

NEEM MIJ MEE

# Kanker

## Op jacht tegen de clichés



+ 50 JAAR

**Presbycusie**  
of gehoorverlies

HERFSTRECEPTEN

TOERISME

5 uitstapjes  
in Wallonië



TIPS

**Haaruitval:**  
het is het  
seizoen



BEAUTY

De zegen van  
een **koude**  
**douche**

# Last van droge ogen, huid en slijmvliezen\*?



- Door het gebruik van schermen (PC, GSM)
- Door airco en luchtvervuiling
- Menopauze – intieme zone van de vrouw

Beschikbaar in uw apotheek  
CNK 4655-593 Omega 7 Pharma Nord 60 caps

\*Duindoornolie bevat Omega 7 en vitamine A. Vitamine A dat bijdraagt tot de instandhouding van normale slijmvliezen en een normaal gezichtsvermogen.



**Pharma Nord**  
www.pharmanord.be

## DynaZine

NUMMER 54 – HERFST 2023

<b>DYNA-NEWS</b>	4-5
<b>DOSSIERS</b>	
Weg met clichés over kanker	10-12
Hoor je sowieso slechter als je ouder wordt?	18-19
<b>DYNA-FICHE</b> C van cataract	22
<b>DYNA-TOERISME</b> Vijf verrassingen in Wallonie	24-25
<b>DYNA-BEAUTY</b> Word een echte ijskoningin	30-31
<b>DYNA-RECEPTEN</b> 2 herfstrecepten	34-35
<b>DYNA-PROMOTIES</b>	36-38
<b>DYNA-GAMES</b>	42
<b>DYNA-TIPS</b>	
De slaap hervinden	8
Diarree: een van de secundaire effecten van antibiotica	9
Magnesium: het onmisbare mineraal	13
Wat is silicium?	14
Heeft u last van droge slijmvliezen?	15
Melatonine, het slaaphormoon	17
Intieme hygiëne: de do's en don'ts	20
De zonnevitamine	21
Ontdek onze Dynaphar-producten!	23
Ondersteun je weerstand met de natuur	27
Het belang van foliumzuur	28
Kurkuma, de oplossing tegen gewrichtspijnen?	29
Waarom vallen mijn haren uit?	32
De calcium voor sterke botten	40
Erectiele gezondheid: het grote taboe	41

**Ze zeggen dat...**

In België tekenen we elk jaar 70.000 nieuwe gevallen van kanker op. Dat wil zeggen: 190 per dag. Alleen al dat cijfer toont hoe belangrijk het is dat je jezelf goed informeert. Want als je belang zou hechten aan wat er op social media allemaal wordt rondgebaasd, stoot je op heel wat onzin. Zo lees je bijvoorbeeld dat één glas alcohol per dag helemaal geen kwaad kan. Niet dus! Van pagina's 10 tot 12 scheiden we voor jou de feiten van de fictie.

Nu we het toch hebben over social media en gezondheid: ooit al filmpjes zien voorbijkomen over icing therapy? Bekende sportlui zijn lyrisch over de helende en prestatiebevorderende eigenschappen van extreme koude, maar ook de schoonheidssector heeft nu de weldaden van ijs ontdekt. De koude maakt je teint levendiger; doet poriën samentrekken, ontzwelt je ogen, ... (pagina 18 tot 19). Haal deze herfst de ijsblokjes dus maar boven. En doe ze deze keer niet in een cocktail.

Ouderdomsslechthorendheid is een ander probleem waar onze oudere generatie mee te kampen krijgt. Of om het met een moeilijk, Oudgrieks woord te zeggen: presbycusis. Moelijk uit te spreken? Voor ouderen van wie het gehoor achteruit gaat, is het woord ook gewoon moeilijk te horen. Ouderdomsslechthorendheid is een natuurlijk proces. Gelukkig kan je de aandoening wél vertragen, of in het beste geval zelfs voorkomen. Van pagina 30 tot 31 lees je er meer over.

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 TRADEVBA – DEFRELAAN, 269/4 – 1180 BRUSSEL – WWW.DYNAPHAR.BE **GEDRUKT IN BELGIË:** DRIFOSETT PRINTING SA, STEENOVENLAAN, 5 – 1140 BRUSSEL

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



« **Stop met tekenen en begin te werken!** »

Dat zinnetje ban je voortaan maar best uit je woordenschat. Je kind verdoet zijn tijd niet wanneer het tekent, integendeel: het verfijnt zijn talent om te leren schrijven en verbetert zijn fijne motoriek. Ook altijd fijn voor een rustig momentje samen: naast elkaar zitten om te tekenen.

**Wie zijn de stille moordenaars?**

Met die term verwijzen we naar de meest venijnige hart- en vaatziekten. Want deze aandoeningen duiken pas op na een lang en traag proces, waarbij de slagaders beschadigd geraken (atherosclerose), door een progressieve aantasting van de slagaderwand. Aan de basis liggen verschillende risicofactoren: een hoge bloeddruk, hoge cholesterolwaarden, een buikomtrek die groter is dan normaal, een hoge bloedsuikerspiegel, roken, te weinig beweging, ... Om die risico's op te sporen, laat je best geregeld een medische check-up uitvoeren. En zoals altijd is ook hier voorkomen beter dan genezen. Voor meer informatie: [www.liguecardiologia.be/belgische-cardiologische-liga](http://www.liguecardiologia.be/belgische-cardiologische-liga)



**Koffie voor het sporten?**

**JA**

je wordt er wakker van, het stimuleert je lichaam en werkt kleine oneffenheden in je huid weg.

**NEE**

een teveel aan koffie zorgt ervoor dat je hart nog meer begint te kloppen bij inspanningen, zeker als je gevoelig bent voor cafeïne.

**Scream therapy?**

Een wat vage term voor een behandeling die je gerust ernstig mag nemen. Uit volle borst roepen om alle woede, angsten en frustraties eruit te gooien, het lucht écht op. Waarschuw wel op voorhand de burens.





## Voor elke leeftijd een gepaste olie

Maak eerst je gezicht proper en gebruik 2 tot 3 druppels olie om het te masseren. Gebruik dus enkel olie, of olie vermengd met dag- of nachtcrème.

- 30 JAAR: kies olie die de opperhuid zuivert en evenwicht biedt: jojoba, nigella, camelia, ... Zo bestrijd je oneffenheden en hydrateer en kalmeer je de talgklieren.

- 40 JAAR: het wordt stilaan tijd om je gezicht wat te voeden. Maak je teint weer wat voller met hennep-, damastros- of granaatappelolie.

- 50 JAAR: kies voor olie met essentiële vetzuren die de veroudering tegengaan. Ze houden je huid strakker, verminderen rimpels en zorgen voor een betere teint. Zoals olie van bernagie, argan of abrikozenpitten.

## Zwarte komijn helpt je spijsvertering

• **WAT IS ZWARTE KOMIJN?** Zwarte komijn, ook wel 'nigella' genoemd, komt oorspronkelijk uit Egypte. Ondertussen wordt het vooral geteeld in Azië en het zuiden van Europa. Zijn smaak is lichtjes pikant. Ook de Romeinen gebruikten het kruid al, om peper te vervangen.

• **DEVOORDELEN** Zwarte komijn helpt bij een moeilijke spijsvertering en is een krachtig middel tegen bacteriën. Komijnextracten versterken de reactie van levercellen op de aanwezigheid van insuline, waarmee ze verhinderen dat de bloedsuikerspiegel plots stijgt. In sommige traditionele oosterse apotheken staat deze specerij bekend als middel tegen suikerziekte.

• **IN DE KEUKEN** Kook je wortelen, bak je brood of bereid je een prei-quiche? Voeg dan een paar komijnzaadjes toe voor een originelere smaak.



# 500 000

Zoveel Belgen hebben een zeldzame of weesziekte: een aandoening die minder dan één Europeaan op 2000 treft en waarvoor geen behandeling bestaat. Wereldwijd tellen we 7.000 zeldzame of weesziekten, met 30 miljoen Europeanen en 300 miljoen wereldburgers die eraan lijden. (<https://pharma.be>)



## Waar of fake news? *Is homeopathie gewoon placebo?*

"Veel mensen denken dat homeopathie een placebo is. Ik zeg dat dit niet waar is." Prof. Robert Hahn, een klinisch arts met dertig jaar ervaring in conventioneel klinisch onderzoek, is zeker van zijn zaak. "Wie dat beweert, heeft de wetenschappelijke literatuur niet gelezen." Dr. Jens Behnke, directeur van het Integrative Medicine Programme bij de Carstens Foundation in Duitsland, is het volmondig eens met zijn collega: "Referentieonderzoeken met serieuze evaluatiecriteria bewijzen dat homeopathie werkt. Deze studies tonen effecten aan die vergelijkbaar zijn met conventionele geneeskunde, maar dan met minder ongewenste effecten. Er is ook voldoende bewijs dat deze therapie verder gaat dan gewoon het placebo-effect". (Boiron)



# Saforelle

**DRAAG  
DAGELIJKS ZORG  
VOOR JE  
INTIEME HYGIËNE**



2023\_SAF\_GRP\_023



**De formule van de Zachte Wasoplossing van Saforelle is zeepvrij en op basis van natuurlijke extracten van kliskruid.**





# Een woordje van je *DYNA*-apotheker

Nu de bladeren van kleur veranderen en de dagen korter worden, brengt de herfst nieuwe uitdagingen voor onze gezondheid met zich mee. Als jouw vertrouwde bron voor welzijn geven we je graag deskundig advies over hoe je dit seizoen vitaal en rustig doorkomt.

