITEERDE HUID
TE BESCHERMEN EN TE
HERSTELLEN

URIAGE

EAU THERMALE



-20%



EXAMIXX Superieure formule voor de student.
Ondersteunt energie, concentratie, geheugen en prestaties!

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



90 tabletten | comprimés



30 tabletten | comprimés

Examixx
30 tabletten

€ 16,05
in plaats van
22,95 €



energie* geheugen** geestelijke prestaties***
énergie* mémoire** prestations mentale***



gie* geheugen** geestelijk
gie* mémoire** prestatie

€ 34,95

in plaats van
49,95 €

Examixx
90 tabletten

DECEMBER PROMOTIE

Keelpijn?

Dubbele
werking!



Collutabs

Verlicht snel!

Collutabs Honing- en Citroensmaak 2 mg/0,6 mg/1,2 mg Zuigtabletten is een geneesmiddel. Vraag raad aan uw apotheker. Mag niet toegediend worden aan kinderen jonger dan 12 jaar. Niet geschikt voor zwangere vrouwen. Lees aandachtig de bijsluiter. Niet langer dan 5 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies. Buiten het bereik van kinderen houden. Vergunninghouder: Vemedica Manufacturing BV. ©2020 Vemedica Consumer Health.