

Neem mij mee



DynaZine

UW GEZONDHEIDSMAGAZINE

Wonden en brandwonden:
de belangrijkste tips

Vermageren
zonder te diëten



BEAUTY

De superkrachten
van de laser



*Een noodgeval?
Leer de juiste
reflexen aan*

SPECIAL
+50
JAAR

Seks,
goed voor de
gezondheid!

HAARUITVAL?



Shampoo
haaruitval
GRATIS*



Cystiphane Biorga

Voor gezonde haren en nagels



Expertise in haarproblemen

* Bij aankoop van 2 dozen van 120 tabletten Cystiphane Biorga

Uw reisapotheek



INSECTENBETEN



3 in 1 : verzacht, hydrateert & herstelt
insectenbeten, jeuk, lichte zonnebrand...



LICHTE MAAG

Op reis,
overdagig eten,
tijdens de zwangerschap

ZONDER SLAPERIGHEID



0% PHENOXYETHANOL
0% PARABEN

Tilman

Gezond dankzij planten

www.tilman.be

DYNA-NEWS 4

DOSSIERS

Een spoedgeval? Schiet meteen in actie! 12-14

Wat als er op passie geen leeftijd zou staan? 20-21

DYNA-BEAUTY De laser die je in één flits mooier maakt 28-29

DYNA-TIPS

Arnica montana, de plant met duizend deugden! 6

Krijg opnieuw urinair comfort 6

3 gouden tips bij brandwonden 9

Een wonde verzorgen 10

Actief genieten met 'lichte benen' 15

Wonden en brandwonden, de belangrijkste tips! 16

Vaginale en blaasinfecties op een natuurlijke wijze bestrijden 18

Gewrichts- en spierpijnen? Denk aan kurkuma! 23

Help, mijn haar! 24

Muggen op een natuurlijke manier verjagen 24

Bescherm je tegen muggen en andere insecten 27

Een nieuwe generatie pleisters met een unieke kleeftechnologie 30

Extra slank de zomer tegemoet 31

Mijn 100% natuurlijke reisapotheek 32

Natuurlijke oplossingen voor constipatie 34

DYNA-PROMOTIES 33

20-21



28-29



27

12-14



30

**Hou je bikini bij de hand**

Onze koffers zijn nog niet gepakt, maar ons hoofd is al met vakantie. We hebben gelukkig nog ruim de tijd om wat voorbereidingen te treffen. Wie wil er bijvoorbeeld niet een paar overtollige kilo's kwijt, voor we die zomerklleding aantrekken? Of wat met die vervelende onzuiverheden van de huid? Het haar op je benen epilieren, een litteken weggommen, een tatoeage verdoezelen? We gaan dieper in op doeltreffende lasermethodes (pagina's 28 en 29). O ja, laat ons die andere zomerse ongemakken ook meteen aanpakken: indigestie, brandwonden, verstuikingen, insectenbeten (pagina's 12 tot 14). En de zomerliefjes? Daarbij denk je meteen aan pubers die hun eerste kus stelen. Maar je linkt het niet meteen aan seksualiteit tussen senioren. Voor ons is het onderwerp verre van taboe. Gelukkig, want anders zou je niet te weten komen dat vrijen je levensverwachting de hoogte in doet schieten (pagina's 20 en 21). Ziezo, geniet van de vakantie!

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**

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



1 à 2 golfballetjes

Dat is de dosis zonnecrème die een volwassene elke vier uur op het gezicht en het lichaam zou moeten insmeren. En in het echte leven? Daar smeren we ons met amper een derde van die hoeveelheid in. (Bron: Euromelanoma, www.euromelanoma.org)



Morgen is vandaag

Deze piepkleine patch kleef je op je duimnagel. Zo meet je dan je blootstelling aan UV-stralen. En die info gaat dan weer naar je app op de smartphone. En wanneer jij of je kind risico's begint te lopen op een zonnslag, of wanneer je te veel in de zon licht te bruinen, geeft je smartphone je een teken. Dan is het aan jou om een dikke laag zonnecrème te smeren, of naar een plek in de schaduw te verhuizen. Science-fiction, denk je? Nee hoor, La Roche-Posay brengt deze zomer de sensor "My UV Patch" in beperkte oplage op de markt.

Verstuivers zijn veel stuivers waard



Verstuivers van thermaal water zijn een bron van gezondheid voor je huid. Ze verzachten, hydrateren en remmen ontstekingen af. Hoe gebruik je ze? Verstuif eerst wat water op je huid en wacht dan een paar seconden af om het teveel aan vocht met een zachte doek op te teppen. Ideaal om de opperhuid wat af te koelen, net als bij een babyvelletje je geïrriteerde huid wat te verzachten, of om een gevoelige gezichtshuid te reinigen... Ja, het helpt zelfs om je schmink en je crèmes niet te laten uitlopen... (Uriage, Vichy, Avène, Caudalie, allemaal verkrijgbaar in je apotheek)

DE OFFICIËLE APPTEGEN POLLEN: AIRALLERGY

Zes goede redenen om de app het hele jaar te gebruiken.

- ➔ Met deze app kom je te weten welk type allergenen er in je buurt in de lucht hangt, en de hoeveelheid ervan. De app krijgt dagelijks een update.
- ➔ Allergieën zijn nog amper seizoensgebonden. Sommige pollen zwermen het hele jaar door rond. Daarom vernieuwt de informatie in de app zich van januari tot eind november.
- ➔ De app levert je ook informatie over planten en schimmels die in je buurt aanleiding geven tot die allergische reacties, inclusief foto's. Zo weet je waar je het best wegblijft.
- ➔ Door geolocalisatie berekent de app de situatie in jouw buurt.
- ➔ De app is ontworpen door het Belgisch Aerobiologisch Surveillance Netwerk (www.airallergy.be). Het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid zorgt voor de dagelijkse werking ervan. Je downloadt de app gratis via Apple Store en Google Play. *Airallergy*, in het Nederlands en het Frans.



Op reis of thuis

Bye Bye Muggen



Probeer één
BONGO
TE WINNEN*
op www.moustimug.be
Niet-contractuele foto



Moustimug is een afweermiddel tegen muggen.
Verkrijgbaar in verschillende vormen voor tropische gebieden, Europa en speciaal voor kids.
Vraag raad aan uw apotheker.

MOUSTIMUG® De anti-mug reflex

Gebruik afweermiddelen veilig. Lees vóór gebruik eerst het etiket en de productinformatie.

*Zie reglement op www.moustimug.be



Arnica montana, *de plant met duizend deugden!*

Heerlijk toch, die zomer die er weer aankomt... We kunnen opnieuw meer tijd buiten doorbrengen en ook kinderen vinden spelend hun weg naar de tuin of het park. **Een valpartij, blauwe plek of buil is dan ook zo gebeurd.**

Arnica montana, een plant die als mooie gele bloem voorkomt in de bergen, kan hiervoor soelaas bieden. Haar ontstekingsremmende, ontzwellende en pijnstillende werking helpt erger te voorkomen en zorgt voor een snel herstel. Zo kan je kind weer naar hartenlust buiten ravotten.

Ook bij rug- en of spierpijn, na het werken in de tuin bijvoorbeeld, helpt arnica pijn te verlichten. Het is een gezonde, natuurlijke oplossing die door jong en oud gebruikt kan worden zonder kans op neveneffecten.

Arnica montana of valkruid is tevens een onmisbaar homeopatisch geneesmiddel in de voorbereiding op sportinspanningen en bij het herstel nadien. Het helpt spierpijn en spiervermoeidheid te voorkomen en brengt de spieren terug in balans na de inspanning. Daarnaast is arnica ook nuttig bij (sport) blessures zoals een verrekking of verstuiking.

Arnica – in de vorm van granules of als gel – is onmisbaar in ieders huisapotheek en sporttas.



Krijg opnieuw *urinair comfort*

Urinaire ongemakken treffen 40% van de vrouwen minstens éénmaal in hun leven, **terwijl 2 tot 3% van hen er elk jaar door getroffen wordt.**

Waarom lijden we aan urinaire ongemakken?