Haaruitval in de herfst onder controle houden: Een van de merkbare gevolgen van de overgang naar de herfst is toegenomen haaruitval. Maak je geen zorgen, dit is vaak een seizoensgebonden fenomeen. Om de gezondheid van je haar te ondersteunen, zorg je voor een dieet dat rijk is aan essentiële vitamines en mineralen. Vraag naar onze aanbevolen supplementen die de haargroei bevorderen en het haar sterker maken.

Gezond terug naar school: Met de start van het nieuwe schooljaar is het welzijn van je kinderen een prioriteit. Zorg ervoor dat ze een evenwichtige voeding krijgen, rijk aan essentiële voedingsstoffen om hun immuunsysteem te versterken en zorg er ook mee voor dat ze evenwichtig en stabiel leven. Denk aan strenge hygiënische gewoonten om de verspreiding van ziektekiemen op school te voorkomen.

Effectieve hoofdvluisbestrijding: Met de terugkeer naar school komt ook het risico op hoofdluizen. Wacht niet tot

het te laat is en onderneem actie bij de eerste tekenen van besmetting op school: denk aan preventieve behandelingen!

Doe nieuwe energie op: de seizoenswisseling kan soms leiden tot een gebrek aan energie. Het gebrek aan zonlicht kan je stemming en vitaliteit beïnvloeden. Om dit te voorkomen, kun je de beste voedingsmiddelen gebruiken die rijk zijn aan vitamine D en aarzel niet om je immuniteit een boost te geven. Bovendien kan fysiek actief blijven, zelfs binnenshuis, je lichaam en geest revitaliseren.

Je gezondheid beschermen: griep en COVID-19: Nu we het herfstseizoen ingaan, is het ook essentieel om jezelf te beschermen tegen seizoensgriep en COVID-19. We raden je aan om een vaccinatie tegen seizoensgriep en COVID-19 te overwegen, dit zijn effectieve manieren om het risico op complicaties te verminderen en je gezondheid en die van je omgeving te behouden. Vanaf dit jaar kan je gemakkelijk jouw vaccinaties in Belgische apotheken verkrijgen, raadpleeg jouw huisapotheek voor praktische informatie en advies.

Wij zijn er om je te helpen de beste keuzes te maken, dus aarzel niet om bij ons in de apotheek langs te komen voor persoonlijk advies.

Zorg goed voor jezelf en heb een fijne herfst!



## De slaap hervinden

Door onze hectische levensstijl en de beruchte mentale belasting hebben wij soms last van onrustige nachten, 's nachts wakker worden, moeilijkheden om in slaap te vallen... Kortom, alles wat onrustige nachten uitmaakt! **Dankzij de zachte maar doeltreffende methoden die hieronder worden beschreven, kunnen wij u helpen om van uw stress af te komen en in de armen van Morpheus te liggen.**

### Een gezonde levensstijl hebben

Varieer uw voeding en leg de nadruk op magnesium, vitamine C en B, ijzer en omega-3. Dit zal helpen vermoeidheid en stress te verminderen en uw immuunsysteem te versterken. Vermijd ook 's avonds te veel of te zwaar te eten, omdat dit uw spijsverteringsstelsel extra kan belasten en u 's nachts kan wakker houden. Tenslotte is regelmatig sporten een ideale manier om de spanningen van de dag los te laten en te ontspannen, dankzij de endorfines die door deze activiteit vrijkomen.

### Denk na over fytotherapie

Bepaalde planten kunnen u helpen om in slaap te vallen en te genieten van een rustige slaap. Tot deze categorie behoort passiebloem, een plant uit Mexico. Hij werd al gebruikt door de Azteken, die de ontspannende en

rustgevende eigenschappen ervan erkenden. Hij draagt bij tot lichamelijke en geestelijke ontspanning en bereidt zo het lichaam voor op de slaap. Hij vermindert nerveuze spasmen en elimineert ongerustheid, nervositeit en angst veroorzaakt door stress, en herstelt geleidelijk de slaap.

### Ontspanning

Door 's avonds ontspanningsoefeningen te doen, kunt u beter in slaap vallen. Dit zal u helpen om een volledige, meer rustgevende nachtrust te krijgen en zo stress en angst te bestrijden. Het is bewezen dat de methode "4-7-8" doeltreffend is: het bestaat uit diep inademen op 4 tellen, de adem inhouden voor 7 tellen en uitademen tot 8 tellen. Door u op de ademhaling te concentreren kunt u, net als bij meditatie, de gedachten die rondspoken uitbannen en uw lichaam voorbereiden om te ontspannen voor de nacht.



# Diarree

## Een van de secundaire effecten van antibiotica

Antibiotica zijn nodig om bacteriële infecties te bestrijden, maar helaas kan je ook last hebben van bijwerkingen. Antibiotica-geassocieerde diarree (AAD) komt bijvoorbeeld vaak voor. **Antibiotica, met name de breedspectrum-varianten, vallen ook de 'goede' bacteriën in de darmen aan, met alle gevolgen van dien.**

De wand van ons maag-darmkanaal wordt bevolkt door miljarden bacteriën (microbiota). Ze vormen hun eigen ecosysteem: het microbioom of de darmflora. Onze darmflora speelt een grote rol in allerlei processen in ons lichaam, zoals het immuunsysteem, de spijsvertering en het metabolisme.

In een gezonde darmflora leven goede en potentieel ziekmakende bacteriën harmonieus samen. Maar als dit evenwicht verstoord wordt en het aantal goede bacteriën afneemt, kunnen ziekmakende bacteriën de overhand nemen. Een gekend gevolg is diarree, maar er zijn ook ernstigere gevolgen, zoals een beschadiging van de darmwand door bacteriën die toxines produceren.

### Wat zijn de gevolgen van antibioticagebruik?

Antibioticagebruik veroorzaakt een daling van het aantal bacteriën dat zorgt voor een goed functioneren van ons lichaam. Er is zelfs sprake van een verlies van 25% in diversiteit, wat pathogene bacteriën de kans geeft om te groeien en ziektes te veroorzaken. Dit onevenwicht wordt dysbiose genoemd.

Antibiotica-geassocieerde diarree (AAD) komt vaak voor: Het is een signaal van onevenwicht van de microbiota. AAD

treedt meestal op tijdens het antibioticagebruik, maar je kan er ook 2 tot zelfs 8 weken later na het eindigen van de antibioticakuur nog last van hebben.

### Kan je AAD voorkomen?

Omdat antibiotica de diversiteit in de microbiota verlagen, kan je een probioticum gebruiken om deze diversiteit aan te vullen. Probiotica zijn organismen die helpen bij het herstellen van de darmflora. Vraag hierover advies aan je arts of apotheker als je een antibioticabehandeling krijgt voorgeschreven.



# Weg met clichés over

## KANKER

Kanker boezemt ons angst in. Dat leidt tot een heleboel vragen, waarop de volkswijsheid probeert antwoorden te bieden. **Die antwoorden zijn vaak verre van waar. Voor onze gemoedsrust is het daarom belangrijk om feiten van fictie te onderscheiden.**





## HUIDKANKER IS HELEMAAL NIET ZO ERG

Waar en niet waar: Waar: de preventie en de behandeling zijn redelijk eenvoudig. Het is in de eerste plaats belangrijk om er vroeg bij te zijn. Merk je schoonheidsvlekjes op? Dat is al een goede reden om langs de dermatoloog te gaan. Als de vlekjes of wondjes groter worden, een assymetrische vorm krijgen, een onregelmatige boordlijn of verschillende kleurschakeringen hebben, dan zijn dat verschillende alarmsignalen voor een melanoom.

Niet waar: huidkanker maakt jaarlijks nog honderden dodelijke slachtoffers. De reden? Onze obsessie met een gebruinde huidskleur: Heb je ooit last gehad van zonnebrand tijdens de kindertijd, voor je 15 jaar was? Dat bevordert de vorming van tumoren op latere leeftijd. Belangrijk om weten: Uv-stralen kunnen ook in de winter schade aanrichten, en dan vooral tijdens skivakanties. Want via de sneeuw krijgt je lichaam een dubbele portie straling te verwerken.

