



# DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

NEEM MIJ MEE

## Homeopathie voor elke dag



+ 50 JAAR

Tanden als  
spiegel van  
de gezondheid

TOERISME

De andere  
Dominicaanse  
Republiek



2 SEIZOENS  
RECEPTEN

BEAUTY

Magisch  
serum



# Uw intieme hygiëne, onze expertise

2024\_SAF\_GRP\_018



BIOCODEX  
Benelux



# Saforelle®

The power of being a woman

# Dyna'Mag

NUMMER 56 – LENTE 2024

**DYNA-NEWS** ..... 4-5

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

## DOSSIERS

Homeopathie voor elke dag ..... 8-10

Tanden als spiegel van de gezondheid ..... 14-15

**DYNA-FICHE** A van aderverkalking ..... 12

**DYNA-BEAUTY** Magisch serum ..... 20-21

## DYNA-TOERISME

De Dominicaanse Republiek,  
parel in het hart van de Caraïben ..... 22-23

**DYNA-RECEPTEN** 2 lentrecepten ..... 26-27

**DYNA-PROMOTIES** ..... 28-29

**DYNA-GAMES** ..... 32-34

## DYNA-TIPS

Opgepast voor..... haaruitval ..... 6

Voor mooiere nagels tijdens de zomer,  
behandel ze nu! ..... 11

Slaap voor je welzijn! ..... 13

La vitamine D, Een onderschat supplement ..... 16

Ontdek onze Dynaphar-producten! ..... 18-19

Planten die je immuniteit versterken ..... 24

Uw cholesterol onder controle  
dankzij natuurlijke oplossingen ..... 30

Intieme hygiëne bij de vrouw, de juiste handelingen ..... 31



## Wondermiddel of kwakzalverij?

Hoest, verkoudheid, keelontsteking, allergieën, pijnlijke menstruatie, stijve spieren en blauwe bulten, spanning en stress, herpes: allemaal acute en chronische ziekten die je met homeopathie kan behandelen. Als je niet veel weet over homeopathie: het is heus geen wondermiddel. Maar het is wél goed om je lichaam te herstellen. Dat lees je op pagina 6. En op de volgende pagina's (8 tot 10) ontdek je alles wat je moet weten over welke ziektes je met homeopathie behandelt, en wie er het meest baat bij heeft.

Onze 65-plussers hebben een groot probleem: hun tanden. Wist je bijvoorbeeld dat zo'n 30 procent van de 65- tot 74-jarigen géén natuurlijke tanden meer heeft? Heel wat onderzoeken tonen bovendien aan dat een slechte mondhygiëne ook gevolgen kan hebben voor andere organen. Wil je ook later nog volop in het leven kunnen bijten? Dan is preventie essentieel (pagina's 14 en 15).

Denk je dat een dagelijkse huidverzorging alleen bestaat uit een dag- en een nachtcrème? Dat serums compleet nutteloos zijn? Je hebt voor een stukje gelijk. En dus ook voor een stuk ongelijk. Serums vervangen geen crèmes. Maar met hun actieve bestanddelen, versterken en vervolledigen serums wel onze basisproducten. Ze zijn dus de real thing (pagina's 20 en 21). Veel leesplezier.

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:** FRÉDÉRIC GOFFIN, ANTOIN ABDLKI, THOMAS VAN CUTSEM **FOTO'S:** SHUTTERSTOCK **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** DYNAPHAR TRADE VBA – DEFRELAAN, 269/4 – 1180 BRUSSEL – WWW.DYNAPHAR.BE **GEDRUKT IN BELGIË:** DRIFOSETT PRINTING SA, STEENOVENLAAN, 5 – 1140 BRUSSEL

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

## Valse cacao

Het is opletten met namaak... Maar niet bij cacao. Want de peulen van johannesbrood zijn zelfs een steengoed alternatief voor cacao. Ze zijn minder vet, bevatten geen cafeïne en hebben meer vezels dan chocolade. In oosterse en biowinkels vind je ze in poeders en stroop. Zin in zoet? Kies dan voor 100% puur poeder en vermijd industriële producten met een te hoog suikergehalte. Gebruik het bijvoorbeeld om verse kaas of magere yoghurt te zoeten, of om melk of gebak op smaak te brengen. En als je het mengt met amandelpuree, krijg je een gezonde no-nonsense boterhamsread.



## Tijd voor detox

Tijd om jezelf te trakteren op een kuur van vers berkensap. Gewoon even in de bast van de boom snijden en het elixir van de lente stroomt vrij naar buiten. Berkensap zuivert. Het verbetert je spijsvertering en darmafvoer. Bovendien geeft het je energie, helpt het je nieren een handje en krijg je er een frisse teint van. Bij sommigen werkt het zelfs om wat kilo's kwijt te raken. Nu, je gaat best niet zelf in bomen snijden. Koop een bio-berkensap zonder toegevoegde stoffen bij je apotheek, bio-winkel of herborist. Smaakt dat wat te bitter? Voeg dan eventueel wat honing toe. Bewaar het sap in de koelkast. Plan een kuur van drie weken in. Je neemt het sap best 's morgens, want anders ga je 's nachts wakker worden om te gaan plassen. Er bestaan ook kruidentheeën van berkenbladen, maar die bevatten minder actieve bestanddelen.

Om alles nog eens samen te vatten: berkensap is geknipt om de winter in stijl af te sluiten. Bedenk wel dat er geen wonderen bestaan. Een kuur is nog steeds een uitstekende idee, maar ze is eens zo effectief als je ze combineert met betere leefgewoonten: goed slapen, veel groenten eten, minder alcohol drinken, genoeg bewegen, ...



1379

Zoveel Belgische patiënten hebben mucoviscidose. Een ziekte die tot vandaag ongeneeslijk is, en die het leven ernstig bemoeilijkt.

Info, getuigenissen en patiëntenverenigingen vind je op [www.muco.be](http://www.muco.be).

## Sporten en pauzeren

Sport je regelmatig en intensief? Dan is het belangrijk om jaarlijks één tot twee weken rust te nemen. Die tijd heeft je lichaam nodig om te herstellen van kleine spierscheurtjes. Even een rustpauze komt ook je motivatie ten goede. Kan je geen twee weken zonder sport? Doe dan een sport die je normaal minder beoefent, zoals skiën of muurklimmen. Zo spreek je andere spieren aan en zorg je ook voor een ander ademhalingsritme voor je longen.



## Een mooi kleurtje voor de zomer begint

**ONMIDDELIJK EFFECT** De nieuwste generatie zelfbruiners geven je een geleidelijke, natuurlijke, bruine kleur. Bovendien zorgen ze voor een goede hydratatie. Ga voor een vloeibare textuur die gemakkelijk aan te brengen is en geen sporen achterlaat. Of nog slimmer: meng een paar druppels door je moisturizer.

### EFFECT NA EEN PAAR WEKEN

- Bruiningspillen – ook wel bruiningscapsules – geven je een gezond kleurtje. Zij bevatten 'bruinende' voedingsstoffen: carotenoïden stimuleren bijvoorbeeld melanine. Wil je liever een karamelachtige teint? Neem dan de capsules regelmatig, een maand lang.
- Denk eraan: deze producten beschermen je op geen enkele manier tegen de échte zonnestralen. Je huid mag er dan wel bruin uitzien, je smeert jezelf best nog altijd in met een goed beschermende zonnecrème als je buiten komt.



## Eindelijk genezen

Gooi de medicijnen die niet meer van pas komen niet zomaar de vuilbak in. Idem dito voor medicijnen die vervallen zijn. Als je ze bij het huisvuil kiepert, komen ze misschien terecht in kinderhanden. Of in de bek van dieren die in vuilzakken snuffelen. Bewaar ze ook niet, want vervallen medicijnen verliezen hun werkende kracht. Breng ze liever binnen bij de apotheek, die ze in alle veiligheid wegwerkt.