Bepaalde situaties bevorderen de vasthechting van bacteriën aan de urineblaas: seksuele betrekkingen, problemen met de darmtransit, onaangepaste intieme hygiëne. Op andere ogenblikken van het leven kunnen omstandigheden de intieme flora verstoren waardoor een nadelig onevenwicht ontstaat.

Fytotherapie, efficiënte preventie

CRANBERRY Deze kleine rode bes is door iedereen gekend en is afkomstig uit de Verenigde Staten. Ze bezit een magisch werkzaam bestanddeel (PAC of proanthocyanidine) dat de samenstelling van de urine wijzigt en de vasthechting van bacteriën aan de urinewegen remt. Ze wordt ook preventief gebruikt. Ze kan langdurig gebruikt worden.

STRIJKHEIDE Bezit een diuretische en ontstekingsremmende werking die vooral gericht is op de wanden van de urineblaas. Ze heeft dus het voordeel de pijn van de intieme zone te verlichten.

DRUIF Bezit weldoende antioxiderende en ontstekingsremmende eigenschappen.

Eenvoudige preventieve handelingen

- Drink veel water.
- Urineer vóór het slapengaan en na elke geslachtsgemeenschap.
- Het lokale toilet moet van voor naar achter gebeuren en niet omgekeerd om de overgang van kiemen van de anale zone naar de vulva te vermijden.
- Zorg dagelijks voor voldoende intieme hygiëne, maar overdrijf niet.
- Vermijd synthetische en te nauwe kledij.
- Vermijd irriterende voedingsmiddelen, zoals sterke kruiden en witte wijn.

Laat een goed moment niet verknallen door een incident.



Flammazine (zilversulfadiazine) is een geneesmiddel.

Niet gebruiken bij pasgeborenen tijdens de eerste 2 maanden, bij vroeggeborenen en op het einde van de zwangerschap. Lees aandachtig de bijsluiter. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Vraag raad aan uw apotheker.

FLAMMAZINE®

Een juiste reflex bij wonden, snijwonden & brandwonden!

Moeilijke darmtransit?

Vruchten & vezels om je vanaf 's morgens vroeg **opgelucht te voelen!**



Snel, efficiënt en 100% natuurlijke oorsprong!

Health in harmony with Nature

ORTIS
laboratoires



3 gouden tips *bij brand- wonden*

Jij hebt ongetwijfeld wel eens gehoord van de ultieme tip bij brandwonden, 'eerst water, de rest komt later'. **Maar wat als er geen water is, en wat doe je later na dat water?**

TIP 1

Eerst water, de rest komt later

De wonde dient onder zacht stromend lauw water (20 °C op +/- 15 cm) worden gehouden en dit gedurende 20 minuten (langer i.g.v. scheikundige producten). Zo koelt de wonde af, je reinigt ze ook en je voorkomt dat de wonde groter of dieper wordt. Bijkomend verlicht je de pijn. Doe dit zo vlug mogelijk, bij voorkeur binnen het half uur. Een uur later baat het niet meer!

Het is de bedoeling de wonde te koelen met enkel lauw water; zo voorkom je onderkoeling. Let hier vooral op bij kinderen en grote brandwonden. Gebruik ook geen ijs.

Onder het water kan je proberen de kledij te verwijderen als die niet aan de wonde kleeft. Probeer ook steeds om juwelen te verwijderen. Verwijder bij baby'tjes steeds de luiër: Die absorbeert hete vloeistoffen en houdt die vast. Zo kan je baby verder verbranden.

TIP 2

Wanneer een arts contacteren?

Is de brandwonde groter dan een muntstuk van 2 euro en vertoont de wonde blaren, of betreft het een elektrische of een chemische verbranding, contacteer

dan een arts. Bedenk dat brandwonden erger kunnen zijn dan ze op het eerste gezicht lijken. Begin bij dit soort wonde niet met eigen behandelingen met allerlei smeerseltjes. De dokter kan dan later de wonde niet goed bestuderen en dit heeft nadelige gevolgen voor de behandeling.

TIP 3

Bereid je voor op pech!

Oppervlakkige en kleine brandwonden (kleiner dan 2 euro) kan je zelf behandelen. Hydrateer bij een oppervlakkige brandwonde (roodheid zonder blaarvorming, zonnebrand). Indien er blaren aanwezig zijn (2^{de} graadsbrandwonde), ontsmet je best vooraleer je een hydraterend product aanbrengt. Bedek de wonde altijd met een steriel verband of schone doek om de wonde schoon te houden, dat is ook belangrijk. Vraag raad aan uw apotheker om de juiste producten in huis te hebben.





Een wonde verzorgen

De zomer staat voor de deur. De vakantie is in aantocht. Iedereen bereidt zich voor op zon, zee, strand, sport! **Er kunnen altijd en overal kleine ongevallen gebeuren, zelfs op vakantie.**

Wat zeker niet mag ontbreken in de verzorgingstas is een antisepticum met een breed spectrum om doeltreffend te ontsmetten in geval van wonden (bijt-, snij-, en brandwonden, blaren,...).

Enkele tips:

- Ontsmet de wonde steeds van het centrum naar de buitenzijde toe om te vermijden dat microben, die zich aan de buitenzijde van de wonde bevinden, in de wonde terechtkomen.
- Dep de wonde (wrijven is pijnlijk en kan de weefsels beschadigen) met een kompres en nooit met watten.
- Raadpleeg steeds uw geneesheer indien een wonde ernstig is, m.a.w. wanneer ze groot of sterk bevuild is, wanneer een ernstige bloeding optreedt of wanneer kwetsbare plaatsen geraakt zijn zoals het oog, het gelaat, de hand of de ano-genitale streek.

- De verzorger moet eerst zorgvuldig zijn handen wassen, bij voorkeur met antiseptische zeep.
- Vermijd elk contact met het bloed van de gewonde persoon.
- Wees zeker dat u gevaccineerd bent tegen tetanus.

3 stappen bij wondverzorging

1. De wonde en wondrand bij voorkeur met een antiseptische zeep reinigen. Goed spoelen.
2. De wonde en wondrand ontsmetten met een ontsmettingsmiddel met breed spectrum.
3. De wonde met een verband beschermen.



BLIJERE GEZICHTEN

PLEISTERS VOOR DE GEVOELIGE HUID

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



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

Nexcare[™]
PRODUCTS

3M

Iemand die je niet kent, stuikt plots in elkaar op straat, op café raakt er naast je plots iemand in ademnood, de kleinste van de buren loopt in een draffje richting barbecue... **Zulke situaties maken we het liefste nooit mee. Maar ze gebeuren wel. Dus weet je maar best wat je dan moet doen.**



Een spoedgeval? Schiet meteen in actie!



Bij verstikking

➔ **het maneuver van Heimlich**

Komt meestal van pas tijdens een maaltijd, of wanneer een kind een voorwerp inslikt. Schiet dan snel in actie en doe het Heimlich-maneuver. Daarbij verhoog je drastisch de druk achter de borstkas, om zo het lichaamsvreemde voorwerp terug richting mond te duwen.

Zet je snel achter het slachtoffer; dat zit of rechtstaat. Leg je armen onder zijn armen. Klink je beide handen in elkaar onder zijn armen, onder het borstbeen, ter hoogte van de maag. Trek dan plots en stevig het slachtoffer naar achter en naar boven. Doe dat meerdere keren na elkaar; als dat nodig blijkt. Heeft een baby een voorwerp ingeslikt? Leg hem dan met de platte buik op je knieën, met het hoofd naar de grond gericht. Duw een paar keer tussen de schouderbladen, tot de baby het voorwerp weer uitspuwt.

> WAT DOE JE ZEKER NIET? Begin niet zomaar wat te slaan op de rug van het slachtoffer. Dat is nutloos en gevaarlijk.

Bij een bloeding

➔ **compressie of samendrukking**

Druk de wonde stevig samen met je handpalmen. Doe dat lange tijd – tot je ziet dat het helpt. Of tot de ziekenwagen aankomt. Gebruik het liefst een doek, om alle contact met het bloed van het slachtoffer te vermijden. Zo vermijd je besmetting met virussen of bacteriën.