## TABAK BLIJFT DE HOOFDVERANTWOORDELIJKE VOOR ALLE SOORTEN KANKER

De grootste risicofactor is de veroudering van de bevolking. Bovendien is de Belgische leefhygiëne verre van ideaal om kankercellen te vermijden: een kwart van de bevolking rookt, het aantal mensen met overgewicht

## Cijfers die hoop geven

Belgen leven vandaag na een kankerdiagnose opmerkelijk langer dan enkele jaren geleden. Als de sterftecijfers voor kanker op het niveau van 1989 waren gebleven, zouden er de afgelopen drie decennia 185.000 meer sterfgevallen zijn geweest. Die evolutie hebben we te danken aan voortreffelijk wetenschappelijk onderzoek, nauwkeurige therapieën, vroegtijdige opsporing en preventiegedrag dat door meer en meer mensen gekend is. (Stichting tegen Kanker, februari 2023)

gaat in stijgende lijn, we bewegen te weinig, drinken regelmatig alcohol, zoeken de zon op van zodra die ook maar een beetje warmte geeft... Dat neemt niet weg dat kanker een ziekte is met heel wat oorzaken. Niet alleen onze gewoontes, maar ook onze leefomgeving en onze genetische aanleg spelen een belangrijke rol.

## EEN GLAASJE KAN TOCH GEEN KWAAD

Kankerspecialisten worden helemaal gek van het cliché dat een paar glaasjes wijn goed zou zijn voor de gezondheid. De ideale dosering is één glaasje wijn, maar zeker niet elke dag. Vergeet vooral niet dat alcohol ook veel negatieve gevolgen heeft en heel wat kankers een handje toesteeft: leverkanker; borstkanker; dikke darmkanker; mondkanker; slokdarmkanker; maagkanker, ...

Zelfs wanneer je die glaasjes spreidt in de tijd, en ook wanneer je nooit dronken wordt. Om risico te vermijden, is het aan te raden om: niet meer dan twee glaasjes per dag te drinken, niet elke dag te drinken, niet meer dan 10 glazen alcohol per week te drinken.

## DE E-SIGARET KAN GEEN KWAAD

Daarover zijn de specialisten het lang niet eens. E-sigaretten kunnen om te beginnen al zorgen voor irritatie van de luchtwegen. Bovendien zijn de aroma's en de additieven die e-sigaretten bevatten, nog niet uitvoerig getest op hun gevolgen voor onze gezondheid. Erger nog: experts beschouwen e-sigaretten vaak als een opstapje naar de 'gewone' sigaret. Sommige e-sigaretten bevatten trouwens al nicotine, wat een mogelijke verslaving in de hand werkt. Bij rokers van reguliere sigaretten hoor je dan weer een ander verhaal. Zij beschouwen de e-sigaret als een reddingsboei om van hun tabaksverslaving af te geraken.

## KANKERS ZIJN STEEDS BETER TE BEHANDELEN

Dat klopt. Vandaag ligt de overlevingskans bij kanker op 70 procent. Bij borstkanker stijgt dat cijfer zelfs naar 90 procent, althans wat de eerste vijf jaar na de diagnose betreft. Een van de meest revolutionaire behandelingen is immunotherapie, waarbij ons immuunsysteem wordt geholpen om de strijd tegen de kankercellen aan te gaan. Immunotherapie werkt wel degelijk, zelfs wanneer de kanker al is uitgezaaid naar andere delen van het lichaam. Jammer genoeg blijven sommige kankers heel hardnekkig. Pancreaskanker is daarvan een voorbeeld.

## VAN STRESS KRIJG JE KANKER

Niet waar. Wetenschappers hebben nooit eenduidig de link aange-toond tussen kanker en negatieve emoties of mentale spanningen. Een positieve mindset helpt je dus niet om kanker te voorkomen of om ervan te genezen. De ziekte werkt in op de structuur van je DNA, een zone waarop je gemoedstoestand weinig invloed heeft.

## ER BESTAAN VACCINS TEGEN KANKER

Waar: Of toch althans bij kankers waar virussen mee gemoeid zijn. Dat is bijvoorbeeld het geval bij baarmoederhalskanker, waarbij genitale wratten die veroorzaakt worden door virussen (HPV, papillomavirus) zich soms omvormen tot kankerletsels. Omdat je ze niet kan voelen, zijn ze ook moeilijker op te sporen door vrouwen zelf. Gynaecologen kunnen ze dan weer duidelijk blootleggen. Hetzelfde geldt voor het hepatitis B-virus, dat de lever aantast en op langere termijn kan leiden tot leverkanker. Vacci-



## In België

**Eén man op drie en één vrouw op vier krijgt voor zijn 75ste te horen dat ze leiden aan kanker. Het gebeurt zelden dat iemand de diagnose voor zijn 50ste krijgt. De meest voorkomende kankers bij mannen zijn prostaatkanker, longkanker en dikkedarmkanker. Bij vrouwen is dat borstkanker, longkanker en dikkedarmkanker.**

natie is in beide gevallen de meest eenvoudige oplossing.

## BAARMOEDERHALS-KANKER KOMT STEEDS MINDER VOOR

Waar: Dat heeft in België alles te maken met twee maatregelen. Ten eerste omdat we ons meer laten vaccineren tegen het HPV-virus. En ten tweede sporen we bij seksueel actieve vrouwen de aandoening actief op. Om de drie jaar onderzoeken gynaecologen de baarmoeder met een uitstrijkje. Dat nemen ze af aan de baarmoederwand. Een eenvoudige maar essentiële ingreep, want virussen houden er zich soms jarenlang koest. Ze worden pas wakker wanneer de immuniteit begint te dalen. Het zijn die virussen die voor baarmoederhalskanker zorgen. Bij alle kankers is het zaak om er vroeg bij te zijn, maar dat geldt bij uitstek voor deze kanker. Het uitstrijkje is een heel eenvoudig en pijnloos onderzoek, dat snel achter de rug is en bijna niets kost. En als de gynaecoloog vroegtijdige kankercellen ontdekt, start hij een therapie op die de kanker sowieso geneest.

## BROCCOLI, GOJI-BESSEN, GROENE THEE, KURKUMA: ALLEMAAL 'KANKERSTOPPERS'

Niet waar: Het zijn prima voedingsproducten, rijk aan beschermende voedingsstoffen. Maar ze hebben geen superkrachten die kanker indijken. Wetenschappers tonen wél aan dat een goede leefhygiëne in ieder geval helpt. Vijf keer per dag groenten en fruit eten, op je gewicht letten (niet te dik, niet te dun) en geregeld bewegen of sporten.

## Info en bronnen

[www.kanker.be](http://www.kanker.be)  
[www.euromelanoma.eu](http://www.euromelanoma.eu)  
[www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)



# Magnesium: het onmisbare mineraal

Magnesium is een essentieel mineraal voor het menselijk lichaam. Het is niet enkel belangrijk voor een goede spierwerking maar noodzakelijk voor meer dan 600 verschillende essentiële reacties in ons lichaam.

Het lichaam kan dit mineraal niet zelf aanmaken. Je moet het dus uit de voeding halen. Van de Belgische bevolking heeft echter 70% een magnesiumtekort\*. Je lichaam voorzien van voldoende magnesium is essentieel voor een goede werking van je lichaam.

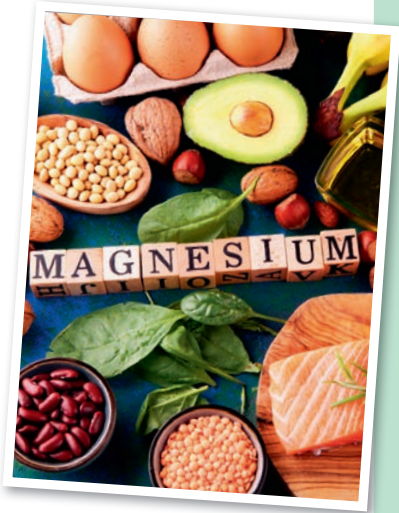
## Welke factoren kunnen het risico op een tekort verhogen?

- Ongezonde voeding
- Stressvolle levensstijl

- Leeftijd: boven de 50 jaar neemt je risico op tekorten toe
- Diabetes en pre-diabetes
- Maag - darmaandoeningen
- Bepaalde aandoeningen
- Maagzuurremmers
- Hormonale anticonceptie
- Waterafdrivende medicatie
- De inname van bepaalde medicijnen

## Enkele praktische tips

- Verhoog de inname van noten, zaden en groene bladgroenten
- Drink dagelijks 1,5-2 liter water



- Neem eventueel dagelijks een extra supplement met magnesium

\*<https://be-sup.be/nl/voedingssupplementen/magnesium>

# DEFENSUP<sup>▲</sup> siroop

**MET EEN HOGE CONCENTRATIE B-GLUCANEN UIT BIERGIST**

**ECHINACEA • PROPOLIS • VLIER  
B-GLUCAAN • VITAMINE C • ZINK**



cnk: 4176194



**zonder  
suiker**



**SoriaBel**

## Wat is silicium?

Silicium, ook wel kiezelzuur genoemd, is één van de meest voorkomende mineralen op aarde en is aanwezig in gesteentes en zand.

Silicium komt niet alleen voor in de natuur, maar ook in onze voeding (volkoren granen - haver en gierst -, bananen, rozijnen, bonen, linzen, drinkwater; bier; heermoes, brandnetel) en in de bouwstenen van de bindweefsels in ons lichaam.