## Ejaculeren is niet gelijk aan klaarkomen

Bij mannen komen beide fenomenen meestal tegelijkertijd voor, maar ejaculeren is geen synoniem voor klaarkomen. Bij een ejaculatie loost een man sperma via zijn penis. Het is een fysiek en mechanisch fenomeen, maar is lang niet altijd gelinkt aan genot en plezier. Een orgasme dan weer wél. Je kan dus ook een orgasme hebben zonder zaad te lozen. Alles heeft te maken met lichaam en geest. En het allerbelangrijkste: seksueel genotsorgaan blijven... de hersenen.

## CLICHÉ

**«Soja is een natuurlijk product, dus zijn er geen risico's aan verbonden»**

Jawel dus. Soja-isoflavonen zijn fyto-oestrogenen. In mensentaal: soja bevat moleculen met een structuur die lijkt op die van oestrogenen. Soja wordt vaak voorgesteld als een gemakkelijke, natuurlijke oplossing voor de lichamelijke zorgen van de menopauze. Soja compenseert dan het groeiende gebrek aan oestrogenen. Het vermindert opvliegers en biedt bescherming tegen osteoporose en overtollige cholesterol. Eén belangrijk detail: soja in medicinale vorm neem je best niet na borstkanker. Dus: speel niet zelf voor dokter, zelfs met kruidengeneesmiddelen. Bespreek altijd je situatie met je arts of apotheek.



# Opgepast voor... haaruitval

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

Zeer gebruikelijk bij mannen (1 op de 2 mannen heeft er last van als ze de 50 zijn gepasseerd), kan het al soms in de puberteit beginnen. Het haar wordt eerst dunner boven de slapen en het voorhoofd. Bij vrouwen wordt het haar dunner aan de bovenkant van de hoofdhuid.

Alopecia androgenetica wordt veroorzaakt doordat de haarzakjes gevoeliger worden voor androgenen. Deze mannelijke hormonen versnellen de levenscyclus van het haar

waardoor de haarzakjes geleidelijk verslijten. Ze stoppen uiteindelijk met produceren en het haar wordt dunner.

Om kaalheid te voorkomen, gebruik je een paar goede preventieve gewoontes (zorg voor een gebalanceerd dieet, rook niet, beperk schadelijke haarstylingpraktijken, bescherm uw haar tegen de zon, voorkom bronnen van stress) en onderneem snel actie als u merkt dat uw haar begint uit te vallen.



## Wist je dat?

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

# Cholesfytol<sup>®</sup> NG

NIEUWE  
GENERATIE

De INNOVATIE voor uw

# CHOLESTEROL\*!



**INNOVERENDE natuurlijke formule**

amla + olijf + rode gist rijst + walnootblad



**Goede spiertolerantie**



**Tilman<sup>®</sup>**

\*Walnootblad helpt bij het reguleren van de vetstofwisseling (cholesterol en triglyceriden).



**PROMO  
PACK**

**+7** dagen  
**GRATIS**  
112 + 14 tabletten





# Een woordje van je *DYNA-apotheker*

Beste lezers,

In deze vroege lentedagen wil ik graag enkele gedachten met jullie delen die naar mijn mening het hart vormen van ons dagelijkse welzijn. In deze periode van vernieuwing moeten we even stilstaan bij het cruciale belang van een cholesterolevenwicht, het handhaven van een goede intieme hygiëne, zorgen voor een gezond vitamine D-niveau en streven naar een natuurlijke energieboost.

Het cholesterolevenwicht vormt een sleutelement in ons cardiovasculaire gezondheid. De keuzes die we dagelijks maken op het gebied van voeding en levensstijl spelen een cruciale rol, en het is essentieel om ze te beschouwen als investeringen in ons algehele welzijn.

Intieme hygiëne voor vrouwen, soms met terughoudendheid besproken, verdient aandacht en respect. Ze is een fundamenteel aspect van de gezondheid van vrouwen.

Het vitamine D-niveau, vaak over het hoofd gezien, is een essentiële indicator voor onze algehele gezondheid. De voordelen van deze vitamine gaan verder dan de gezondheid van botten en hebben ook invloed op ons immuunsysteem en mentaal welzijn. Je moet voldoende vitamine D hebben om gezond te leven.

Tenslotte wordt de behoefte aan een natuurlijke energieboost steeds urgenter in onze moderne samenleving. In plaats van te zoeken naar tijdelijke oplossingen, laten we natuurlijke benaderingen doorwegen die ons lichaam duurzaam voeden en zo een blijvende energie creëren.

Deze gedachten zijn geworteld in ons streven naar jullie algehele welzijn. Door ze bewust te integreren in jullie dagelijks leven leggen jullie de basis voor een gebalanceerde en vervullende gezondheid. Laten we deze lente beschouwen als een kans voor persoonlijke reflectie en toewijding aan ons eigen welzijn.

# Homeopathie voor elke dag



Ook al ben je misschien geen fan van alternatieve geneeskunde, je hebt vast al wel een keer Arnica gesmeerd bij blauwe plekken, of Nux Vomica gebruikt bij buikpijn. **Zo bestaan er homeopathische middeltjes voor het hele gezin, van baby's tot 70-plussers.**

Je hoeft helemaal niet te kiezen tussen klassieke en alternatieve geneeskunde. Homeopathie kan perfect dienen als aanvulling op reguliere medicijnen. Keelpijn behandelen bijvoorbeeld met antibiotica, om de bacterie uit te roeien. Met een homeopatisch middel kan je dan weer het herstel versnellen. Na een operatie versnellen 'zachte' geneesmiddelen vaak de genezing. Ze verminderen bloedingen en ontstekingen. Homeopathie geeft soms uitstekende resultaten bij – onder meer – allergie, angst, spijsverteringsproblemen of slaapproblemen. Of bij chronische aandoeningen waarvoor de traditionele geneeskunde weinig oplossingen vindt. Meer nog: in sommige Belgische ziekenhuizen schrijven kankerspecialisten deze alternatieve behandelingen zélf voor. Ze zijn ervan overtuigd dat homeopathische geneesmiddelen de bijwerkingen van chemo- en radiotherapie verlichten. Homeopathie helpt ook tegen de typische gevolgen van kanker: misselijkheid, vermoeidheid, benauwdheid, slapeloosheid, huidaan- doeningen, problemen met bloedwaarden, ... Ze helpt je als vrouw ook om de menopauze zonder grote problemen door te komen, zeker als je er mee begint wanneer de eerste symptomen optreden. Opvliegers, stemmingswisselingen, afnemende seksualiteit, slaapproblemen: homeopathie kan er allemaal tegen helpen.

## Gewoon een portie magie?

Heel wat recente wetenschappelijke studies bewijzen dat homeopathie niet zo maar wat hocuspocus is. Testresultaten zijn vergelijkbaar met die van de traditionele ge-

neeskunde, maar met minder ongewenste effecten. In vergelijking met een placebo, blijkt homeopathie heel wat efficiënter. Er was een tijd dat tegenstanders beweerden dat homeopathie alleen maar werkte als psychologisch trucje, en dan vooral bij artsen die goed naar patiën-







ten luisterden. Om die placebohypothese te weerleggen, wijzen homeopaten erop dat hun geneesmiddelen vaak worden gebruikt bij zuigelingen. Op dierenboerderijen blijken ze ook ontstekingen bij paarden en koeien weg te nemen, gestreste kalkoenen te kalmeren, of bewegingsziekten bij katten en honden te voorkomen. Het valt op zijn minst te betwijfelen of Bobby zo gevoelig is voor placebo.

## Waarom is ze zo populair?

Homeopathie heeft geen bijwerkingen. Er bestaat geen risico op overdosering, op allergie of vergiftiging. Het is veilig én effectief. Baby's, kinderen, aanstaande moeders en senioren: ze kunnen er allemaal mee worden behandeld. Vooral voor senioren biedt ze een aanvulling op klassiekere geneesmiddelen. Met homeopathie lopen ze geen gevaar op negatieve interacties. Opgelost in water of direct in de mond: een homeopathische behandeling is

altijd gemakkelijk. En last but not least: het is goedkoop. Een tube heb je voor minder dan €10.