> WAT DOE JE ZEKER NIET? Breng geen knelverband aan zonder advies van een arts. Je dreigt het omringend weefsel nog extra te beschadigen. En misschien helpt dat verband helemaal niet om de bloeding te stelpen. Want de bloedkanalen die verantwoordelijk zijn voor bloedingen liggen best wel diep.

Bij verlies van bewustzijn

➔ **stabiele zijligging**

Is het slachtoffer buiten bewustzijn, maar ademt het nog? Zie je de borstkas geregeld op en neer gaan, en merk je de ademstoot op? Plaats dan het slachtoffer in een stabiele

le zijligging'. Zo ben je er zeker van dat de luchtwegen vrij zijn. Dat voorkomt verstikking door de tong, door braken. Kantel zachtjes het hoofd naar achter, en til de kin een beetje op. Maak knellende kleding los. Leg de armen zo dat ze niet in de weg liggen. En leg het lichaam op de zij. Een van de knieën laat je liggen in een boog, zodat het slachtoffer niet weer terug op de rug rolt. Let wel op: deze houding is strikt verboden wanneer je vermoedt dat de ruggenwervel van het slachtoffer gebarsten of gebroken is. Blijf sowieso bij het slachtoffer tot de hulpdiensten er zijn. Controleer voortdurend of de persoon goed ademt, of hij reageert op wat je zegt, of hij niet moet braken,...

> WAT DOE JE ZEKER NIET? Giet geen koud water over het slachtoffer; schud hem niet door elkaar; geef niets te drinken... En bedek hem met een deken of een jas.

Bij een hartstilstand

➡ **de hartmassage**

Iemand zakt in elkaar; raakt bewusteloos en ademt niet meer. Dat is het teken dat je dringend een hartmassage moet toedienen. Leg eerst het slachtoffer op de rug, met de benen gespreid en de armen uit elkaar. Zet jezelf op de knieën, in een rechte hoek met het slachtoffer; dicht bij zijn torso. Masseren doe je met het onderste, harde deel van je handpalm. Die plaats je in het midden van de borst, met het hardere deel van je andere handpalm erbovenop. Laat je vingers in elkaar grijpen, zodat je meer kracht ontwikkelt. Druk dan twee seconden lang terwijl je de handpalmen zo'n 4 tot 5 centimeter naar beneden drukt, zonder daarbij op het borstbeen of de ribben te drukken. Tussen die compressiemomenten rust je telkens één tot twee seconden. Doe dat tot de hulpdiensten eraan komen.

Vraag tegelijk zeker ook aan een getuige om de spoeddienst te bellen. Aan de andere kant van de lijn kan de spoeddokter je dan raad geven de hartmassage juist toe te dienen. Vraag ook iemand om een AED, een automatische externe defibrillator; te zoeken. Die vind je onder-tussen op tal van plekken. Je hoeft geen angst te hebben om iets verkeerd te doen:



van zodra de elektroden op de borst kleven, analyseert het toestel zelf het hartritme en geeft het raad. Wanneer de AED vindt dat een electroschock nodig is om het hart weer op gang te brengen, geeft hij het aan en voert hij die schok ook automatisch uit.

> WAT DOE JE ZEKER NIET? Twijfelen. Elke seconde telt.

Bij een brandwonde

➡ **koud water**

Hou de brandwonde twintig minuten onder koud water. Als de kledij aan de huid kleeft, blijf er dan het liefst af. In het andere geval doe je die kleren heel voorzichtig uit. Als het een grote brandwonde is – pakweg groter dan de helft van de handpalm van het slachtoffer –, verwittig dan de hulpdiensten. En blijf natuurlijk de wonde onder koud water houden. Bedek de wonde niet, en hou het slachtoffer goed in de gaten. Blijft hij bij bewustzijn, ademt hij normaal? ▶

Dit leer je het best van buiten

**OPROEP MUG - MOBIEL
URGENTIETEAM: 112**

**WWW.ANTIGIFCENTRUM.BE:
24 uur op 24 Spoeddienst: 070/245.245**

Zin om hij te leren?

**Het Belgische Rode Kruis organiseert tal van vormingen, overal in België. Meer weten:
www.rodekruis.be**



> WAT DOE JE ZEKER NIET? Een ernstige wonde breng je alleen in contact met water. Niets anders: geen creme, geen remedie op grootmoeders wijze, zoals boter, vet of tandpasta.

Bij een breuk

↳ immobiliseren

Pijn, een zwelling, een bloeding, vervormde ledematen... En toch is het soms moeilijk om op het zicht een breuk te constateren. Behalve als het een open breuk is, want dan zie je het bot zitten. Wat doe je bij een breuk? Je immobiliseert de getroffen plek, om erger te voorkomen. Voor een blessure van bovenste lede-

Eerste reflexen

Van zodra de situatie je ernstig lijkt, bel je de **MUG** op. Geef gedetailleerde inlichtingen. Bijvoorbeeld: over welk soort ongeluk gaat het? Van welke hoogte is het slachtoffer gevallen? Op welk soort ondergrond? Hoe oud is het slachtoffer, hoeveel weegt het? Welke symptomen stel je vast: braken, bewustzijnsverlies, onophoudelijke pijnkreten? Ademt het slachtoffer nog? Is het bij bewustzijn? Wat heeft het ingeslikt, en hoeveel?

WAT DOE JE ZEKER NIET? Laat de paniek niet de overhand nemen. Schud het slachtoffer niet door elkaar, verplaats het niet, laat het niet alleen en geef het geen medicijnen, eten of drinken. Voel je dat je de pedalen verliest? Vraag dan hulp aan een voorbijganger.

maten plooi je een trui of een sjaal tot een omslagdoek. Voor een beenbreuk vraag je aan het slachtoffer om niet te bewegen. En dan bel je meteen de hulpdiensten.

> WAT DOE JE ZEKER NIET? Geef het slachtoffer niets te drinken. Want hij zou binnen enkele uren wel eens geopereerd kunnen worden. Bij een breuk ter hoogte van de dij, bel je snel de ziekenwagen op. Hou het slachtoffer scherp in de gaten: een breuk van het dijbeen kan een interne bloeding veroorzaken.

PRANARÖM

WETENSCHAPPELIJKE
AROMATHERAPIE

DUO-ACTIE
ANTI-MUGGEN
+ INSECTENBETEN

Doeltreffendheid⁽¹⁾
7u

NIEUW



VOLWASSENEN

**GEEF MUGGEN
GEEN KANS!
OP NATUURLIJKE WIJZE**

met 100% biologische* essentiële oliën
+ Citriodiol®

AROMAPIC & PRANABB

DUO-ACTIE
ANTI-MUGGEN
+ INSECTENBETEN



VANAF 6 MAANDEN

Ge certificeerd in overeenstemming met de specificaties ECOGARANTIE® (Control Certisys) / *Bestanddeel afkomstig uit de Biologische Landbouw (Control Certisys BE-BIO-01).

⁽¹⁾ Doeltreffendheidstesten uitgevoerd in een onafhankelijk laboratorium op de 4 meest voorkomende soorten: Aedes albopictus (tijgermug), Aedes aegypti (drager van dengue, Zika en chikungunya), Culex pipiens (steekmuggen), Anopheles gambiae (drager van malaria).



Modieuze en elegante steun-, reis- en compressiekousen zijn doeltreffend en comfortabel!

Actief genieten met *'lichte benen'*

Wat zijn spataders?

Met behulp van kleppen stuwen de aders in onze benen het bloed terug naar het hart. Wanneer deze kleppen defect raken, blijven ze open staan. Het bloed stapelt zich op, de druk stijgt en de aders zetten uit.

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

Voorkomen

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

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

Steunkousen helpen het bloed terug te pompen naar het hart. Massages bevorderen de bloedcirculatie. Neem wisselbaden en vermijd hitte zoals vloerverwar-

ming, zonnebaden, sauna en epilieren met te warme hars. Wat is het verschil tussen steun-, reis-, en medische compressiekousen? De lichtere en elegante steunkousen geven verlichting bij vermoeide benen en langdurig rechtstaan. Ze zijn transparant of opaak en bestaan in veel varianten: korte kniekousen, stay-upkousen met een kantafwerking of panty's.