### Waarom heeft ons lichaam silicium nodig?

Silicium zit voornamelijk in je huid, spieren en pezen, botten, tanden en kraakbeen, haar, nagels, bloedvaten en slijmvliezen. Silicium zorgt voor de structuur, stevigheid en elasticiteit van ons collageen. Collageen is de bouwsteen van al onze bindweefsels, o.a. van onze botten, spieren en huid.

### Waarom heeft ons lichaam vanaf 35 jaar extra silicium nodig?

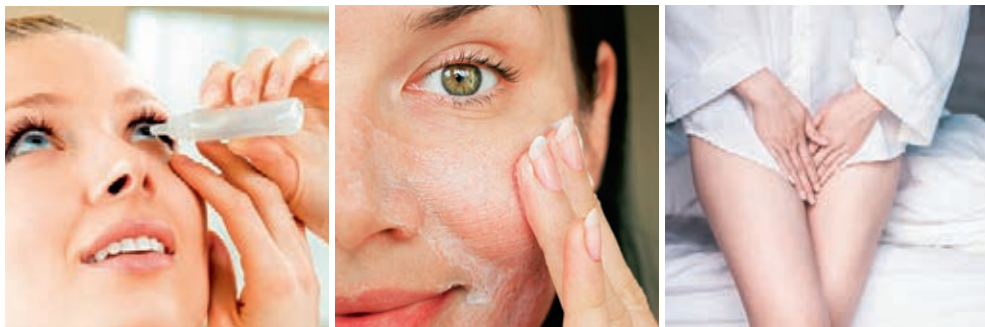
Bij de geboorte bevat ons lichaam de grootste concentratie aan silicium. Vanaf 25-30 jaar verliest ons lichaam meer en meer silicium. Ook de inname van silicium via de voeding daalt met ouder worden. En bovendien is onze voeding steeds meer bewerkt, waar-

door het minder rijk is aan silicium. Vanaf 60 jaar schiet nog slechts 20% van de oorspronkelijke hoeveelheid aan silicium over.



**Noxarem<sup>®</sup>**  
melatonine forte





## Heeft u last van **droge slijmvliezen?**

Zanderige ogen, droge huid, vaginale droogte en misschien zelfs problemen met de slijmvliezen in het spijsverteringskanaal? **Veel mensen bereiken een stadium in het leven waarin hun slijmvliezen minder goed functioneren.**

Gecombineerd met externe factoren zoals het dragen van lenzen, het gebruik van schermen, luchtvervuiling en in een ruimte met verwarming of airco zitten, kunnen er vervelende klachten ontstaan zoals droge ogen en een droge huid.

### Gezonde slijmvliezen functioneren beter

Onze slijmvliezen hebben veel verschillende functies in ons lichaam. Ze dienen als een binnenste huidlaag waardoor ze onze eerste bescherming zijn tegen ziekteverwekkers zoals virale en bacteriële infecties. Goedwerkende slijmvliezen beschermen ook de verschillende lichaamsweefsels tegen uitdroging. Zo helpen de slijmvliezen in je maag en het darmkanaal bijvoorbeeld met het absorberen en transformeren van de verschillende voedingsstoffen die nodig en essentieel zijn voor alle lichaamsfuncties.

Het is van vitaal belang dat deze biologisch actieve membranen in uitstekende vorm gehouden worden en dat er voorkomen wordt dat ze uitdrogen. Zowel onze slijmvliezen als onze huid hebben de juiste voedingsstoffen nodig om ons optimaal te kunnen beschermen.

### Kies voor oplossingen die écht werken

Men kan zelf veel doen om gezonde en goed werkende slijmvliezen te behouden, namelijk dankzij een gezonde levensstijl. Veel water drinken en een evenwichtig en volwaardig voedingspatroon zorgen ervoor dat verschillende

noodzakelijke voedingsstoffen opgenomen worden. Eén van die voedingsstoffen die bijzonder belangrijk is voor het behoud van normale slijmvliezen is vitamine A. Deze vitamine is eveneens essentieel voor een gezonde huid en de goede werking van de ogen. De meeste behandelingen voor oog, huid- en slijmvliesaandoeningen bestaan uit het gebruik van druppels, crèmes, oliën en gels. Hoewel deze effectief zijn voor de behandeling van de symptomen, zijn ze niet altijd gebruiksvriendelijk en vormen ze niet altijd een oplossing op lange termijn.

### Duindoorn, één van de rijkste bronnen van vitamine A in de natuur

De laatste jaren krijgt de olie van duindoorn speciale aandacht, omdat de kleine oranje bes enkele voedingsstoffen bevat waarvan bekend is dat ze onze huid en slijmvliezen doen gedijen. Het is de SBA24-duindoornformule die gewonnen wordt door een bijzondere extractie-methode van de bessen en zaden van de duindoornplant die in de wetenschap veel gebruikt en geprezen wordt.

De duindoornplant is een bladverliezende heester die groeit in het wild in Europa en Azië. De vrouwelijke planten krijgen kenmerkende oranjekeurige steenvruchten, die rijk zijn aan essentiële en niet-essentiële vetzuren (Omega 3, 6, 7 en 9), flavonoïden, fruitzuren, vitamine A en meer. Duindoornolie bevat daarnaast ook een hoog natuurlijk gehalte aan antioxidanten, kortom de ideale aanvulling voor uw lichaam.

# Flexofytol<sup>®</sup> FORTE

NEW

2 x  
STERKER

Eis het beste  
voor uw gewrichten<sup>1</sup>!

Exclusieve formulering &  
wetenschappelijk bestudeerd<sup>2</sup>

Kurkuma ▪ Boswellia ▪ Vitamine D

Uitstekende tolerantie

PROMO

+8 dagen  
GRATIS!



  
Tilman<sup>®</sup>

[www.flexofytol.be](http://www.flexofytol.be)

<sup>1</sup> Kurkuma- en boswellia-extracten helpen de flexibiliteit en soepelheid van gewrichten en pezen te behouden. • <sup>2</sup> Liuting Zeng et al. 2021.





# Melatonine, het slaaphormoon

In ons land wordt dagelijks een massa verslavende psychotrope slaap- en kalmeermiddelen geslikt tegen slaapstoornissen. **Ondanks de beschikbaarheid van een veilig, betrouwbaar en vrij verkrijgbaar alternatief: het lichaamseigen slaaphormoon melatonine.**

Deze zorgwekkende vaststelling vindt een voedingsbodemp in de onwetendheid van en misvattingen bij heel wat Belgen. Zo weet tweederde van de landgenoten niet dat melatonine verantwoordelijk is voor het regelen van het slaap-waakregime. Dit en nog enkele andere opmerkelijke conclusies leverde een enquête van iVox, bij 1.000 Belgen, op.

Volgens cijfers van de Algemene Pharmaceutische Bond (Bron: APB) worden elke dag meer dan 1.260.000 dosissen slaap- en kalmeermiddelen afgeleverd in de Belgische apotheken. Dat cijfer bleef de afgelopen tien jaar nagenoeg stabiel. Ongeveer 40% van de vrouwen en 26% van de mannen nam de voorbije twee weken een slaap- of kalmeermiddel. In diezelfde periode nam 13% van de bevolking ouder dan 15 jaar dergelijke medicatie (Bron: Gezondheidsonderzoek WIV). Deze zorgwekkende cijfers tonen aan dat de doorsnee Belg vaak slecht slaapt en geregeld af te rekenen krijgt met angstgevoelens en/of stress. Uit een onderzoek van Sciensano over geestelijke gezondheid (Bron: Gezondheidsenquête 2018) blijkt dat het gebruik van slaapmedicatie progressief toeneemt met de leeftijd en de Waal meer slikt dan de Vlaming of Brusselselaar:

## Slechte slaaphygiëne

Uit diezelfde enquête blijkt dat 60% van de respondenten zegt moeilijk door te slapen en de helft van de deelnemers aan de enquête beweert ronduit slecht te slaap te vatten. Onze biologische klok raakt van slag waardoor slaapstoornissen ontstaan, wat een grote impact heeft op ons welbehagen: concentratieproblemen, kampen met een wispelturige spijsvertering, prikkelbaar zijn en rusteloos worden.

Om het juiste ritme aan te houden heeft onze biologische klok licht en donker nodig. Hierbij speelt de lichaamseigen stof melatonine een cruciale rol. Bij een verschuiving van ons normaal bioritme wordt melatonine aangemaakt op momenten dat het geen bedtijd is. Dit beïnvloedt onze slaapkwaliteit. Let wel, melatonine is geen psychotroop slaapmiddel en in tegenstelling tot slaapmedicatie heeft melatonine geen verslavend effect: "De stof heeft bovendien nauwelijks bijwerkingen, niet vaker dan bij een placebo. Melatonine is ook 's morgens bij het opstaan uitgewerkt", vertelt professor Johan Verbraecken van het Slaapcenter UZ Antwerpen.