## Bij de dokter

Belgische artsen schrijven steeds meer homeopathie voor. Homeopathie verdoezelt of onderdrukt de symptomen niet, maar versterkt het vermogen van het lichaam om beter te reageren. Ze stimuleert het lichaam om beroep te doen op de eigen hulpbronnen. Homeopathie vereist ook een persoonlijke aanpak: daarom duren consulten over het algemeen wat langer, tussen 45 en 60 minuten. Om een behandeling op maat voor te schrijven, moet de behandelaar het karakter én het lichaam van de patiënt kennen. Soms zal hij gaandeweg het advies verfijnen of aanpassen, totdat hij de meest geschikte grondstof – ook wel stam – vindt. Het enige risico?

Geen resultaten boeken. Want het is relatief eenvoudig om magazines te lezen op zoek naar een geschikte behandeling, of op het internet te surfen of advies te vragen aan je apotheker. Maar het is heel wat anders om via homeopathie jezelf te genezen.

## Mysterieuze genezende werking

Homeopathische producten bestaan uit minerale, plantaardige of dierlijke elementen. Sommige elementen worden sterk verdund in gedestilleerd water en daarna door elkaar geschud. Het element kan ook vermalen en bepoederd worden met lactose, wat de zoete smaak van homeopathische korrels verklaart. Het getal achter de naam van de behandeling (bijvoorbeeld 30 C of 200 K) verwijst naar het aantal verdunningen dat nodig is om het resultaat te verkrijgen. Gespecialiseerde artsen geven toe dat ze nog niet begrijpen hoe homeopathie werkt. En toch zien ze er elke dag de resultaten van. ▶

### Waarbij heeft homeopathie het meeste succes

Spijverteringsproblemen • Hooikoorts • Astma • Spier- en skeletaandoeningen • Trauma's (bij een fysieke of mentale schok, bij een sportongeval,...) • Infecties, vooral van de bovenste luchtwegen • Angst, stress, zenuwen • Migraine • Prikkelbaredarmsyndroom • Premenstrueel syndroom • Slaapproblemen

## ► Hoe laat je je best behandelen?

- Bij acute aandoeningen kunnen de geneesmiddelen heel vaak worden ingenomen, tot zelfs meerdere keren per uur. Als de symptomen dan verbeteren, kan je dat aantal afbouwen tot 3 of 4 keer per dag, tot je genezen bent.
- Alle middeljes (korrels, globules, poeders) laat je best smelten in de mond, onder de tong. Je hoeft daarvoor niet koste wat het kost nuchter te zijn, maar je neemt ze wel best met een 'lege' mond, dus zonder voedsel of drank. Munt heeft dan weer geen invloed op homeopathie.
- Vind je op de verpakking of op het flesje geen aanwijzing van de te behandelen ziekte? Of vind je geen aanbevolen dosis? Dan hoef je niet te blijven zoeken en de verpakking alle kanten op te draaien. Dit geneesmiddel is geschikt voor een aantal aandoeningen. En de in te nemen hoeveelheid verschilt van persoon tot persoon.
- Het RIZIV voorziet geen vergoeding, maar de meeste ziekenfondsen komen tussen in de kosten, op voorwaarde dat het recept van een arts komt.

### Bronnen

www.boiron.be. Het Franstalig boek «Traumatologie générale et sportive – Troubles anxieux - Gynécologie et obstétrique» door Michèle Boiron en François Roux, uitgever 'Le moniteur des pharmacies' (verkrijgbaar op Amazon). «Homéopathie pour chiens et chats» door Marie-Noëlle Issautier (dierenarts), uitgever Marabout.

Vind een homeopaat via Unio Homeopathica Belgica, [www.homeopathie-unio.be](http://www.homeopathie-unio.be) (Klik op 'Vind een homeopathische arts in uw buurt')



## Mijn dagelijkse apotheek

- Preventie van verkoudheid en aandoeningen van de luchtwegen: Mucococinum 200 K, 6 korrels een keer per week
- Bij spierkrampen: Cuprum metallicum 9 CH en Arnica montana 9 CH, elk 5 korrels. Als de krampen 's nachts optreden: Cuprum metallicum 9 CH en Zincum metallicum 15 CH, elk 5 korrels voor je gaat slapen.
- Om slaapproblemen bij kinderen op te lossen: Passiflora Complex, 5 korrels 's avonds. Te combineren met Gelsemium 15, 5 korrels voor het slapen gaan, als de slapeloosheid het gevolg is van spanning.
  - Voor pijnlijke menstruatie bij jonge meisjes: Colocynthis 9 CH en Magnesia phosphorica 9 CH. Elk uur 5 korrels, met langere tussenpozen zodra er verbetering is.
  - Voor gestresseerde en gespannen honden en katten: Ignatia 15 CH en Gelsemium 15 CH, 5 korrels 's morgens en 's avonds, gedurende 1 tot 3 maanden.
- Nuxvomica 9 CH om spijsverteringsproblemen te behandelen, 5 korrels elk uur.
- Apis mellifica 15 CH om insectenbeten te verzachten of oedeem te verminderen. Eerst 5 korrels om het kwartier, dan meer gespreid.
- Arnica montana 9 CH korrels of gel, bij trauma, bloedingstoringen, stijfheid maar ook bij spataders en aambeien, 4 korrels elk half uur tot er verbetering is.





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

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

Deze infecties komen het meest voor bij de teennagels, maar ook de nagels van de handen kunnen hierdoor worden aangetast. Dit probleem is besmettelijk en onesthetisch. Door zo snel mogelijk te 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. Dit type schimmel is heel besmettelijk en wordt 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.

## 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 strikte naleving van de behandelingsvoorschriften tot het einde van de behandeling is noodzakelijk voor een volledig herstel.

## Bevorderende factoren

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

# A van aderverkalking



## Wist je dat...

**emotionele stress of een plotse, hevige emotie ertoe kan leiden dat atheroomplaten loskomen? Bij de dood van een geliefde is de kans op een hartaanval binnen de 24 uur bijvoorbeeld 21 keer hoger dan normaal.**

**Aderverkalking of atherosclerose komt vaak voor bij het ouder worden. Atheroomplaten (slechte cholesterol) kunnen dan op een paar jaar tijd groeien en verdikken en het bloedvat doen dichtslibben.**

## Waarom is het zo erg?

Een slagader is een aanvoerlijn, een ader een afvoerlijn. Wanneer een slagader vernauwt door verkalking, krijgen de weefsels geen bevoorrading meer: Geen bloed en geen zuurstof. Die vernauwing van de bloedvaten door slagaderverkalking is trouwens een rechtstreekse aanleiding voor de meeste hart- en vaatandoeningen, beroertes en hartaanvallen. Ze is wereldwijd zonder twijfel de meest voorkomende doodsoorzaak. Uiteraard is het ook een slechte zaak als je aders – en dus ook de afvoerlijn – dichtslibben.

## Bestaan er risicofactoren voor aderverkalking?

Ja. Ze zijn zelfs zo logisch als wat: je loopt een risico bij een te hoog gehalte aan LDL-cholesterol (de slechte variant), of een te laag gehalte aan HDL-cholesterol (de goede variant). Goed om weten: de goede cholesterol helpt om de slechte weg te werken. Andere – logische – risicofactoren: overgewicht, een te hoge bloeddruk, suikerziekte, een zittend bestaan, stress, te weinig groenten en fruit eten, te veel alcohol drinken, ... Roken: de grootste vijand van het volk. Roken veroorzaakt de vernauwing van slagaders die op hun beurt al vernauwd zijn door atherosclerose. Daardoor vermindert de hoeveelheid bloed die naar de weefsels stroomt nog meer. Roken maakt het dus dubbel zo erg.

## Hoe voorkom je aderverkalking?

We zeiden het al: alles is een zaak van gezonde levensstijl. Verlies gewicht als dat nodig is, beweeg regelmatig en eet evenwichtig.

## Wat doe je bij de eerste symptomen?

Hoofdpijn, duizeligheid, kortademigheid, pijn op de borst, longontsteking, spierkrampen in de onderste ledematen wanneer je je inspannt: allemaal problemen die je ertoe moeten aanzetten om meteen een huisarts te raadplegen. Wacht niet tot het te laat is. Artsen gebruiken arteriografie om de dikte van atheroomplaten te meten en hun gevaar in te schatten.

## Wat met medicatie?

Statines zijn de standaardbehandeling voor mensen met een te hoge cholesterol. Rodegistryst, te koop als voedingssupplement, lijkt ook het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen. Praat erover met je arts.