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

De medische compressiekousen worden voorgeschreven door een arts of aangeraden door een apotheker die op dit domein competentie en ervaring heeft. Ze zijn aangewezen bij matige tot ernstige chronische veneuze insufficiëntie, gezwollen benen, flebitis, diep veneuze trombose en na stripping. Compressiekousen worden 's morgens vóór het opstaan aangedaan. Ze moeten dagelijks tot 's avonds gedragen worden!

Wonden en brandwonden, *de belangrijkste tips!*

De huid wordt beschouwd als het grootste orgaan van het menselijk lichaam. **Ze bestaat uit 3 lagen die elk hun specifieke functies hebben: de epidermis, de dermis en de hypodermis.**

Wat met gewone wonden?

Een beschadiging van de huid die het gevolg is van een trauma en leidt tot huidverlies of een opening van de huid noemt men een wonde. Het grootste gevaar van een wonde is het risico op infecties. De gescheurde of geschaafde huid kan haar rol als barrière tegen ziekteverwekkers niet meer opnemen, waardoor deze het organisme kunnen binnendringen.

Een wonde moet snel worden verzorgd, omdat anders bacteriën, schimmels en virussen vrije toegang tot het lichaam hebben, wat kan leiden tot ernstige infecties.

Als er een risico op infectie bestaat, kunt u een antibacteriële crème gebruiken. Een geïnfecteerde wonde kan gemakkelijk worden herkend. De wonde wordt rood, is gezwollen, warm en pijnlijk. Er kan ook etter uit de wonde komen en er is een risico op koorts maken.

Wat met brandwonden?

In België worden elk jaar 120.000 personen het slachtoffer van brandwonden. Meer dan 50 % van de brandwonden gebeuren bij kinderen jonger dan 5 jaar. In 2 op de 3 gevallen is een warme vloeistof (kokend water, hete koffie, frietvet) de oorzaak. 70% van de brandwonden vinden plaats in een huiselijke omgeving.

De beoordeling van een brandwonde gebeurt volgens een classificatie: eerstegraadsbrandwonden waarbij enkel de bovenste laag van de huid beschadigd is, tweedegraadsbrandwonden waar de volledige epidermis en soms een deel van de dermis beschadigd is en als laatste derdegraadsbrandwonden. De huid is in dit stadium volledig vernietigd en spontane genezing is onmogelijk. Opvolging in het ziekenhuis en toevlucht tot huidtransplantaties zijn onvermijdelijk.

Wat te doen bij een brandwonde?

Koel de wonde door ze gedurende 20 minuten onder stromend lauw water van 19°C te houden. Hoe sneller deze stap wordt uitgevoerd, hoe doeltreffender het is. Het vermindert de pijn en stopt de verspreiding van de warmte onder de huid. Als er blaasjes worden gevormd, prik ze niet door. Maar als ze pijnlijk zijn of door wrijving kunnen barsten, kunt u ze met behulp van een naald doorprikken. In dit stadium wordt het aanbrengen van een antibacteriële crème aangeraden om het risico op infecties te beperken. Alleen eenvoudige brandwonden met pijnlijke roodheid en eventueel een of twee kleine blaren mogen thuis worden behandeld. Voor alle andere brandwonden is het richting dokter en/of het ziekenhuis.



MouSkito[®]

ANTI-MUG

voor elke leeftijd, voor elke situatie



OOK
GESCHIKT
TEGEN
TEKEN*

België en Noord-Europa
≥ 3 MAANDEN



REPEL JUNIOR
LOTION

OOK TEGEN TEKEN



REPEL
ROLLER

OOK TEGEN TEKEN



REPEL POCKET
SPRAY

OOK TEGEN TEKEN



REPEL
SPRAY

OOK TEGEN TEKEN

Zuid-Europa
≥ 2 JAAR



TRAVEL
STICK



TRAVEL
ROLLER



TRAVEL
SPRAY

OOK TEGEN TEKEN

Tropische gebieden
> 1 JAAR



REPEL FORTE
SPRAY ≥ 1 JAAR

OOK TEGEN TEKEN



TROPICAL
SPRAY ≥ 2 JAAR

OOK TEGEN TEKEN



TROPICAL
ROLLER ≥ 2 JAAR

Na de prik



BYE BYE PICK

Gebruik insectenwerende producten veilig. Lees voor gebruik eerst het etiket en de productinformatie.

* Mouskito Repel Roller, Mouskito Repel Junior Lotion, Mouskito Repel Pocket Spray, Mouskito Repel Spray en Mouskito Travel Spray: 6u - Mouskito Forte Spray: 5u - Mouskito Tropical Spray: 8u.

Qualiphar

Vaginale en blaasinfecties op een natuurlijke wijze bestrijden

Vaginale jeuk of roodheid? Brandend of prikkend gevoel bij het plassen? Drukkende pijn in de onderbuik? **Voortdurende aandrang om te plassen?**
Onwelriekende urine of vaginaal verlies?

Zowat 70% van de vrouwen krijgt ooit te maken met deze genitale of urinaire ongemakken, waarvan de oorzaak een infectie is.

Bovendien zal één vrouw op drie na een eerste episode, herhaalde urinaire infecties doormaken.

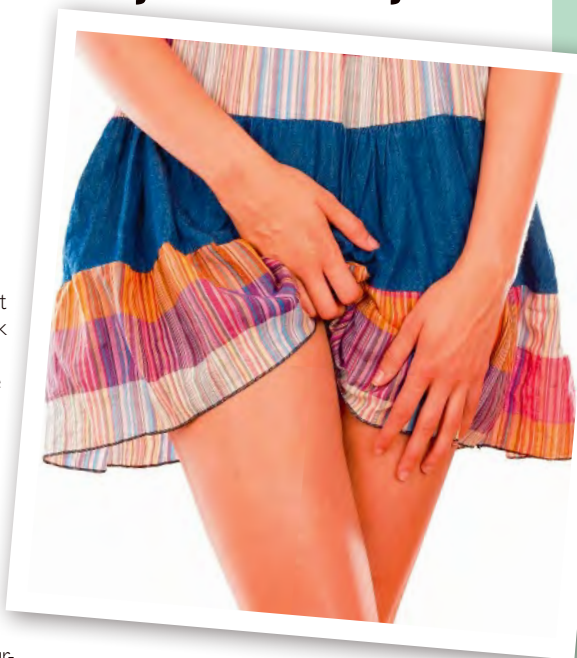
En bij 30% van de vrouwen treedt binnen de drie maanden na behandeling een nieuwe vaginale infectie op, bij 50% na 6 maanden en bij 60% zelfs binnen het jaar.

Oorzaak: «lichaamsvreemde» overwoekerende kiemen

De normale vaginale flora bestaat voor 95% uit melkzuurbacteriën of lactobacillen. Deze goedaardige bacteriën maken melkzuur aan, dat nodig is om een stabiele pH in de vagina te behouden, en ook waterstofperoxide, dat onmisbaar is om de groei van andere eventueel schadelijke kiemen te bestrijden. Pathogene bacteriën of schimmels ontwikkelen zich immers vooral wanneer de pH in de vagina verandert. Bovendien vormen deze nuttige lactobacillen een bescherm laagje om lichaamsvreemde kiemen op afstand te houden.

Vaginale infecties en de ermee gepaard gaande klachten zijn meestal te wijten aan een bacterie of schimmel. Bij een vaginale bacteriële infectie gaat het meestal om de bacterie *Gardnerella vaginalis*, bij een vaginale schimmelinfectie om de gist *Candida albicans*.

Urinaire infecties worden daarentegen meestal veroorzaakt door kolonisatie van het urinekanaal (urethra) en van de blaas door een bacterie, vooral *E. coli*, doorgaans afkomstig uit de darmmicrobiota (geheel van micro-organismen in de darm). Wanneer deze bacteriën in het uri-



naire stelsel binnendringen, hechten ze zich vast aan de wanden en overwoekeren of koloniseren ze geleidelijk aan de urinewegen.