Ouderdomslechthorendheid, het is een van de langste woorden uit de geneeskunde. Dokters gebruiken zelf de Latijnse benaming presbycusis. Waar komt het op neer? Als je ouder wordt, gaat je gehoor achteruit. De haarcellen die het geluid opvangen en dat signaal via de gehoorzenuw naar de hersenen sturen, groeien niet opnieuw aan. **Nooit. Waar je wél iets kan aan doen, is de achteruitgang van je gehoor vertragen. Een goede verstaander heeft maar een paar woorden nodig...**

**SPECIAL  
+50  
JAAR**

# Hoor je sowieso slechter als je ouder wordt?

We worden collectief ouder. De leeftijdsgrenzen schuiven voortdurend op. Ouderdomslechthorendheid is een mondiaal probleem dat elk jaar meer voorkomt. De cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie (in het Engels afgekort tot WHO) spreken boekdelen: op wereldniveau hebben 1,5 miljard personen gehoorproblemen, in lichte of zwaardere mate. « Ingrepen om gehoorverlies te voorkomen, op te sporen en te behandelen hebben een goede kosten-batenverhouding. Ze zijn zeer waardevol op individueel niveau », lees je op de website van de WHO.

## Het probleem zit hem in het binnenoor

Gehoorproblemen kan je uiteraard niet alleen terugbrengen tot ouderdom. De wetenschap classificeert aandoeningen aan het oor volgens drie zones: het buiten-, midden- en binnenoor. Een aandoening van het buitenoor is bijvoorbeeld verstopt oorsmeer. Een oorontsteking situeert zich dan weer vooral in het middenoor. Ouderdoms-



slachthorendheid is de meest voorkomende aandoening van het binnenoor. Haarcellen, essentieel voor het gehoor omdat ze het geluid naar de hersenen transporteren, vernieuwen zichzelf niet. Ze verdwijnen naarmate we ouder worden.

rendheid wordt al gelegd in de prille jeugd. Je hele leven lang stapelt auditieve vermoeidheid zich op. Kleine kwetsuurtjes aan het slakkenhuis treden geleidelijk op, wat al vanaf 40 jaar kan leiden tot presbycusis.»

## Geluid is overal

Ouderdom is lang niet de enige oorzaak waardoor haarcellen verzwakken. Ook geluid veroorzaakt heel wat schade. Lawaai op bouwerven door machines is een risico waaraan miljoenen arbeiders dagelijks worden blootgesteld. Maar wellicht zorgen activiteiten in de vrije tijd voor minstens evenveel problemen: rockconcerten, discotheken, oortjes, hoofdtelefoons,... Om je een idee te geven van de geluidsniveaus die schade kunnen veroorzaken: vanaf 90 dB kom je al in de gevarenzone terecht. Een ruisend blad (15 dB) kan weinig kwaad, een drukke straat produceert 70dB, met een hifi-hoofdtelefoon zit je al aan 80 dB, een grasmaaier is goed voor 85 dB, een kettingzaag 95 dB en een drillboor 100 dB. Het ergste van al: elke blootstelling aan lawaai stapelt zich telkens op in de loop van je leven. Het UVC Brugmann in Brussel waarschuwt: « De kiem voor ouderdomsslechtho-

## De eerste tekenen

Je kan gerust stellen dat je mag beginnen spreken van ouderdomsslechthorendheid wanneer je al te vaak aan mensen moet vragen om hun vraag te herhalen, wanneer je spontaan het volume van de tv hoger zet dan je familieleden of wanneer je de neiging hebt om luider te spreken. Herken je die situaties? Dan is het best dat je je gehoor laat onderzoeken. Ook al is gehoorverlies onomkeerbaar; toch kan je veel schade voorkomen of vertragen. Je kan kiezen voor veiligere oortjes, stoppen met roken, gezond eten én sporten. "Wanneer je een hoge bloeddruk en suikerziekte vermijdt, loop je ook minder kans op gehoorschade", weet de WHO. Laat je oorpijn ook altijd nakijken door een arts. Ouderdomsslechthorendheid kan je niet op een natuurlijke manier oplossen. Dan resten er alleen nog hoorapparaten of andere apparaten die helpen om te communiceren.

## Sociaal actief blijven

Het Brusselse UVC Brugmann wijst erop dat het belangrijk is om goed te blijven horen, "want dat stelt je in staat om sociale relaties aan te knopen en te behouden. (...) Wanneer je het vermogen verliest om geluiden op te vangen, gebeurt dat vaak zonder dat je het merkt. Zeker wanneer mensen alleen wonen of een beperkt sociaal leven hebben.» Wanneer je ouderdomsslechthorendheid negeert, vermindert dat de levenskwaliteit. Het UVC weet ook dat «mensen met gehoorverlies die naar ons NKO- spreekuur komen, dat vaak doen omdat hun partners er vooral last van hebben...". Maar die partners hebben gelijk. Hoe eerder je naar een NKO-arts gaat, hoe beter.



# Intieme hygiëne

## De do's en don'ts

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

### **DON'T** De vaginaal douchen

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

### **DO** Een zeepvrij product gebruiken voor je vulva

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

### **DO** Katoenen ondergoed dragen

Synthetisch ondergoed laat geen lucht door en kan daardoor erg gaan broeien, wat bacteriële overgroei en schimmelinfecties kan veroorzaken. Katoe-

nen ondergoed is lichtdoorlatend en vochtafvoerende. Je ondergoed snel wisselen na het sporten of tijdens je badpak uittrekken kan ook helpen om problemen te voorkomen.

### **DON'T** Meerdere keren per dag wassen

Net wassen te weinig wassen niet goed is, is te veel wassen dat ook niet. Was je intieme zone 1, maximaal 2 keer per dag.

### *Je onzeker voelen over afscheiding*

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

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

# De zonnevitamine

Vitamine D is strikt gezien geen "vitamine" zoals andere vitamines (A, C, E, B...), omdat het theoretisch door ons lichaam zelf kan worden aangemaakt. Hiervoor is wel voldoende zonlicht nodig.

Onze huid maakt met behulp van de zon vitamine D aan. Daarom wordt vitamine D ook "the sunshine vitamin" of de "zonnevitamine" genoemd. In onze voeding zit weinig vitamine D. Vette vis, eieren, boter bevatten er een beetje van. We zijn dus aangewezen op de zon... Maar in ons land is voldoende zonlicht een probleem. We hebben tijdens de winter relatief weinig zon, de zonnestralen zijn niet intens. En tijdens de mooie, zonnige dagen gebruiken we dan een zonnecrème om onze huid te beschermen tegen "gevaarlijke" zonnestralen.

Op die manier beletten we een voldoende aanmaak van vitamine D. We maken dus duidelijk te weinig vitamine D aan. Bij bloedonderzoek komt vitamine D-tekort zeer frequent voor. Er is veel wetenschappelijk onderzoek naar het belang van vitamine D uitgevoerd. Onderstaande punten zijn uitvoerig beschreven en worden algemeen aanvaard.

- Draagt bij tot de vorming en het behoud van sterke botten.
- Draagt bij tot de vorming en het behoud van gezonde

tanden.

- Helpt bij het behoud van een gezonde spierfunctie.
- Draagt bij tot een normale werking van onze immuniteit, onze natuurlijke afweer.
- Draagt bij tot een normale opname en gebruik van calcium en fosfor; twee zeer essentiële elementen uit onze voeding.
- Draagt bij tot een gezonde celdeling.

Er zijn hoogstwaarschijnlijk nog andere gunstige effecten van vitamine D -onder meer op hart en bloedvaten- en in de toekomst wordt dit allemaal nog opgehelderd. Veel redenen dus om uw voorraad vitamine D "in ere te houden", "op peil te houden" en aan te vullen...



## CalxPlus®

### Lekkah Lekkah!

Lekkere calciumsupplementen die bijdragen tot het behoud van gezonde botten\*.



Vanille

Chocolade

Sinaasappel

Aardbei

# C van cataract



## Wist je dat...

**cataract een sluipende ziekte is? Daarom is het een aanrader om je zicht vanaf je 40ste te testen, zelfs al heb je er weinig last van. Beter voorkomen dan opereren.**

**Heb je een wazig zicht, en ben je dat hartgrondig beu? Dat begrijpen we. Waarschijnlijk komt die wazigheid door cataract, de aandoening waardoor de helderheid van je kristallijne lens vertroebelt. Het goede nieuws: cataract – ook wel staar genoemd - valt te behandelen.**

## Wat is de kristallijne lens?

Dat is een heldere, doorzichtige lens die zich net achter de iris bevindt. Wanneer die lens haar natuurlijke transparantie verliest en na verloop van tijd begint te verslijten, dringt er minder licht het oog binnen. Dan lijkt het alsof patiënten voortdurend in een soort mist kijken.

## Is cataract een ziekte?

Jazeker: Ook al doet cataract geen pijn, het is een sluipende, vervelende aandoening. Cataract treedt steeds meer op de voorgrond naarmate je ouder wordt. Zonder dat je er bij stilstaat, vermindert en verandert cataract je zicht. Je loopt wel degelijk het risico om uiteindelijk blind te worden. Volgens de WHO « lopen minstens 2,2 miljard mensen het gevaar om gedeeltelijk of volledig blind te worden ». Vanaf 65 jaar krijgt meer dan 20 procent van de bevolking er last van. In de derde wereld is cataract zelfs de belangrijkste oorzaak van blindheid.