# Slaap voor je welzijn!

Slapen is essentieel voor ons fysieke en mentale welzijn. Toch wordt het vaak verwaarloosd in ons drukke leven. **Een goede nachtrust is niet alleen herstellend; het is cruciaal voor het behoud van onze algehele gezondheid.**

## Waarom slapen?

In tegenstelling tot wat men zou denken, is slaap een dynamisch proces! Terwijl we slapen, werkt ons lichaam: het regeneert, onze cellen herstellen zich en onze hersenen consolideren herinneringen en verwerken informatie.

## Hoe goed te slapen?

**STEL EEN SLAAPROUTINE IN** om je interne biologische klok te helpen reguleren. Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en word op hetzelfde tijdstip wakker; zelfs in het weekend.

**ZORG VOOR JE SLAAPOMGEVING:** zorg ervoor dat je slaapkamer geschikt is om te slapen. Houd ze donker, stil en op een comfortabele temperatuur. Investeer in een kwaliteitsmatras en kussens.

**BEOEFEN REGELMATIG LICHAAMSBEWEGING:** regelmatige lichaamsbeweging bevordert een diepe en herstellende slaap. Vermijd echter intense oefeningen vlak voor het slapengaan.

**BEPERK BLAUW LICHT:** schermen van computers, telefoons en tablets stralen blauw licht uit dat de productie

van melatonine, een slaaphormoon, kan verstoren. Vermijd schermen minstens een uur voor het slapengaan.

**LEER STRESS TE BEHEERSEN:** meditatie, diepe ademhaling of yoga kunnen helpen om de geest te kalmeren en stress te verminderen, wat een vredige slaap bevordert.

**ADOPTEER EEN UITGEBALANCEERDE VOEDINGSWIJZE:** vermijd zware maaltijden en cafeïne voor het slapengaan. Kies voor een lichte snack als de honger toeslaat.

**VERMIJD TE LANGE DUTJES:** te lange dutjes overdag kunnen de nachtelijke slaapcyclus verstoren. Beperk dutjes tot 20-30 minuten indien nodig.

**OPTIMALISEER JE SLAAP MET VOEDINGSSUPPLEMENTEN:** melatonine, kamille, valeriana, L-theanine of vitamine D b.v. kunnen waardevolle bondgenoten zijn om de kwaliteit van je slaap te verbeteren.

## Samengevat

Een goede nachtrust is geen luxe, maar een noodzaak om op ons best te functioneren. Laten we dus alle kansen grijpen om mooie dromen te hebben en voor onze gezondheid te zorgen met herstellende nachten!

# Tanden als spiegel van de gezondheid



Volgens de WHO verwaarloost de helft van de wereldbevolking de tanden. Mond- en tandziektes zijn dan ook een ware wereldplaag. **Zeker als je weet dat een goede mondhygiëne essentieel is voor je fysieke én psychische gezondheid.**

De Wereld Mondgezondheidsdag (WOHD) vieren we jaarlijks op 20 maart. Die dag herinnert ons eraan dat een optimale mondgezondheid hand in hand gaat met onze algemene gezondheid. De 'Chambre de Médecine Dentaire Belge' (CMD), de belangrijkste vereniging van Frans- en Duitstalige tandartsen in België, publiceerde een aantal verontrustende cijfers: bijna 30% van de mensen tussen 65 en 74 jaar heeft geen natuurlijke tanden meer; een percentage dat alleen maar zal stijgen naarmate de bevolking vergrijs.

Plus: mondziektes staan op de 4e plaats van aandoeningen waarvoor de behandeling veel centen kost.

## Een verhouding in twee richtingen

Meerdere studies bewijzen dat een slechte mondhygiëne gevolgen heeft voor de rest van het lichaam. Dat is eenvoudig te verklaren, want elke tand is via microvezels verbonden met de algemene bloedsomloop. Een paar



sprekende voorbeelden: mondbacteriën kunnen de kans op een beroerte en hart- en vaatziekten verhogen; ontstoken tandvles verhoogt het risico op complicaties bij diabetes; mondinfecties kunnen een longontsteking erger maken; en pijn in de mond waardoor je niet goed kunt kauwen, kan leiden tot spijsverteringsproblemen of voedingstekorten. We kunnen nog wel even doorgaan: door onbehandelde gaatjes kan de neus-, keel- en oorzone infecteren; hyperontstoken tandvles (parodontitis) vormt een risicofactor voor hartaanvallen en beroertes, ... Kortom: de lijst is eindeloos. Denk ook aan een slechte adem (halitose) of beschadigde tanden, en hoe die je zelfvertrouwen beïnvloeden of zelfs kunnen leiden tot sociaal isolement. Je ziet het: tanden en lichaam vormen één geheel.

Eris dus een duidelijke link tussen mond- en tandaandoeningen (zoals ontstoken tandvles en tandpulp, kaakbotaandoeningen of mondzweren) en onze bredere gezondheid. Dat gaat trouwens in 2 richtingen. Mond- en tandaandoeningen fungeren als alarmsignaal: een slechte adem wijst mogelijk op darm- en maagproblemen, parodontitis kan gelinkt zijn aan hevige stress of suikerziekte, herhaaldelijke mondzweren – ook afters genoemd – kunnen het gevolg zijn van vitaminedekortingen, gele tanden betekenen misschien wel dat je intolerant bent voor gluten, ...

## Welke rol speelt leeftijd?

Ons tandglazuur verslijt met de jaren. Het gevolg is dat onze tanden brozer worden. Bovendien hydrateren ze minder; ontstaan er sneller gaatjes, wordt het tandvles dunner met de jaren, komen tanden los te zitten, en is onze mond kwetsbaarder omdat we minder speeksel produceren. Wil je deze waslijst aan complicaties vermijden? Dan is het belang van preventie overduidelijk. Dat betekent: drie keer per dag poetsen (na elke maaltijd) en regelmatig flossen. En uiteraard jaarlijks een bezoek aan de tandarts brengen. Onze goede raad: let op tekenen van tandvlesontsteking tijdens of buiten

het poetsen. Pas ook op met bepaalde medicijnen zoals pijnstillers, die mondschimmelinfecties kunnen bevorderen. Rook niet en vermijd hevige stress, want dat kan op termijn parodontitis aanwakkeren. En let natuurlijk op met suiker; dat op eender welke leeftijd zorgt voor tandbederf en gaatjes.

## Wat met een droge mond?

Ouderen hebben geregeld last van een droge mond. In geneeskundige taal spreken we dan van xerostomie. Die komt voor wanneer de speekselklieren niet meer behoorlijk werken. Wat zijn er de oorzaken van? Hoopgevend is dat ouderdom er waarschijnlijk niét de oorzaak van is. De hoofdreden is doorgaans dat je medicijnen moet innemen. Die hebben zogenaamde 'anticholinerge' bijwerkingen, wat in dit geval concreet betekent dat je er een droge mond van krijgt. Het zijn vooral medicijnen voor oudere patiënten die deze bijwerkingen hebben: behandelingen tegen de ziekte van Parkinson, om een hoge bloeddruk te verlagen (antihypertensiva) of om angststoornissen te behandelen (anxiolytica). Wees dus op je hoede, ook – en vooral – als je rookt. Want dat zorgt er bijna automatisch voor dat je minder speeksel aanmaakt.





## Vitamine D

# Een onderschat supplement

Onderzoek heeft aangetoond dat vitamine D, een voedingsstof die traditioneel in verband wordt gebracht met de gezondheid van de botten, aanzienlijk meer sleutelrollen in het menselijk lichaam vervult dan iemand ooit had kunnen denken.

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

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

### Ondersteunt talrijke gezondheidsfuncties

Zo draagt vitamine D bij tot de normale werking van het immuunsysteem, wat voor iedereen van belang is. Ze ondersteunt ook de normale spierfunctie en kan zelfs op oudere leeftijd helpen voorkomen om te vallen, een probleem dat

vaak leidt tot botbreuken. Vitamine D speelt zelfs een rol bij de celdeling, en helpt het calciumgehalte in het bloed op peil te houden. De grote vraag is: krijgen we wel genoeg binnen? Studies van over de hele wereld wijzen uit dat veel mensen, zelfs in zonnige streken, een vitamine D-tekort hebben. Dit is verrassend, aangezien blootstelling aan de zon onze belangrijkste bron van vitamine D is.