Belang van probiotica

Het staat inmiddels vast dat een vaginale flora die rijk is aan lactobacillen op natuurlijke wijze tegen urogenitale infecties beschermt. Welnu, we kunnen de hoeveelheid en de kwaliteit van de lactobacillen (melkzuurbacteriën) in het vaginale slijmvlies verhogen door een behandeling met probiotica. Concreet gebeurt dit met een preparaat voor vaginaal en/of oraal gebruik met specifieke lactobacillen die het evenwicht van de vaginale flora bevorderen.

Deze probiotica zijn dus een natuurlijke en doeltreffende oplossing om infecties te bestrijden. Ze bevatten specifieke stammen van de intieme flora: *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus brevis*, *Lactobacillus acidophilus*,... om de plaatselijke microbiota opnieuw in evenwicht te brengen.

WONDZORG

Polyvidon. iod. 10%

iso-Betadine®

Dermicum 50 ml



50 ml

Handig op
vakantie



iso-Betadine®
Dermicum 10%

Dplossing voor cutaan gebruik
Polyvidon-jodium 10 gr/100ml



iso-Betadine® 10%

Dermique/Dermicum

Subaan (ook replicatie cutaan)

Oplossing voor cutaan gebruik

Liberty zur Anwendung auf der Haut

(Polyvidon) jodium (jodium)

Reinigen en behandelen door injectie van de pijn in het medische

Personen en behandeling van infecties van de huid die de gezondheid

Verhogen en Schendingen van Haut- und Schleimhäutverletzungen

BYCOTISCH
40 25°C
EK van kind

Meda Pharma 2000777
Distributie naar 11 types aflevering / Freee-Agglon



Dit is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies.
De bijsluiter aandachtig lezen. Vraag raad aan uw apotheker of arts.
Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 30 maanden.

www.iso-betadine.be

Meda Pharma nv/sa, a Mylan company

MEDA



SPECIAL
+50
JAAR

Wat als er op passie geen leeftijd zou staan?

Een goede seksualiteit is geen bijzaak in het leven. Het hoort bij een fijne, oudere dag. Met de tijd worden bedprestaties uiteraard wat minder... op technisch en impulsief vlak. Maar dat wordt goedge maakt met een surplus aan erotiek. **Passie vraagt alleen maar om te worden aangezwengeld, op elke leeftijd. Laten we daarom niet indommelen! Want het schijnt dat je langer leeft, als je blijft vrijen na je 50ste...**

Het is al genoeg gezegd en geschreven, mensen tussen 50 en 65 voelen zich nog lang geen senior: Op voorwaarde dat ze zelfstandig kunnen blijven leven, natuurlijk. Wanneer ze in vorm zijn, aanvaarden die zogezegde senioren probleemloos hun leeftijd. En hun seksualiteit is nog lang niet uitgedoofd. Ze kunnen nog altijd plezier hebben aan vrije seks, als ze niet belemmerd worden door sociale, ethische of religieuze

overwegingen. En schrik om zwanger te geraken hoeven ze ook al niet meer te hebben. Dat beseffen ze, die 50- en 60-plussers. Bovendien lezen zij ook de krant, met persberichten en –artikels die allemaal één ding bevestigen: yep, sex is gezond!

Zo publiceerde het Amerikaanse wetenschappelijk tijdschrift 'The Journals of Gerontology' een studie over seksualiteit op leeftijd. Wat blijkt? Geregeld vrijen zorgt

ervoor dat je op intellectueel vlak gezond blijft. Een andere studie vertelt ons dan weer dat je tien jaar jonger wordt als je drie keer per week de liefde bedrijft. Of nog: een neuropsycholoog van een ziekenhuis in Edinburgh toonde aan dat orgasmes de risico's op sterfgevallen met de helft terugdringen. De reden? Natuurlijke pijnstillers die vrijkomen bij het hoogtepunt van het vrijen. Een laatste, dan: oudere koppels die blijven vrijen of masturberen, hebben een hogere levensverwachting dan koppels die 'hét' niet meer doen. Het bewijs is geleverd: sex is even efficiënt als botox om er jong te blijven uitzien!

Geef je libido **een duwtje in de rug**

Wanneer je in vorm bent, ben je dat dan ook in bed? Zeker, maar... Zo rond de 50 jaar kan het libido bij vrouwen flink afnemen. Vele zestigers hebben trouwens last van vaginale droogte na de menopauze. En mannen hebben minder erecties, die bovendien ook minder stevig zijn. Om nog maar te zwijgen over de vermindering van lustgevoelens, waarvan doorgaans vrouwen meer last van hebben dan mannen. Trouwens, al die studies wijzen op een verband tussen de frequentie van orgasmes en een langer leven. Dan geldt het omgekeerde natuurlijk ook: een vermindering van het libido kan wijzen op een hormonaal probleem, wie weet zelfs een depressie.

Wat doe je dán? Spreek erover met je dokter: hormoonvervangende therapie kan inderdaad de lust van de vrouw weer wakker maken. En glijmiddelen helpen tegen een droge vagina. Wat betreft erectiestoornissen: daar heeft een derde van de mannen boven de veertig last van. Het kleine blauwe pilletje doet daar kleine wonderen.

Toch heb je ook wat verbeelding nodig om het libido weer op te wekken. Vanaf 60 jaar worden relaties veeleer erotisch dan technisch of impulsief. Bouw wat spanning in. Varieer in standjes, plaatsen, tijdstippen. Durf eens een hotelkamer te huren, in het midden van de week. Vind intieme spelletjes uit. Sensuele of gedurfde fantasietjes. Geef meer aandacht aan strelen. Wie blijft er ongevoelig voor stimulatie door aanraking? Experimenteer eventueel eens met sextoys.

In 2015 deden de 'Archives of Sexual Behavior' een studie naar seks bij 70-plussers in Engeland. 54 procent van de mannen en 31 procent van de vrouwen waren seksueel actief. Bottom line? Wat ook de leeftijd is, passie blijft de motor van het leven. En die moet je geregeld eens aanzwengelen.

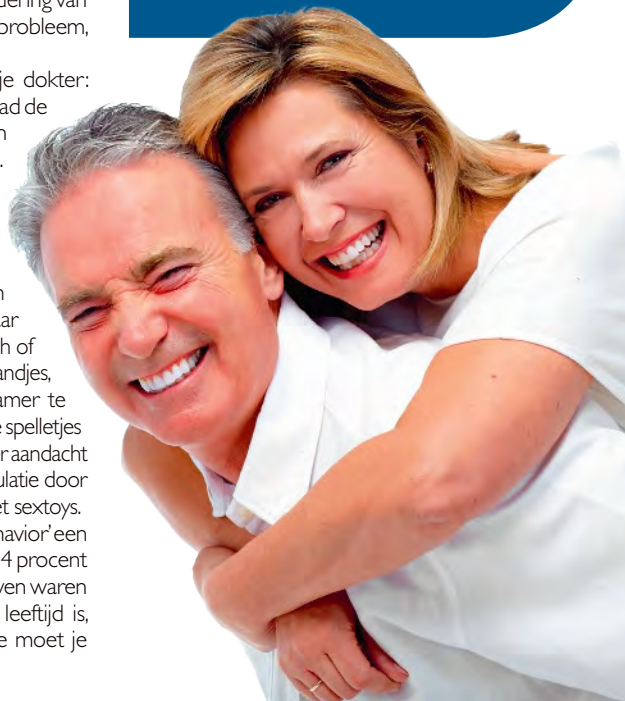
Ik wil wel maar ik kan niet...

DAMES,

de menopauze is géén opstap naar het einde van de seksualiteit. Met hormonenvervangende behandelingen schep je weer een goede voedingsbodem voor passie: vaginale slijmen blijven soepel en vochtig. Ze kwijnen niet weg. Die behandelingen zijn de beste manier om droogte van de vagina tegen te gaan. Belangrijk, want die droge vagina zorgt voor pijn tijdens het vrijen.