## Wie of wat treft schuld?

Cataract heeft vele oorzaken: erfelijkheid, beschadigingen door oogkwetsuren of oogziektes, gevolgen van medicatie – en dan vooral medicatie op basis van cortisone, ongezonde voeding of een tekort aan voeding te weinig vitamines, ziektes zoals suikerziekte, ... Mensen die sterk bijziend zijn of last hebben van leeftijdsgebonden maculaire degeneratie (AMD), lopen ook een groter risico op cataract. Maar meestal is ouderdom de hoofdschuldige. Dan spreken we van seniele cataract of ouderdomsstaar: De ziekte is onvermijdelijk, maar dat mag je niet getoed houden om ze op tijd te laten behandelen.

## Hoe merk je het begin van cataract op?

De volgende symptomen kunnen een alambelletje doen afgaan: je zicht dat achteruit gaat, de moeite die je hebt om contrasten en details op te merken, kleuren die je anders gewaarwordt of nachtblindheid wanneer je met de auto rijdt.

## Hoe behandel je cataract?

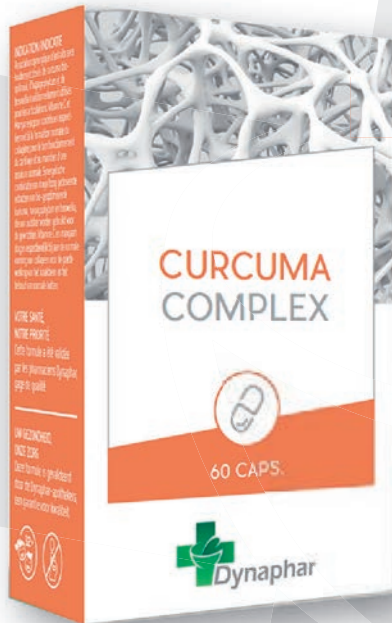
Met een chirurgische ingreep vervangt de arts de vervaagde kristallijne lens door een kunstlens. Het is een snelle, pijnloze operatie waarvoor je geen angst moet hebben. Je zicht verbetert erna zienderogen. In de dagen na de operatie ben je alweer de oude, maar dan mét verbeterd zicht.



Dynaphar

# Ontdek onze Dynaphar-producten!

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.



**Pijnlijke gewrichten?**

**CURCUMA COMPLEX**  
**16,90 €\***

**Zware benen,  
gezwollen enkels?**

**VENO CAPS**  
**15,40 €\***

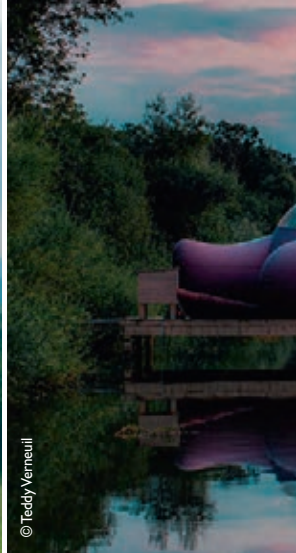


*\*aanbevolen prijzen*

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



© AdobeStock



© Teddy Vermeuil

# Vijf verrassingen in Wallonie

Een tochtje in een luchtballon, heerlijk wakker worden tussen de vogels, bootje varen onder de grond of fietsen in de natuur? **Wij geven je enkele verrassende tips voor trips naar Wallonië mee. Zet je valiezen alvast klaar.**

DOOR VACANCESWEB.BE – JULIE DOCKSTERD

## Vanuit de lucht is alles mooier

Heldere lucht. De zon komt op. De geur van bladgroen verspreidt zich via de mist, die traagjes verdwijnt. Een luchtballon zwelt aan, wordt groter en groter: Hij is bijna klaar om te vertrekken. De ballonvaarders zouden Jules Verne stikjaloers maken. Ze stappen de korf in, tijd om op te stijgen. De kapitein lost de trossen. Voorzichtig klimt het gezelschap de lucht in. De warme lucht stuurt hen hoger en hoger. De weien zijn niet meer dan geometrische vormen. Op de boerderij loeien de koeien en blaffen de honden, maar ze zijn nog amper te horen. Een vlucht met de luchtballon over de Waalse natuur is een unieke ervaring. Waals Brabant, de buurt van Luik, Namen of Durbuy, ... Vanuit de lucht ziet het er allemaal nóg mooier uit. Je blijft een uur in hogere sferen, waar je ook geniet van een luchtig ontbijt. Maar ook 's avonds kan je een ballonvaart maken. Dan zie je de zon ondergaan, een glas champagne in je hand.

## Ontwaken met een harmonieus koor van vogeltjes

Een van de mooiste Waalse natuurgebieden vind je in Virelles, dichtbij Chimay. Dit is de thuis van duizenden vogels. Een lappendeken van bossen omzoomt hier plassen, vijvers en het grote meer. Maar Virelles biedt nog meer verrassingen. Naast klassiekers als een bezoek aan het natuurcentrum Aquascope of een gegidste boottocht bij zonsopgang over het meer; kan je nu ook de nacht doorbrengen tussen de vogels. Dan slaap je in een glazen luchtbel of in een boomhut. Romantischer kan je een nachtje niet bedenken. Jij onder je zachte donsdeken, met de natuur en de sterrenhemel die over je waken. Vêr weg van het stadslawaai. In de boomhut heb je zelfs een keukentje. En de glazen luchtbel is een hemels plekje vlakbij het water: Rust, schoonheid, ontspanning, ... Het komt hier allemaal samen. En 's morgens klonk je wakker nog nooit zo harmonieus, dankzij een koor van vogeltjes.





*Virelles.*

## De mooiste panorama's in één rit

De mooiste zichten van België vind je in Waalse dalen en valleien. Vanaf nu kan je ze samen in één ritje gaan bekijken. Ieder uitzicht is een lust voor het oog, zeker voor fotografen en andere liefhebbers van prachtige landschappen. Met een interactieve kaart spoor je ze allemaal op. De website stippelt zelfs een paar natuurwandelingen uit die je naar die panorama's begeleiden. Laat de virtuele realiteit je dus dichterbij de natuur brengen. Hup, doe je fiets- of wandelschoenen aan, en trek op fotosafari naar de mooiste plekjes van Wallonië. Info: [visitwallonia.be](http://visitwallonia.be).

## Varen onder de grond

De grotten van Han zijn een toeristische trekpleister. Je bent er waarschijnlijk al eens geweest. Maar ken je de grotten van Remouchamps al? Deze ondergrondse oase van schoonheid is heel wat minder druk bezocht. Na een tocht van 800 meter door zalen en galerijen, kom je aan in het hart van de grot. Hier is alles stil en heerlijk fris. Nu vaar je met een bootje de ondergrondse rivier af. Met boven je de wonderlijkste plafonds die één na één voorbij defileren. De natuur was hier duizenden jaren lang de



*Houffalize.*

© Olivier Legardien

## Op en neer met de mountain bike

Houffalize is in België het Mekka van de mountain bike. Een plaatselijke parcours brengt je langs de dorpen Bonnerue en Engreux, meandert langs de samenloop van de twee Ourthes en steekt de brug van Rensiwé over, bekend van de Slag bij de Ardennen. De heenweg eindigt aan de helling op de N30 en Baraque Fraiture. Op de terugweg rijd je door het centrum van Houffalize langs de Luikse Poort. Daar heb je het mooiste zicht op de stad. Achouffe en zijn bekende brouwerij bevinden zich op amper een paar kilometer. Twijfel je aan je fietsbenen? Met een elektrische fiets, een e-trotinette of een Segway ontdek ook jij dit stukje Belgisch Luxemburg zonder al te veel moeite. Voor je elektrische fiets zijn er op het parcours geregeld oplaadpunten voorzien, vlakbij eethuisjes of bezoekplekken. Je hoeft je eigen elektrische fiets niet mee te sleuren: verhuurders vind je hier in overvloed.

geduldige beeldhouwer. Soms is de rivier hier smal ... Geen nood: daardoor zie je alles nog beter. De Rubicon is trouwens de enige bevaarbare ondergrondse rivier van België. Sommige grotbewoners rusten met hun hoofd naar beneden: vleermuizen? Ze voelen zich hier erg thuis. Zouden zij ook natuurliefhebbers zijn?