### Mensen krijgen te weinig zon

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



**EXTRA ENERGIE TIJDENS VERMOEIENDE PERIODES<sup>1</sup>**

**instant  
energy**

# fostprint PLUS

+ ginseng

**All in one!**

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

**NIEUWE  
KRACHTIGE  
FORMULE**



MEER INFORMATIE

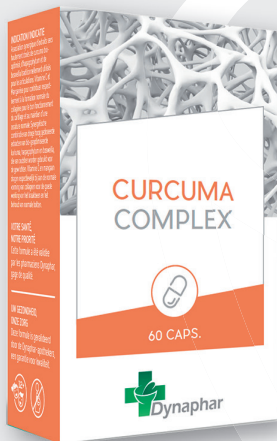


<sup>1</sup>Biotine, mangaan, pantotheenzuur, vit. B2, B3 en B6 ondersteunen een normaal energimetabolisme.

**SoriaNatural<sup>®</sup>**

# Ontdek ons Dynapha productgamma!

Uw Dynaphar-apotheker heeft een gamma eigen merkproducten om in te spelen op uw noden en verwachtingen om gezond te blijven. Daarvoor combineren we optimale kwaliteit met een zeer gunstige prijs.



Curcuma Complex,  
16,90 € \*

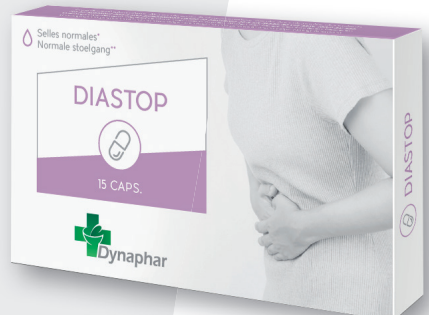


Digest,  
10,90 € \*

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



Multivitamines,  
11,99 € \*



Diastop,  
12,99 €

\*aanbevolen prijzen



Dynaphar



Omega 3,  
9,90 € \*



Glucosamine  
Complex, 14,90 € \*



Veno Caps,  
15,40 € \*

Pregni test, 6,99 € \*



Voedende  
Lipstick,  
5,95 € \*

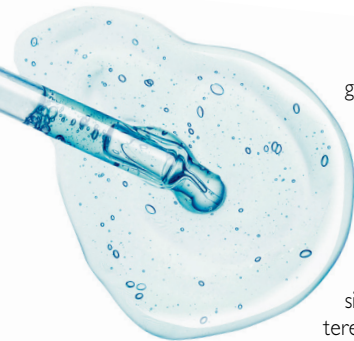


Digital  
thermometer,  
7,99 € \*

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

# Magisch serum

Het zoveelste cosmeticaproduct in je badkamer? **Misschien. Maar serums bieden heel wat voordelen, voor alle leeftijden en voor vrouwen én mannen.**



Een klein flesje met een grote kracht: dat is de strafste eigenschap van serums. Ze bevatten ingrediëntrijke formules die we allemaal kunnen gebruiken. Of ze nu eenmalig zijn of een permanente oplossing bieden: serums hydrateren altijd maximaal. Ze bestrijden rimpels en andere tekenen van veroudering, bieden stevigheid en glans, ontgiften en zuiveren, zijn een oplossing voor puistjes, werken rode vlekken weg en verlichten de gevoelige huid.

Zijn je huidige dag- en nachtcrèmes dan niet goed genoeg? Deels wel... Maar ook weer niet. Serums vervangen verzorgende crèmes niet, maar ze vullen ze wel perfect aan. Serums hebben een hogere concentratie actieve bestanddelen dan een traditioneel huidverzorgingsproduct. Daarom zijn ze ideaal voor een eerste behandeling, die de huid voorbereidt op de rest van je dagelijkse verzorging met dag- of nachtcrème, make-up of reinigende lotion.

## Gemakkelijk te gebruiken

Serums smeer je vlotjes in. Ze zijn heerlijk fris, vloeibaar tot zelfs bijna waterachtig, ze zijn niet vet, en je opperhuid absorbeert ze heel snel zodat ze meteen in de diepte werken. Het is af te raden om enkel een serum te gebruiken, behalve dan 's nachts. Gewoon omdat serums geen zonnefilter bevatten. Wanneer gebruik je ze het best? Telkens wanneer de seizoenen verande-

ren, of wanneer de opperhuid een moeilijk moment dreigt door te maken. Als dat nodig is, mag je ze ook gewoon het hele jaar door gebruiken. Weet ook dat 'revitaliserende' serums ook als kuur kunnen dienen. 'Anti-aging' of herstellende serums gebruik je het hele jaar door, en meer gerichte serums (bijvoorbeeld tegen pigmentvlekken, om te detoxen, tegen een dof teint, ...) zolang als nodig is.

## Ook voor mannen

Op welke leeftijd begin je best met zo'n serum? Je hoeft er niet voor op je eer-



ste rimpels te wachten, want de meeste serums hebben een stevige hydraterende werking. Ze zijn ook voor mannen een populair huidverzorgingsproduct: ze zijn licht, de huid neemt ze snel op en ze laten geen vetlaagje achter. Sommige serums focussen ook extra op mannen, met formules die speciaal ontwikkeld zijn voor een wat dikkerre huid en voor problemen waarmee mannen meer te maken hebben. Zij hebben bijvoorbeeld een matterende werking, of verdoezelen de effecten van scheren.

## Gelukkig huwelijk

Heb je zowel een woestijndroge huid als een ongelijke teint? Kleine rimpeltjes en rode vlekjes? Het goede nieuws: je hoeft niet langer te kiezen tussen je potjes cosmetica. Serums kan je combineren: beperk je dan liefst tot twee, maar drie kan ook. Begin met het serum dat je op dat moment het meest nodig hebt. Ben je niet zeker?

Vraag dan advies aan je apotheker, want sommige actieve bestanddelen werken niet goed samen of kunnen je gezicht overgevoelig maken. Twijfel je nog? Dan kan je altijd één serum 's avonds aanbrengen, en het andere 's morgens. Sommige formules werken ook gewoon beter 's nachts, wanneer het lichaam

recupereert van de dag.

Schrikt de prijs je af? Het

klopt dat sommige se-

rumen wat duurder zijn. Ze

bevatten dan ook een con-

centratie aan actieve bestand-

delen met een verfijnde textuur. Die

verkrijg je alleen maar dankzij langdurige

research en spitstechnologie. Bovendien

breng je ze alleen maar aan in kleine dos-

sissen. Het flesje gaat dus extra lang mee.



## Tips voor optimaal gebruik

- Breng het serum aan op een gereinigde en droge huid. Eerst het serum, pas daarna je dag- of nachtcrème.

- Geen toeval dat serums verkrijgbaar zijn in kleine pompflessen of met een pipet. Zo kun je gemakkelijk de minimale hoeveelheid gebruiken die je nodig hebt.

Breng het eerst tussen je handpalmen aan. Daar warm je het serum op voordat je het aanbrengt. Masseer het zachtjes in het gezicht, van het midden naar de slaap. Voor een serum tegen acne of te wijde poriën, beperk je je tot de zones die je wilt behandelen.

- Vermijd de rand van je ogen. Daar is de huid dunner en gevoeliger. Kies voor een serum dat focust op de oogcontouren.

Zij bieden veiligheid wanneer het serum toch in je oog terecht komt.

- Kies je voor 2 serums? Breng ze dan na elkaar aan, en meng ze niet in je hand. Wacht tot de eerste in je huid is opgelost, voor je de tweede aanbrengt.

- Sommige serums zijn op waterbasis, andere zijn gemaakt met olie. Breng altijd eerst het serum op waterbasis aan.