HEREN,

alle enquêtes wijzen op een daling van de actieve mannelijke seksualiteit. Die vermindering is vooral toe te schrijven aan de kwaliteit van de erecties. Die « pannes » zouden sowieso één op drie mannen boven de 50 treffen. Overweeg een check-up van je gezondheid. Problemen met de aders (hoge bloeddruk, abnormale cholesterolwaarden), suikerziekte, bepaalde zenuwaandoeningen – denk aan de ziektes van Parkinson en Alzheimer – en bepaalde medicijnen – onder andere tegen hoge bloeddruk, ... Het kan allemaal aan de basis liggen van erectiestoornissen.



Wilt u gewicht
verliezen ?

XTRASLIM 700

Verbrandt
700
kcal/dag !*

**WETENSCHAPPELIJK
BEWEZEN***



MIJN TIP OM EFFICIËNT TE VERMAGEREN!

Om **700 kcal per dag te verbranden** en gewicht te verliezen, doe ik een kuur met **XtraSlim 700**, mijn **extra krachtige vetverbrander** op basis van natuurlijke ingrediënten.

De innoverende en exclusieve formule, samengesteld uit **vier plantaardige actieve bestanddelen** (wakame, kurkuma, cassis, konjac) en **4 essentiële voedingsstoffen**, helpt me om snel mijn ideale figuur terug te krijgen.

En dat is **wetenschappelijk bewezen!**

Voedingssupplement. Beschikbaar in de apotheek en de para-apotheek. Vraag advies aan uw apotheker. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding, een gezonde levensstijl en regelmatige fysieke inspanningen.

Wakame draagt bij tot het vetmetabolisme, dat helpt om het gewicht onder controle te houden. Cassis bevordert gewichtsverlies als aanvulling op een dieet.

*Gemiddelde resultaten van de wetenschappelijke studie WF/NP 16-6422 met betrekking tot het ingrediëntencomplex wakame-kurkuma, 59 personen - 28 dagen.



Nu het mooie weer eraan komt, gaan we weer meer aan sport doen: wandelen, fietsen, joggen, tennissen... Uw gewrichten, spieren en pezen worden dus zwaarder belast dan gewoonlijk en dat zal misschien niet lukken zonder pijn.

Maar voor u naar pijnstillers en ontstekingsremmers grijpt, kunt u misschien eerst eens kurkuma proberen!

Gewrichts- en spierpijnen?

Denk aan kurkuma!

Kurkuma wordt vaak gebruikt in de Aziatische keuken, maar zijn vermogen om ontstekingen te verminderen of het gewrichtskraakbeen te beschermen is minder bekend. Toch hebben heel wat mensen last van gewrichtspijnen: senioren, sportievelingen of mensen die een bijzonder veeleisende of repetitieve fysieke arbeid verrichten. Ook andere factoren, zoals erfelijkheid, overgewicht of een eerder ongeval (breuken, trauma's,...) kunnen de beweeglijkheid van de gewrichten beïnvloeden.

Waarom kurkuma?

Curcumine, het belangrijkste actieve bestanddeel van kurkuma, is bijzonder waardevol omwille van zijn ontstekingsremmende en oxidatieremmende eigenschappen. Daarom wordt kurkuma op dit moment vaak met succes gebruikt tegen reumatische aandoeningen, zoals artrose, artritis, tendinitis en jicht.

Kurkuma wordt goed verdragen! De vele onderzoeken die al gevoerd werden

naar curcumine bevestigen het belang en de veiligheid van dit natuurlijke alternatief. In tegenstelling tot een reeks niet-steroïdale ontstekingsremmers heeft curcumine geen enkel ongewenst effect op het hart en de nieren. Het veroorzaakt ook geen levertoxiciteit, iets wat soms wel wordt waargenomen bij hoge dosissen paracetamol. Het gebruik van curcumine kan dus het gebruik van pijnstillers en ontstekingsremmers beperken.

Kies niet om het even welke kurkuma...

Het zal niet volstaan om kurkuma aan uw gerechten toe te voegen om van de weldaden van deze duizendjarige specerij te kunnen genieten. Dit komt doordat curcumine slechts weinig door ons lichaam geresorbeerd wordt. Geef daarom de voorkeur aan bio-geoptimaliseerde vormen omdat deze beter opgenomen worden in het lichaam en de efficiëntie van het product garandeert.



Help, *mijn haar!*

Het is volkomen normaal dat er elke dag een aantal haren uitvallen. Haaruitval is vaak een bron van ongerustheid en komt vaker voor bij mannen, **maar ook sommige vrouwen kunnen last hebben van haaruitval.**

Wat is de belangrijkste oorzaak van haaruitval? De meest voorkomende vorm van haaruitval is Alopecia Androgenetica, waarbij de oorzaak genetisch en hormonaal is.

Daarnaast zijn roken, stress, ijzertekort, teveel aan Vitamine A, infecties, seizoensveranderingen, bestraling en bepaalde geneesmiddelen de belangrijkste factoren die tot haarverlies kunnen leiden. Vrouwen verliezen vaak na de zwangerschap meer haar. Dat omdat er meer progesteron, dat de haargroei bevordert, aanwezig is tijdens de zwangerschap.

Wanneer is het een probleem? Het is normaal dat er elke dag enkele haren uitvallen, zeker in de lente en in de herfst. We spreken van een 'probleem' als er meer dan honderd haren per dag uitvallen, bij vermeerderd haarverlies dat langer dan drie maanden duurt of bij aanwezigheid van kale plekken.

Hoe kun je dat tegengaan?

Alles hangt af van de aard van de haaruitval. Alopecia Androgenica is de typische vorm waarbij vooral mannen aan hun kruin beginnen te kalen. Dan kunnen geneesmiddelen zoals finasteride en minoxidil overwogen worden, al dan niet in combinatie met voedingssupplementen met Vitamine B6, zink en cystine (een zwavelhoudend aminozuur en belangrijke bouwsteen voor keratine van haren en nagels).

Muggen op een natuurlijke manier verjagen

Muggen zijn heel vervelende beestjes en **we houden ze liever op afstand.**

De natuur weet raad want er bestaan zeer doeltreffende essentiële oliën zoals citroeneucalyptus en haar natuurlijke derivaten, Javaanse citronella, Rozengeranium, om er maar enkele te noemen.

Producten die essentiële olie van citroeneucalyptus bevatten, hebben een zeer sterk repulsieve werking tegen vele soorten stekende insecten zoals Europese en tropische muggen, waaronder muggen die drager zijn van dengue, zika en chikungunya.

Onwaarneembaar door muggen

Niet alle muggen steken. Het zijn de muggen van het vrouwelijke geslacht die proteïnen uit ons bloed halen voor de ontwikkeling van hun eitjes. Ze worden aangetrokken door de geur van de huid en door koolstofdioxide die we uitademen. Soms kunnen ze ons waarnemen vanop verre afstand. Dankzij citroeneucalyptus worden we onwaarneembaar voor de muggen en laten ze ons met rust.



Vaginale infectie ? Urineweginfectie ?

Infectim[®]

VAGINAAL GEBRUIK

1 caps./dag het slapengaan
gedurende 10 dagen

Advies : de behandeling niet stoppen alvorens
de 10 vaginale capsules gebruikt te hebben.

Vraag raad aan uw apotheker

Probiotica

*Lactobacillus
plantarum*

*Lactobacillus
rhamnosus*

*Lactobacillus
acidophilus*

Infectim



Verpakking : 10 vaginale capsules



Wondheling met

HYALO4[®]

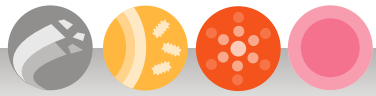
Hyaluronzuur geeft een snellere re-epithelialisatie.¹
 Vraag raad aan uw apotheker.

**BEHOUD VAN EEN
 VOCHTIGE WONDOMGEVING!**

Datum laatste herziening: 04/2017

¹ Costagliola, M., & Agrosi, M. (2005). Second-degree burns: a comparative, multicenter, randomized trial of hyaluronic acid plus silver sulfadiazine vs. silver sulfadiazine alone. Curr Med Res Opin, 21(8), 1235-1240.