**Ontdek alle links en adressen op**  
[www.vacancesweb.be/wallonie](http://www.vacancesweb.be/wallonie)



*La Roche.*

© Pierra Paquay



*Les grottes de Remouchamps.*

© AdobeStock



# LAAT UW HAAR NIET UITVALLEN ! ONDERSCHEP UW HAAR- PROBLEEM BIJ DE WORTEL



**UITZONDERLIJKE  
AANBIEDING  
1 MAAND  
GRATIS\***  
*Exclusief in uw apotheek*

## CYSTIPHANE

Hoge concentratie aan cystine

**AANBEVOLEN DOOR DERMATOLOGEN EN APOTHEKERS**

\*Bij aankoop van 2 verpakkingen van Cystiphane 120 tabletten

# Ondersteun je weerstand met de natuur

De natuur biedt tal van ingrediënten die een positieve werking hebben op ons natuurlijke immuunsysteem. **Hiervan vallen propolis, zwarte bes, zink, vitamine C en bèta-glucanen op vanwege hun opmerkelijke gezondheidsvoordelen.**



- **PROPOLIS** Harsachtige stof, verzameld door bijen uit planten, met krachtige immunoversterkende eigenschappen. Boordevol flavonoïden en fenolzuren biedt propolis antibacteriële, antivirale en ontstekingsremmende effecten die de afweer van het lichaam tegen infecties versterken.

- **ZWARTE BES** Een kleine bes met immense immunovoordelen. Rijk aan vitamine C, antioxidanten en anthocyanen, versterkt zwarte bes het immuunsysteem. De antioxidantkracht neutraliseert vrije radicalen, beschermt de cellen en versterkt de algehele immuniteit.



- **ZINK** Een hoeksteen van de immunofunctie. Zink speelt een cruciale rol in de ontwikkeling en functie van immunocellen. Het is een essentieel mineraal voor een optimale immunerespons en helpt bij de activatie van verschillende immuungerelateerde processen



die het lichaam beschermen tegen binnendringende ziekteverwekkers.



- **ECHINACEA** Lang gevierd om zijn immunoversterkende vermogen, is echinacea een kruidenkampioen. De plant stimuleert immunocellen zoals witte bloedcellen, waardoor het lichaam beter voor-

bereid is om infecties te bestrijden.

- **BETA GLUCANEN** Complexe koolhydraten, te vinden in bronnen zoals paddenstoelen en biergist, met krachtige immunomodulerende effecten. Door interactie met immunocellen versterken beta-glucanen immunoreacties, waardoor het vermogen van het lichaam om bedreigingen te herkennen en te elimineren, wordt verbeterd.



De synergie tussen deze natuurlijke ingrediënten biedt een alomvattende aanpak van de ondersteuning van ons immuunsysteem.

# Het belang van foliumzuur

Waarom is het aangeraden om vanaf 4 weken voor je zwangerschap dagelijks 0,4 mg foliumzuur in te nemen?

**GOED VOOR DE BABY** Meteen na de bevruchting begint de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel bij je ongeboren baby vanuit de neurale buis. Daaruit ontstaan later de hersenen en het ruggenmerg. De neurale buis is een open sleuf die tijdens de eerste 6 weken van de zwangerschap dichtgroeit. Foliumzuur speelt een belangrijke rol in de correcte sluiting ervan. Dit proces is al voltooid bij de zesde zwangerschapswEEK. Je lichaam heeft echter tijd nodig om die voorraad foliumzuur op te bouwen. Daarom is het aan te raden om minstens 4 weken voor je zwanger wenst te worden extra foliumzuur in te nemen en dat vol te houden tot de 12e week van je zwangerschap. Uit studies blijkt dat

als je dit dagelijks zo doet dat de kans op een kind met open ruggetje en andere neuraalbuisdefecten vermindert met minstens 50%.

**GOED VOOR DE MOEDER** Foliumzuur speelt ook een rol in het celdelingsproces en draagt zo bij tot de weefselgroei van de moeder tijdens de zwangerschap. Het ondersteunt ook een normale bloedvorming en het draagt bij tot het vergroten van de rode bloedcellen, de vorming van de placenta en de groei van de foetus, baarmoeder en borsten.

**GOED VOOR JE GEZONDHEID** Foliumzuur bevordert ook de normale werking van het immuunsysteem en



normale psychologische functies zoals concentratie, leren, geheugen, redeneren en stressbestendigheid. Bovendien draagt het bij tot de vermindering van vermoeidheid.

# D-ixX<sup>®</sup>

dé zonnevitamine voor iedereen



gezonde botten



ondersteuning weerstand



dagelijkse dosis



# Kurkuma, de oplossing tegen gewrichtspijnen?

U heeft ongetwijfeld al gehoord over het nut van kurkuma voor de behandeling van gewrichtspijn, **maar is dit duizendjarige kruid echt effectief? Of is het gewoon een trendy plant die farmaceutische bedrijven begeren? We vertellen u alles.**



Kurkuma is een wortel die veel wordt gebruikt in de Aziatische keuken, met name in curry, waar het diens gele kleur aan geeft. Afgezien van dit culinaire gebruik, wordt kurkuma ook al duizenden jaren gebruikt in de Ayurvedische geneeskunde vanwege zijn ontstekingsremmende en antioxidante eigenschappen.

## Heeft kurkuma echt ontstekingsremmende eigenschappen?

Het antwoord is ja. Enerzijds is het werkingsmechanisme van curcumine, het actieve bestanddeel van kurkuma, goed vastgesteld en hebben wetenschappers de ontstekingsremmende effecten ervan aangetoond. Anderzijds hebben talrijke klinische studies zijn doeltreffendheid bewezen, met name bij chronische gewrichtspijn zoals artrose.

## Waarom zou u voor kurkuma kiezen in plaats van een andere oplossing?

Naast zijn effectiviteit is de belangrijkste reden de veiligheid bij langdurig gebruik. Chronische gewrichtspijn is terugkerend en kan enkele weken tot zelfs maanden aanhouden. De meestal voorgestelde oplossingen in dergelijke

gevallen kunnen vaak niet op de lange termijn worden gebruikt. Dit geldt voor niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen en paracetamol, waarvan langdurig gebruik ernstige bijwerkingen kan veroorzaken, zoals maagzweren, cardiovasculaire complicaties of leverproblemen.

## Kan ik zomaar elke kurkuma kiezen?

Nee. Het kruiden van uw maaltijden met kurkuma zal niet voldoende zijn om van de voordelen te profiteren, omdat curcumine maar heel weinig door ons lichaam wordt opgenomen. Geef de voorkeur aan zeer goed opneembare vormen en klinisch geteste producten, een teken van kwaliteit, effectiviteit en veiligheid. Voor meer informatie over deze producten, vraag advies aan uw arts of apotheker.

Met boswellia voor een synergetische werking. De Boswellia Serrata is een boom afkomstig uit het Midden-Oosten en Afrika en het zijn de "boswellische zuren" in de hars die ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Recente studies hebben een synergetische werking aangetoond tussen kurkuma en boswellia, wat betekent dat de effecten van de combinatie krachtiger zijn dan de effecten van elke plant afzonderlijk gebruikt.



Je thermostaat een paar graden kouder zetten?

**Je wordt er mooier van en het levert je geld op. Comfortabel is het dan weer niet.**



# Word een echte ijskoningin

Al gehoord van icing therapy? Dat is een ietwat verrassende trend, die lijkt op de raad van een zekere tante Kaat, wanneer ze je vertelt hoe je dikke ogen ontzwelt. Film- en andere sterren delen de ijskoude trend gretig op social media. Het is trouwens geen nieuwigheid om – al dan niet extreme – koude te gebruiken in geneeskunde, sport of schoonheidsbehandelingen. De kou vernauwt je poriën, geeft je een levendige teint, ontspant weefsels, versterkt de hele opperhuid en vermindert micro-ontstekingen. En dat met een ultrasnel doeltreffendheid en tegen minimale kosten.

## Op het gezicht

**-JE NEUS IN DE DIEPVRIES** Neem een ijsblokje en wrijf er cirkeltjes mee over je hele gezicht. Doe dat zo'n twee tot drie minuten. Werk van de binnenkant naar de buitenkant en van boven naar beneden. Druk lichtjes op het blokje. Blijf een beetje langer hangen bij de oogleden, bij de zakjes of walletjes onder

de ogen. Zo werk je de vochtophoping deels weg. In hun zoektocht naar sensatie, gaan vrouwelijke influencers natuurlijk verder dan een eenvoudig ijsblokje. Zij dompelen hun hele hoofd onder in een slakom met ijs. Voor net dat tikje meer volgers doen ze dat met ijs gemaakt van rijstwater, van komkommers of van groene thee. Dat is nog zo bizar niet, want het zijn allemaal drainerende ingrediënten.

Let wel op; heb je een gevoelige huid, die roos of rood wordt bij de minste agressie? Verpak dan de ijsblokjes in een compres of een fijne doek. Zo vermijd je direct contact.

**- HOU JE ACCESSOIRES KOUD** Gua-sha vind je tegenwoordig overal, zowel in de parfuma-zaak als in de supermarkt. De gua-sha is een platte, frisse steen, dikwijls van roze quartz, jade, obsidiaan of rotskristal. Wanneer je ermee over je gezicht wrijft, heeft hij met zijn structuur en zijn minerale eigenschappen een oppeppend effect voor bloedsomloop en lymfevaten. Zijn gladde vorm zorgt





ervoor dat je je hele gezicht kan behandelen: zelfs onder je wenkbrauwen, achter je oren en in je hele nek. Een roller van jade heeft ook een interessante vorm om voorhoofd, wangen en jukbeenderen te behandelen. Zelfs een soeplepel die je in de ijskast bewaart kan al helpen. Je bewaart trouwens best alle accessoires in de ijskast. Dat maakt hen veel efficiënter.