# De Dominicaanse Republiek, parel in het hart van de Caraïben



De zon, de helderblauwe zee en de stranden en de All Inclusive-hotels trekken toeristen aan. **Op reis ontdekte ik trouwens nog heel wat andere juweeltjes.**

DOORVACANCESWEB.BE – JULIE DOCKSTERD

## Een dag in Santo Domingo

In de hoofdstad Santo Domingo wandel je in de sporen van 'Cristóbal Colón' – Spaans voor Christoffel Columbus. Het historisch centrum heet ook vandaag nog de 'koloniale zone'. Daar ligt de Plaza Cristóbal Colón, met in het midden het standbeeld van de wereldveroveraar. Aan zijn voeten: de Taïno-koningin. Op hetzelfde plein snuif je in de

tabaksfabriek de geur van het land op. In dit pieklein atelier rollen ze nog alles met de hand. Wat een aroma... Een ervaren medewerker toont hoe hij behendig de sigaren rolt. Hij maakt er gemiddeld 300 per dag.

Even later duw ik de deur open van het Museo de Ámbar: het Amber Museum, vlak naast de sigarenfabriek. Hier vind je geslepen barnsteen, een doorschijnende fos-



Santo Domingo.



L'Alcázar.



Samaná.

siele hars afkomstig van naaldbomen. De kleuren variëren in bruine en blauwe tinten. In sommige van de meest gewilde stenen zijn miniatuurfossielen ingewerkt. Hier vergaap je je ook aan lrimar; een blauwe steen die je alleen in de Dominicaanse Republiek vindt. Hij wordt net zo elegant verwerkt in juwelen.

De Calle de Las Damas is een straat boordevol geschiedenis. Het is de oudste geplaveide straat op het Amerikaanse continent, en je loopt er voorbij de eerste stenen huizen van datzelfde continent. Ook het huis waar Hernan Cortez zijn verovering van Mexico voorbereidde. Waar komt de naam 'Straat van de dames' vandaan? Diego Columbus, de zoon van Christoffel, woonde hier als gouverneur van het eiland. Voor zijn echtgenote, Maria van Toledo, liet hij vanuit Spanje 20 hofdames overkomen. Zij hielden Maria gezelschap en deden in de straat hun dagelijkse wandeling. Onze daguitstap eindigt in het Alcázar; het paleis van Diego Columbus uit 1515. Het biedt nu onderdak aan een interessant museum, met onder andere de indrukwekkende kunstcollectie van de familie Columbus.

## Van Samaná tot Cayo Levantado

Na Santo Domingo trek ik richting het noordoosten, naar het schiereiland van Samaná. Het is ongeveer 3 uurtjes rijden. Aan de kust stappen we meteen op de boot naar het piepkleine eiland Cayo Levantado. We logeren er in het prachtige Bahia Principe-hotel. Het lijkt hier het verloren paradijs. Ik heb nog nooit zo'n puur wit strand gezien. Het kristalheldere water is heerlijk warm. Je ogen genieten hier van een magische mix van blauw, turquoise en groen. Als de avond valt, komen daar de rode reflecties van de zon bij. Hemels.

De volgende dag kan je kiezen tussen een lange wandeling of een paardrijtocht op het schiereiland. Met een kleine groep gaan we op zoek naar de waterval bij het dorp El Limón. Een uur lang voert de route ons over bergpaden en rivieren. Een spektakel van krekens, jungle, beekjes en exotische dieren. Even kort stoppen voor een welgekomen verfrissing in een bar; voor we de indrukwekkende waterval te zien krijgen. En dan ... wauw. Alle natuurpracht komt samen in dit ene beeld. Ik neem een verfrissende duik aan de voet van de waterval.



© Adobe Stock

## Rust en ontspanning in Punta Cana

Ik eindig in Punta Cana, in het oosten van het eiland. Deze stranden zijn de reden waarom vele Europeanen jaarlijks naar de Dominicaanse Republiek reizen. Ze vormen de ideale afsluiter van je vakantie. De witte zandstranden zijn omzoomd met prachtige hotels. De Atlantische Oceaan stroomt hier over in de Caribische Zee. De Dominicaanse regering heeft duidelijk begrepen dat dit een gedroomde plek is voor All Inclusive-toerisme. Er is voor elk wat wils: grote gezinnen vinden hier water- en ander plezier; je kan hier surfen en diepzeeduiken, voor verliefde koppels is het een paradijs, fijnproevers genieten hier van schelpdieren en visgerechten, golfers oefenen hun swing, ... Het geluk hangt hier in de lucht.

## De rotsen van Los Haitises

De reis gaat verder via het vissersstadje Sánchez. Hier vertrekken 's morgensvroeg lege sloepen, die 's avonds terugkomen boordevol vissen, reuzengarnalen en blauwe krabben. De vissers verkopen hun vangst aan hotels en restaurants in de buurt. Ik scheep in op een bootje en vaar een half uur langs de rotsen van Los Haitises. In één oogopslag zie je honderden vogelsoorten. De pelikanen vallen het meest op. Zij leven op deze rotsachtige kust, of op de kleine eilandjes in de buurt. We gaan een grot binnen onder een enorme rots. De aanblik van de stalagmieten en stalactieten is betoverend. De wortels van de mangroves reiken tot boven de waterspiegel.

Onder de waterlijn krioelt het van jonge vissen en schelpdieren. Ze vinden hier een veilige, rustige habitat om te groeien. Op de muren van de Cueva de la Linea-grot zie je tekeningen uit de vroege 15e eeuw; toen de Spanjaarden het eiland nog niet hadden ontdekt. Ze zijn van de hand van Taino-indianen. Het zijn eenvoudige maar prachtige illustraties, die het leven van de voorouders uitbeelden. Een walvis die water door zijn spuitgat blaast, een vogel met een krab in zijn snavel, menselijke figuren en zelfs een boos kind. De meest intrigerende tekening toont een vreemde figuur: half mens, half vis. Staat hij symbool voor de harmonie tussen mens en dier?



Los Haitises, binnen het nationale park.

© Adobe Stock

© Adobe Stock



# Planten die *je immuniteit versterken*

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

**PROPOLIS** is een harsachtige substantie die door bijen wordt verzameld uit planten, boomknoppen en andere natuurlijke bronnen. Ze wordt al duizenden jaren gebruikt vanwege zijn versterkende eigenschappen. Een van de meest opvallende eigenschappen van propolis is de antibacteriële en schimmelwerende werking. Het is aangetoond dat het de groei remt van een breed scala aan micro-organismen. Hierdoor wordt propolis beschouwd als een natuurlijk antibioticum met een brede werking.

**KONINGINNEGELEI 'ROYAL JELLY'** is een voedzame substantie die door honingbijen wordt geproduceerd om hun bijenkoningin te voeden. Royal jelly herstelt het psychische en hormonale evenwicht, verhoogt de vitaliteit, stimuleert de eetlust, vermindert het gevoel van fysieke en mentale vermoeidheid, reguleert spijsverterings- en stofwisselingsprocessen, versterkt het immuunsysteem en heeft een neuroprotectieve werking.

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

**L-THEANINE** is een aminozuur dat voorkomt in theebladeren, vooral in groene thee. Het is aangetoond dat l-theanine de alfa-hersengolven verhoogt, die worden geassocieerd met een staat van ontspanning en mentale alertheid.

Dit kan helpen om angstgevoelens te verminderen en een gevoel van kalme en ontspanning te verbeteren. L-theanine verbetert ook de aandacht en de focus. Bovendien is door onderzoek aangetoond dat l-theanine kan helpen tegen leeftijdsgerelateerde cognitieve achteruitgang vanwege zijn potentiële neuroprotectieve effecten.

**NADH (NICOTINE-ADENINE-DINUCLEOTIDE)** is een co-enzym dat in de cellen van alle organismen funktioneert als biochemische elektronendrager. NADH is van groot belang bij alle stofwisselingsprocessen. NADH is niet alleen betrokken bij de stofwisseling, maar ook bij DNA-reparatie, regulatie van genexpressie (SIRT) en signaaltransductie. Het behouden van de intracellulaire NADH-concentratie is een bepalende factor in het tegengaan van veroudering.

**VITAMINEN B1, B2, B3, B5, B6 EN B8** B-vitaminen leveren geen energie, maar helpen energie vrij te maken uit koolhydraten, eiwitten en vetten. Ze werken als co-enzymen in de verschillende fasen van de energiestofwisseling. Ze worden in hoge mate verbruikt bij stress, ziekte en intensieve inspanningen.