HYALO4 producten zijn medische hulpmiddelen.
 (CE 0459 en CE 0373)



fidia
 PHARMA GROUP



Kela Pharma nv
 Industriepark West 68
 B – 9100 Sint-Niklaas



Bescherm je tegen muggen en andere insecten

Om je te beschermen tegen muggen en andere insecten is het aangeraden insectenwerende producten te gebruiken, ook repellents genoemd. **Er bestaan verschillende soorten middelen, er zijn er bij die kunnen gebruikt worden door baby's vanaf 3 maanden, kinderen en volwassenen.**

Zo bestaat er een product met het actief bestanddeel IR3535 dat werd getest op tropische muggen en bijzonder effectief werkt. Het middel is veilig te gebruiken door zwangere vrouwen en jonge kinderen.

Een concentratie van 30% IR3535 beschermt tot 8u tegen muggen en kan gebruikt worden vanaf de leeftijd van 1 jaar. Volwassenen kunnen het tot 2 maal per dag aanbrengen, kinderen onder de 12 jaar 1 maal per dag. Let goed op of het product ook werkzaam is tegen teken en de Anopheles-mug, beter gekend als de malariamug.

Producten met het actieve bestanddeel DEET worden aangeraden indien men reist naar Zuid-Eu-

ropese of tropische gebieden. Vaak bieden ze een lange bescherming.

Producten met 50% DEET beschermen ons niet alleen tegen de denguemug, maar ook tegen de malariamug. Elk product wordt op werkzaamheid en veiligheid getest en door de overheid goedgekeurd voor gebruik. Zo weet u zeker of u een product veilig voor uw kinderen kan gebruiken.

Een repellent werkt enkel daar waar je het hebt aangebracht. Als je een stukje huid overslaat, is het niet beschermd. Geen enkele repellent werkt een volledige dag of nacht, dus breng het product vaak genoeg aan.



De laser die je in één flits mooier maakt

Het toestel is een sterk staaltje spitsstechnologie. En toch vind je ze meer en meer terug bij dermatologen. **Logisch, want de laser is een doeltreffend middel tegen tal van onvolkomenheden van de huid. De resultaten zie je meteen!**



L.A.S.E.R is de Engelse afkorting van "Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation". Een term in het enkelvoud... Terwijl het meervoud aangewezen zou zijn. Want er bestaan verschillende apparaten die je, van geval tot geval, aanpast. Ze werken wel allemaal volgens hetzelfde principe: het toestel verstuurt lichtstralen naar de huid. Een precisiebombardement, dat bovendien diep in de huid doordringt. De stralen warmen de huid op. Het toestel kan ook de huidcellen doen klonteren, of het vernietigt ze. Het kan ook de structuur van een huidzone veranderen. In het domein van de dermato-cosmetica staan lasertoestellen erom bekend dat ze rode vlekken en haartjes verwijderen, littekens verdoezelen, tatoeages wegnemen,...

Wat moet je **absoluut weten**

- Ook al schaffen sommige schoonheidsinstituten zulke apparaten aan, toch kan je beter langsgaan bij een arts die er een opleiding voor kreeg. Dat is vaak een dermatoloog of een esthetisch geneesheer. Die laatste kan ook een diagnose stellen. Hij kan dan eventueel de schildklier opnieuw afstellen, de hormonenhuishouding kalibreren in geval van overdreven haargroei, een biopsie nemen wanneer hij een verdachte vlek ontdekt...

- De universele laser, eentje die alles verzorgt en aanpakt, bestaat (nog) niet. Over het algemeen is elke laser gespecialiseerd in één indicatie of ziektebeeld. Vraag bij het eerste gesprek al of je medisch deskundige je probleemje kan behandelen.

- Zijn er neveneffecten? De behandeling zou brandwonden kunnen veroorzaken, maar dat is eerder zeldzaam. Het toestel regelt automatisch de sterkte. En verder? Rode vlekken, overdreven pigmentatie of net het omgekeerde ervan, littekenvorming, het herpes simplex-virus dat weer wordt geactiveerd,... En ontgoochelingen, die komen ook voor: Zie je na twee of drie sessies niet of weinig resultaat? Overweeg dan om te stoppen met de behandeling.

- De behandeling vindt plaats in een speciale behandelkamer, met beschermende brillen voor de patiënt en de arts.
- De apparaten kosten een flinke duit en die wordt uiteraard doorgerekend naar de behandeling. Reken op een prijs tussen de 75 en 300 €, naargelang de behandelde zone van het lichaam. Zonder terugbetaling, trouwens.

Tattoo taboe!

Heel wat mensen willen van hun tatoeages af, zo merken dermatologen. En dat kan alleen met laserstralen. Die zijn in staat de pigmenten te fragmenteren. Dat neemt tijd in beslag, want de dermatoloog moet het apparaat instellen in functie van de kleur van de huid, de lichaamsplek en de tekening zelf. De meest succesvolle resultaten behalen dermatologen op tekeningen in één kleur, en dat is meestal zwart. Tatoeages in meerdere kleuren laten vaak sporen na die je ziet met het blote oog. In drie tot tien sessies wordt de tatoeage uitgedomd. Als je geluk hebt, verdwijnt de tatoeage als sneeuw voor de zon.

S.O.S. huidimperfectie

Om roodheid van de huid te vervagen of helemaal weg te werken, heb je de ene laser; voor kleine rimpels of opvallende littekens een andere laser. Sommige stralen schaven de huid een stukje bij, om een deel van de opperhuid of de huid weg te werken. Andere lasers doen de wanden van de bloedvaten openspatten, of zorgen ervoor dat de rode bloedcellen aan de binnenkant van de bloedcellen samenklonteren. Wanneer je bij de arts buitengaats, heb je dan ook vaak een rode huid of kleine korstjes. Die verdwijnen weer na iets minder dan een week. Laserstralen zorgen al snel voor zichtbare resultaten.

Reken op twee tot vier sessies, in functie van het huidoppervlak dat een behandeling krijgt. Goed om weten: het RIZIV komt tussenbeide bij wijnvlekken: de zogenaam-



de «geboortevlekken» op lichaam of gezicht die te wijten zijn aan slecht gevormde bloedvaten.

Epilieren **tot op de wortel**

Vijftig jaar lang zijn we bezig met lelijke haartjes te epilieren. Bij overmatige haargroei of haartjes op ongelukkige plekken - gezicht, schouders,... -, zijn laserstralen een paardenmiddel. Ze vernietigen de haartjes tot op de wortel, net op het moment dat ze weer stevig beginnen te groeien. Daarom mag je de drie dagen vóór een behandeling nooit epilieren. De haartjes moeten goed zichtbaar zijn. Het lasertoestel behandelt ook grote oppervlakken, en een witte huid zorgt voor het beste resultaat. Rosse, grijze en witte haren: dat zijn de lastigste om te doen verdwijnen. Denk aan één (het gezicht) tot 12 (de benen) sessies. Zijn hormonen de schuld van je haargroei? Dan is de kans groot dat je hervalt...

Een nieuwe generatie pleisters met ***een unieke kleeftechnologie***

Wie heeft er nooit een kind moeten geruist stellen als er een verbandje diende verwijderd te worden? Wie maakte er nooit grimassen bij het lostrekken van een verbandje van een behaarde huid? **En denk eens aan de oudere bevolking of patiënten met een tere huid? Het ene verband is het andere niet.**

De fabrikant, 3M, heeft een gamma verbanden ontwikkeld volgens een volledig nieuwe technologie op basis van silicone: silicone oogverbanden, silicone micropore kleefpleister, silicone verbanden voor de gevoelige huid. Het doel? Optimale bescherming bieden voor de fragiele of verwonde huid, of voor de huid van baby's en kinderen.

De siliconentechnologie is ontwikkeld voor mensen met een kwetsbare en gevoelige huid.

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

Er is een groot verschil tussen een kleeflaag uit silicone gel en een traditionele kleeflaag uit acryllijm. Silicone heeft een zeer lage oppervlakte-energie, evenals de menselijke huid. Hoe lager de oppervlakte-energie van een object is, des te moeilijker hechten er dingen aan.