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



**FORTÉ PHARMA**  
LABORATOIRES

# FORTÉ NIGHT 8<sup>h</sup>

Gedaan met  
onderbroken  
nachten<sup>(1)</sup>!

MELATONINE  
+ PLANTEN  
Doeltreffend  
en zonder  
gewenningseffect

**OOK IN  
GUMMIES**



# 2 lentererecepten

## Rabarbertaart

4 PERSONEN  
BEREIDING: 30 MN  
KOOKTIJD: 35 À 40 MN

### INGREDIËNTEN

- 1 ROL BLADERDEEG
- 600 G RABARBER
- 1 HEEL EI + 2 KEER EIGEEL
- 15 CL VLOEIBARE ROOM
- 3 EETLEPELS  
AMANDELPOEDER
- 50 G POEDERSUIKER
- 50 G BRUINE SUIKER

1. Schil de rabarber en snij in stukken van ongeveer 2 tot 3 cm. Meng ze in een slakom met de poedersuiker. Laat 1 uur rusten op een koele plek, en roer regelmatig.

2. Rol het bladerdeeg uit in een taartvorm. Prik gaatjes in de deegbodem met een vork. Bedek met een vel bakpapier en bakgewichten. Zet opzij op een koele plek terwijl je de oven voorverwarmt.

3. Warm de oven op tot 180 °C (thermostaat 6). Laat de taartbodem er 15 minuten in bakken. Die tijd gebruik je om het ei en de 2 eigelen in de slakom op te kloppen, samen met de room en de bruine suiker.

4. Haal de taartbodem uit de oven. Verwijder het papier en de gewichten. Bestrooi met amandelpoeder en giet het mengsel met de room erover. Laat de rabarber voorzichtig uitlekken, zet de stukken rechtop in de taart en druk ze tegen elkaar aan. Zet terug in de oven en laat nog 20 tot 25 minuten bakken



# Lenterijst met kip en sesamzaadjes

4 PERSONEN

BEREIDING: 30 MN

KOOKTIJD: 40 MN

## INGREDIËNTEN

- 300 G WITTE RIJST
- 2 MOOIE KIPFILETS
- 1 BUSSELTJE GROENE ASPERGES
- 250 G SPERZIEBONEN
- 150 G DOPERWTEN
- 150 G GEPELDE TUINBONEN
- 50 G VERSE SPINAZIE
- 2 SOEPELEPES SESAMZAAD
- 1 HALVE CITROEN
- OLIJFOLIE
- PEPER EN ZOUT



1. Kook de rijst in gezouten water, volgens de instructies van de verpakking (ongeveer 10 minuten). Giet ze af en zet ze opzij.

2. Kuis de asperges, snij de onderkant eraf. (Dunne groene asperges hoeft niet te schillen, dikke wel). Snij ze dan in stukjes. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen. Kook ze samen met de asperges in gezouten water, gedurende 5 minuten. Voeg doperwtten en tuinbonen toe, en laat 5 minuten verder koken. Giet de groenten af, en dompel ze meteen onder in koud

water om ze niet verder te laten garen. Giet af en zet opzij.

3. Verwarm een scheut olijfolie in de pan. Bak de kipfilets 5 minuten, bruin ze licht langs beide kanten. Kruid ze met peper en zout, bestrooi ze met sesamzaadjes en laat ze nog 10 minuten verder bakken op een zacht vuurtje. Snij de kipfilet daarna in blokjes.

4. Dresseer een diep bord met de rijst. Voeg de groenten, de verse spinazie en de kip toe. Besprenkel met wat olie en een beetje citroensap, draai even met de pepermolen en ... smakelijk!

# Uw promoties

# Dynaphar



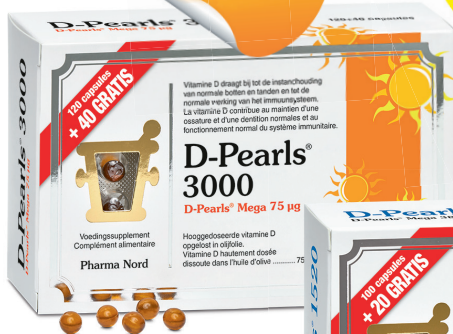
## Pharma Nord

Vitamine D wordt aangemaakt door de huid via blootstelling aan zonnestralen en we vinden ze ook in beperkte mate terug in voedsel. Zowel de blootstelling aan zonlicht, als de inname van vitamine D via voeding is minimaal. Daarom is een vitamine D-aanvulling een eenvoudige manier voor de hele familie om een tekort te vermijden of te compenseren.

**-30%**

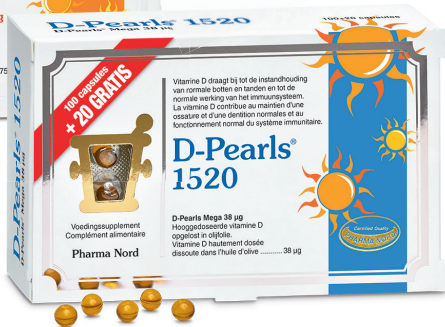
**Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt**

**van 1 tot 31 maart**



D-Pearls 3000 (120+40caps)  
**20,96 €** in plaats van 29,95 €

D-Pearls 1520 (100+20caps)  
**13,96 €** in plaats van 19,95 €



Eis het beste voor uw gewrichten, spieren & pezen\*!

Flexofytol FORTE is een Belgisch en wetenschappelijk bestudeerd product op basis van exclusieve extracten van kurkuma, boswellia serrata en vitamine D om de flexibiliteit van uw gewrichten te helpen behouden.

\* Kurkuma extract draagt bij tot het behoud van flexibiliteit en soepelheid van gewrichten en pezen. Boswellia extract draagt bij tot de soepelheid van de gewrichten. Vitamine D draagt bij tot de instandhouding van een normale spierfunctie.

Flexofytol FORTE 84 tabl.  
**40,95 €** in plaats van 58,50 €

Flexofytol FORTE 28 tabl.  
**15,33 €** in plaats van 21,90 €

**-30%**



**Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt**

**van 1 tot 31 maart**

**Baileul**  
LABORATOIRES

Schimmelnagel? De Myconail-oplossing is een medische nagellak op breed-spectrum anti-mycoticum en eenvoudig in gebruik.

Behandeling van milde tot matige schimmelinfecties van de nagels veroorzaakt door dermatofyten, gisten en schimmels, zonder betrokkenheid van de nagelmatrix/lunula.

**23,80 €**

*in plaats van 34 €*

**Aanbieding geldig  
zolang de voorraad  
strekt**

**van 1 tot  
30 april**



Excilor® Wratten  
Behandeling Duo Power  
combineert het beste van  
twee werelden, namelijk  
twee pennen: een cryo  
behandelingspen en een  
zuurbehandelingspen  
voor een effectieve extra  
sterke behandeling in  
slechts 5 dagen. Voor  
wratten op handen en  
voeten.



**Aanbieding geldig  
zolang de voorraad  
strekt**

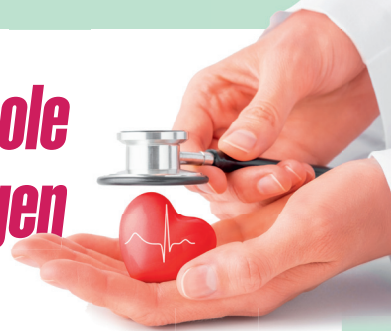
**van 1 tot  
31 mei**

**-30%**

**20,93 €**

*in plaats van 29,90 €*

# Uw cholesterol onder controle dankzij natuurlijke oplossingen



Naast synthetische behandelingen zijn er ook natuurlijke oplossingen om cholesterol onder controle te houden. Hier bekijken we een aantal ingrediënten die onze volle aandacht verdienen.

**OLIJF EN OLIJFBLAD** Olijf bevat hydroxytyrosol, een van de krachtigste natuurlijke antioxidanten. Het bestrijdt de oxidatie van LDL (slechte cholesterol) en bijgevolg ook de vorming van vette plaques in de slagaders en de verstopping daarvan. Het olijfolied bevat oleuropeïne, waarvan de werkzaamheid bij bloeddrukregulatie door talrijke studies wordt erkend.