Door de lage oppervlakte-energieën spreidt silicone lijm zich snel uit en stroomt het, na aanbrengen, over het huidoppervlak. Zo zorgt het onmiddellijk voor een veilige, prettige en constante hechting, veel zachter dan bij de zachtste acrylpleisters.

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

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



Hieronder de belangrijkste kenmerken van silicone verbanden:

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

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

Extra slank *de zomer tegemoet*

De kilo's komen er soms snel bij, zeker tijdens de wintermaanden. **Dan eten we immers vaker vetrijke gerechten en gesuikerde tussendoortjes.**

Volg ons advies om terug slank en energiek te worden en u weer vol goede moed te voelen!

- ✓ Ik eet een gebalanceerd ontbijt met eiwitten, vitaminen (fruit) en koolhydraten (volkorenbrood).
- ✓ Ik sla geen maaltijden over en eet meer proteïnen 's ochtends, een iets zwaardere maaltijd 's middags en een lichte maaltijd 's avonds.
- ✓ Ik eet langzaam en probeer uitgebreid te kauwen zodat de voedingsstoffen beter opgenomen worden.
- ✓ Ik drink voldoende water (of infuus), te beginnen met een groot glas water 's ochtends als ik nuchter ben.
- ✓ Ik ga voor verse voeding die gevarieerd en kwalitatief is. Ik vermijd industrieel bereide maaltijden.
- ✓ Ik beperk de consumptie van verzadigde vetten, zoe-tigheden en alcohol.
- ✓ Ik kies voor gestoomde, gestoofde of langzaam in de oven gegaarde gerechten.
- ✓ Ik wandel elke dag, idealiter twee keer een half uur, en ik zorg dat ik voldoende slaap.

U kunt de impact van uw inspanningen aanzienlijk vergroten met behulp van actieve natuurlijke bestanddelen met afslankende werking:

- **Vetverbranders:** versnellen de energie-afname door je lichaam. Het verbranden van vetreserves wordt bevorderd.
- **Eetlustremmers:** bevatten vezels die opzwellen in je maag en een voldaan gevoel geven zonder dat er calorieën worden ingenomen.
- **Drainage en vetoplossing:** ook het ophouden van water wordt tegengegaan. Dit is belangrijk in de strijd tegen cellulitis en bevordert het oplossen van vetreserves in ons lichaam.



Mijn 100% natuurlijke *reisapotheek*

Zonnebrand, insectenbeten, reisziekte... **De zomer staat synoniem voor kleine kwaaltjes. Om te vermijden dat uw vakantie een nachtmerrie wordt, kunt u enkele natuurlijke remedies meenemen in uw reisapotheek.**

Gember tegen braakneigingen

Reisziekte komt frequent voor, vooral bij kinderen. Onze tip? Neem gember een half uur vóór uw vertrek. Deze natuurlijke remedie bestrijdt alle soorten misselijkheid (reisziekte, indigestie, darmklachten) zonder slaperigheid of andere negatieve effecten te veroorzaken. Maar het is niet altijd gemakkelijk om gember bij zich te hebben. Kies daarom voor kleine tabletten om met water door te slikken of, voor het gemak, voor gometjes om te zuigen, verkrijgbaar in de apotheek. Gember: een must voor de reisapotheek!

Calendula, kamille en lavendel tegen zonnebrand en beten

Muggenbeten? Lichte zonnebrand? Breng onmiddellijk een kalmerende en herstellende crème aan op basis van calendula, kamille en lavendel. Deze natuurlijke crème, zonder cortisone, kalmeert snel alle kleine huidirritaties en is geschikt vanaf de geboorte en voor zwangere vrouwen. Het sterke punt is de vleug menthol. Die geeft een heel aangenaam koeffect en verlicht de beschadigde huid onmiddellijk.

Blauwe plekken, builen?

P.P. 8,95€

Spiervermoeidheid?



Homeopathisch geneesmiddel met als werkzaam bestanddeel Arnica Montana M.T. 7 %. Vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 1 jaar. Lees grondig de bijsluiter.

MEIPROMOTIES

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



Bewegen in alle vrijheid!
Flexofytol houdt de gewrichten
soepel en beperkt de
veroudering van het kraakbeen.

Flexofytol Promo Pack 180 caps + 15 caps gratis



Flexofytol
60 caps

€
13,95
in plaats van
19,90€



JUNIPROMOTIES

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



Aangewezen
bij 1^{ste} en
2^{de}-graads
brandwonden
en niet-
geïnficeerde
wonden,
zonnebrand en
roodheid van
de huid door
radiotherapie.

Lamiderm
60 ml

€
6,50
in plaats van
9€



CRANBEROLA®

URINAIR COMFORT

Mijn oplossing
100% plantaardige

- ① URINAIR COMFORT
(Struikheide)
- ② ELIMINATIE
(Struikheide)



D-MANNOSE

C RANBERRY

S TRUIKHEIDE



Arkopharma, de intelligentie van de natuur voor uw gezondheid
Voedingssupplement - Te verkrijgen in de apotheek en de parafarmacie.
www.arkopharma.be

Natuurlijke oplossingen *voor constipatie*

Er wordt vaak gezegd dat een voeding arm aan vezels vaak een oorzaak is van constipatie. Maar is dit wel waar?

Een onevenwichtige voeding kan natuurlijk leiden tot constipatie, maar die is slechts zelden het gevolg van een onevenwichtige voeding.



Welnu, alle studies tonen dat vrouwen vaker getroffen worden door deze problematiek maar het zijn eveneens de vrouwen die het meeste vezels eten. Er bestaat dus een andere reden voor het optreden van constipatie bij vrouwen. Eigenlijk is constipatie vaak veroorzaakt door hormonale veranderingen. De toename van progesteron op het einde van de cyclus leidt tot een verminderde beweeglijkheid van de darm.

Om de constipatie te behandelen bestaan er verschillende natuurlijke oplossingen met wisselende doeltreffendheid. Vezels zijn één van de eerste te gebruiken oplossingen om constipatie te behandelen. Toch is constipatie geen eenduidige problematiek en zullen vezels niet steeds eenzelfde doeltreffendheid hebben. Naargelang hun structuur zullen vezels verschillende werkingen hebben. Het is dus belangrijk om de juiste bron van vezels te kiezen. Vruchten zoals vijgen hebben een goed evenwicht in de verschillende types vezels. Er zal wel enkele dagen gewacht moeten worden vooraleer de werking van een toename in vezels waargenomen wordt.

Rabarberwortel

Een andere oplossing is om de herkauw-massa beter te hydrateren. Dit is een vaak vergeten middel dat cruciaal is voor een doeltreffende oplossing, vooral voor vrouwen die een constipatie hebben door hormonale veranderingen. De wortels van rabarber zijn één van de doeltref-

fendste middeltjes die we tot onze beschikking hebben. Ze veroorzaken een toename van het water in het darmlumen. Dit maakt het mogelijk om, behalve de darmwand te beschermen, de in de dikke darm aanwezige stoelgang zachter te maken en dus de vooruitgang in het spijsverteringskanaal te vergemakkelijken. Een groot voordeel van rabarber is de snelle werking. Het hydraterend effect zal 8 uur na inname gevoeld worden.



Goede
reis voor
uw benen!



Travel sock

Bon
voyage
pour vos jambes!



kleuren
couleurs

structuur
structure

kleuren
couleurs

structuur
structure

Bota



**RELAX 280 katoen
coton**

RELAX 280

BEWEGEN IN ALLE VRIJHEID !

N°1 VOOR DE
GEWRICHTEN*
& PEZEN

Flexofytol®



bio-geoptimiseerd kurkuma extract

UITSTEKENDE OPNEEMBAARHEID

Flexofytol® draagt bij tot :

- de soepelheid van **GEWRICHTEN** en **PEZEN**
- de beperking van **KRAAKBEENVEROUDERING**



Tilman®

Meer informatie op www.flexofytol.be

*Bron IMS 2017 – market joint care systemic OTC

Gezond dankzij planten

Verkrijgbaar
in de apotheek 

www.tilman.be