**AMLA** Deze Indiase kruisbes is rijk aan Vitamine C en wordt in de ayurvedische traditie veel gebruikt vanwege zijn

gunstige invloed op cholesterol, triglyceriden en het endotheel (de wand van de bloedvaten die de doorstroming van het bloed mogelijk maakt). Amla heeft de bijzonderheid in te werken op de eliminatie van cholesterol, zoals de nieuwe synthetische behandelingen in de vorm van injecties die nog steeds niet erg toegankelijk zijn (want heel duur en ze vereisen speciale autorisaties).

**RODEGISTRIJST** Het is een microscopisch kleine schimmel die op rijst

groeit. Er zijn talrijke studies naar gedaan en hij wordt beschouwd als de ultieme natuurlijke oplossing om het cholesterolgehalte te verlagen.

Deze natuurlijke ingrediënten worden alleen of in combinatie gebruikt om te profiteren van de synergie van hun actieve bestanddelen. Ze zijn ook interessant ter versterking van een klassieke behandeling die niet het gewenste cholesterolgehalte bereikt. Praat erover met uw arts of apotheker!



## HAARUITVAL?

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

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

**PUBLIEKSPRIJS**

60ml **14,00€**

**PUBLIEKSPRIJS**

3 x 60 **33,90€**



Minoxidil Biorga 2% oplossing voor cutaan gebruik, is aangewezen bij de behandeling van alopecia androgenetica. Dit is een geneesmiddel ENKEL VOOR VOLWASSENEN, geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw arts of apotheker. Houder VHB: Laboratoires Baileuil n.v.

# Intieme hygiëne bij de vrouw

## De juiste handelingen

De intieme zone is gevoelig. **Verschillende factoren kunnen leiden tot een onevenwicht in de beschermende flora van de vulva en de vagina.**

Denk aan een overdreven intieme hygiëne of ongeschikte producten die irritaties kunnen veroorzaken of infecties kunnen bevorderen. Daarom is het belangrijk om dagelijks een goede intieme hygiëne te hebben en een geschikt product te gebruiken.

### Wat zijn de juiste dagelijkse handelingen voor een intieme verzorging?

- Gebruik de producten maximaal 2 keer per dag, 's morgens en/of 's avonds. Een overdreven hygiëne kan de irritaties in stand houden.
- Neem nooit vaginale douches, ook niet met water.
- Spoel goed af met water.
- Droog je zorgvuldig af.
- Breng indien nodig een kalmerende crème aan.
- Vermijd desinfecterende middelen en verkies eerder zachte wasoplossingen zonder zeep.
- Was jezelf met de blote hand en gebruik geen washandje, een broeiharard van microben.
- Trek elke dag schoon ondergoed aan en geef de voorkeur aan katoenen ondergoed in plaats van synthetische of zijden stoffen.
- Vermijd te strakke kledij die wrijving kan veroorzaken.
- Vervang geregeld je maandverband of tampon tijdens de menstruatie.

### En voor sportieve vrouwen

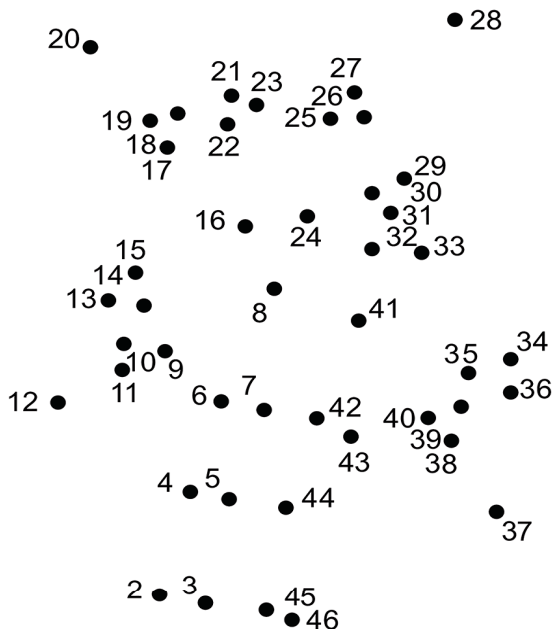
Tijdens het sporten kunnen zweet en verweking ter hoogte van de slijmvliezen irritatie en jeuk veroorzaken of verergeren, vooral als je gevoelig bent voor irritaties. Voorkom ongemakken met deze tips:

- Neem een douche na het sporten of, als je hier niet direct de mogelijkheid toe hebt, gebruik een intiem reinigingsdoekje. Zo stop je de verweking die kan zorgen voor schimmelinfecties en verzacht je mogelijke irritaties.
- Vermijd te strakke broeken of shorts. Deze werken transpiratie en wrijving in de hand, wat kan leiden tot irritatie.
- Zwembadwater kan jeuk en irritatie bij een gevoelige huid en slijmvliezen erger maken. Trek je badpak uit zodra je uit het water komt. Natte zwemkledij kan de ontwikkeling van een vaginale schimmelinfectie bevorderen. Ook alle sporen van irriterende chloor en ontsmettingsmiddelen moeten worden afgewassen door te douchen met een intieme wasoplossing zonder zeep en een wasverzorging voor het lichaam.



# Punt per punt

Verbind de punten | tot 47.



## Schaduwspel

Omcirkel de schaduw die bij de tekening past.





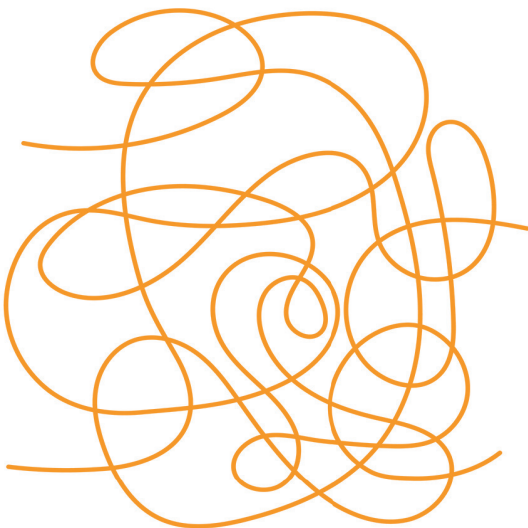
# Verschillenspel

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



# Labyrint

Van wie is welk kuiken? Help de kip en de eend om de weg te vinden naar hun kuikentje.



Dyna-  
James

# Rekenspel

Denk goed na! Kan je de ontbrekende getallen invullen zodat de sommen kloppen?

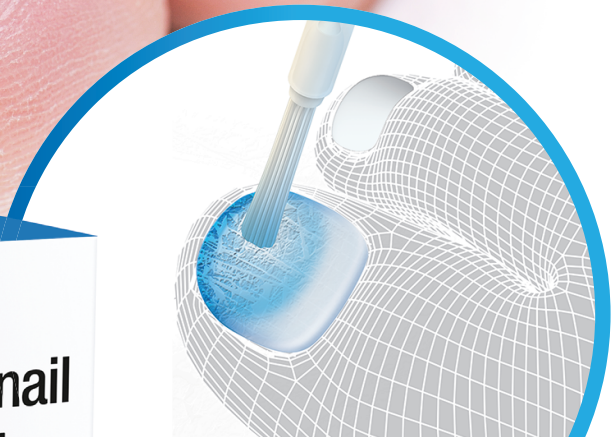
$3 + \text{star} = 8$   
 $\text{star} - 3 = \text{star}$   
 $10 + \text{star} = 12$

# Sudoku party

Elke tekening moet vier keer in het rooster passen, maar mag in elke kolom en in elke rij maar één keer voorkomen!




# Schimmelnagel ? De Myconail-oplossing



**MEDISCHE NAGELLAK**

*Breed-spectrum  
anti-mycoticum*

*Eenvoudig  
in gebruik*

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



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

# U neemt toch ook vitamine D?

8 op 10 mensen hebben een tekort!



D-Pearls  
– De nieuwe  
vitamine D  
standaard



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

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



**Pharma Nord**  
Innovierend voor de gezondheid