## Onder de douche

Neem een douche van zodra je uit je bed stapt, en zet de kraan op koud water. Daar word je meteen wakker van. Je huid wordt er strakker van, je verbrandt meer calorieën, je lichaam krijgt er energie van, je spieren voelen minder gespannen. Bovendien spaar je er centen mee. Bij de eerste druppels slaak je misschien nog wat kreetjes, maar daarna is dat koud water best aangenaam. Beginnen je tanden al te klapperen bij de gedachte alleen al? Begin dan met je voeten nat te maken, daarna je kuit en je knieën, en zo naar boven. Of start met lauw water, waarbij je de kraan zachtjesaan richting koud water draait.

## Voor je haren

Nog zo'n oude tante-ritueel, maar daarom niet minder efficiënt: gebruik op het einde van een douchebeurt koud water om de shampoo uit je haar te spoelen. Dat voorkomt schilfers, geeft glans en stimuleert de bloedsomloop van je hoofdhuid.

## Cryowat?

Professionele sporters deinzen er niet voor terug om heel hun lichaam onder te dompelen in een met ijsblokjes gevulde badkuip. Sommigen kruipen zelfs twee minuten in een cabine waar de temperatuur daalt tot  $-85^{\circ}\text{C}$ . Dat is het principe van de cryotherapie, geroemd voor zijn werking als pijnstillend en ontstekingsremmer. Atleten recupereren beter dankzij cryotherapie, ook omdat het kleine spierwondjes snel herstelt. Maar ook voor doordeweekse stervelingen zoals wij, helpt de koude om stress weg te werken en beter te slapen.



## Frisse en lichte benen

Voelen je benen soms zwaar aan op het einde van de dag? Trakteer dan ook je benen en voeten op het einde van een douchebeurt op koud water. Begin met je voeten, ga verder via je hielen naar je kuit, en werk zo je hele been af. Dat contact verbetert de afvoer via je aderen, omdat het je vaten vernauwt. Je bloed stroomt dan meer naar je hart in plaats van je voeten. Het is zelfs nog beter als je in een kleine kuip met ijskoud water kunt lopen, omdat ook beweging die veneuze afvoer stimuleert.



## 2 tips om je cosmetica een boost te geven

- Bewaar je crèmes en gels in de ijskast. Het verbetert hun werking en je bewaart ze bovendien langer.
- Je schmink en je removers, je spray met bronwater voor een snelle reiniging en een boost van frisheid: je bewaart ze allemaal best in de ijskast. Verstuivers zijn beter dan

gewoon koud water, omdat ze onder meer ontstekingsremmende en revitaliserende mineralen bevatten. Verstuif 's ochtends bloemenwater op je gezicht om zachtjes wakker te worden, maar ook om vochtophoping af te voeren en je een gezonde gloed te geven. Doe dat best voordat je je make-up aanbrengt.





## Waarom vallen mijn haren uit?

Het haar wordt voortdurend vernieuwd en het is volkomen normaal dat er elke dag een klein aantal haren uitvallen en **dit vooral in de herfst en de lente.**

Haarverlies wordt problematisch als er meer dan honderd haren per dag verloren gaan. Op lange termijn kan het haar hierdoor uitdunnen of wordt men geconfronteerd met kaalheid, wat moeilijk kan zijn. Haarverlies kan tijdelijk zijn en kan uitgelokt worden door levensgebeurtenissen: bevalling, menopauze, seizoenswisseling, extreme vermoeidheid,... Deze types haaruitval zijn goedaardig en kunnen worden beperkt door een gezonde levensstijl, zachte haarverzorging en eventueel periodieke supplementen met een specifiek voedingsmiddel.

Andere types haarverlies, van hormonale of genetische oorsprong, zijn persistent en kunnen tot kaalheid leiden. Vroegtijdige behandeling is essentieel om ze doeltreffend te behandelen. Het is daarom nuttig een dermatoloog te raadplegen om de aard en de oorzaken van de haaruitval vast te stellen, zodat een geschikte behandeling kan worden opgestart.

Bij elk type haarverlies, alleen of in combinatie met medicatie, kan een voedingsmiddel en een dermato-

logische verzorging (shampoo's en lotions) de haargroei stimuleren en bijdragen aan een gezonde haardos.

Kies een product dat de keratine activeert die van nature in uw haar aanwezig is. Dit kan via de inname van cystine, het aminozuur dat essentieel is voor de aanmaak van deze keratine.

Cystine is, inderdaad, het 'ruwe materiaal', het elementaire deel dat wordt gebruikt om keratine-eiwit te vormen en dus om het haar op te bouwen. Cystine is de essentiële voedingsstof om de haargroei te bevorderen die de haargroei stimuleert. Uit een aantal wetenschappelijke studies is gebleken dat hoge doses cystine zorgen voor een hogere snelheid waarmee de follikel groeit en voor een grotere diameter van de haarvezel.

Praat erover met uw apotheker!







**Neem je antibiotica?  
Bewandel de juiste weg!**

**Enterol<sup>®</sup> voorkomt diarree bij  
behandeling met antibiotica.**

ENTEROL<sup>®</sup> is een probiotisch geneesmiddel op basis van *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 aangewezen voor de preventie van diarree bij behandeling met antibiotica. Niet langer dan 2 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap of borstvoeding. ENTEROL<sup>®</sup> is gecontra-indiceerd bij immuungecompromitteerde patiënten. Vraag raad aan uw apotheker of arts. Lees aandachtig de bijsluiter. Biocodex Benelux nv.



## 2 herfstrecepten

Energierepen  
van amandel,  
corn flakes,  
vijgen en  
honing

6 PERSONEN

BEREIDING: 15 MIN  
KOOKTIJD: 25-30 MIN



### INGRÉDIËNTS

- 60 GR. GEWONE CORN FLAKES
- 40 GR. HELE, GEPELDE AMANDELEN
- 6 GEDROOGDEVIJGEN
- 20 GR. CHIA-ZAAD
- 15 GR. ZONNEBLOEMPITTEN
- 1 SOEPEPEL MAÏZENA®
- 40 GR. VLOEIBARE HONING
- 20 GR. VIERGE KOKOSOLIE

1. Verwarm de oven voor; tot 160 °C.
2. Snij de vijgen in kleine stukjes en los ze op in de Maïzena. Plet de amandel tot stukken.
3. Meng corn flakes, amandel, vijgen-met-Maïzena, chia-zaadjes en zonnebloempitten in een slakom.
4. Warm de honing op samen met de kokosmelk en giet ze ook in de slakom. Meng alles grondig.

5. Schep het mengsel in een kleine ovenschotel, waaronder je eerst bakpapier aanbrengt. Laat 25 tot 30 minuten in de oven staan, tot alles een goudbruin kleurtje krijgt.
6. Neem de platte pasta voorzichtig uit de ovenschotel en snij in repen. Laat drogen. Bewaar de energierepen 2 weken in een afgesloten doosje.

# Risotto van pompoen en salie

6 PERSONEN

BEREIDING: 30 MIN  
KOOKTIJD: 45 MIN

## INGRÉDIËNTS

- 200 GR. POMPOEN
- 500 GR. CARNAROLI-OF ARBORIORIJST
- 1 LITER WATER
- 2 BLOKJES BOUILLON (1 KIPPENBOUILLON EN 1 GROENTEBOUILLON)
- 1 UI
- 1 GLAS DROGEWITTE WIJN
- 2 SOEPEPELS OLIJFOLIE
- 50 GR. GERASPT PARMEZAANSE KAAS
- 2 SOEPEPELS MASCARPONE
- 20 GR. BOTER
- ENKELE BLAADJES SALIE
- 10 GEGRILDE AMANDELEN
- ZOUT, PEPER, NOOTMUSKAAT

1. De pompoen: was de schil af onder de kraan, snij de pompoen in 4 stukken en verwijder de pitjes. Snij het vruchtvlies in grove blokjes. Stoom ze een kwartier. Plet het vruchtvlies dan met een vork, en leg een paar stukken opzij.

2. De risotto: maak eerst de bouillon. Kook een liter water in een pot, doe de blokjes bouillon erbij en roer even tot de blokjes zijn opgelost. Schil de ui en snij ze in stukjes.

3. Verwarm olijfolie en boter in een pan met hoge wanden. Bak de ui lichtjes, zonder dat ze verkleurt.



Voeg dan de rijst toe. Roer tot de rijstkorrels hun witte kleur verliezen en wat doorzichtig worden. Giet er de witte wijn bij en laat inkoken.

4. Voeg beetje bij beetje de warme bouillon toe. De bedoeling is dat de rijst het vocht gedeeltelijk absorbeert. De kooktijd neemt 16 tot 18 minuten in beslag. 5 minuten voor het gerecht klaar is, voeg je de geplette pompoen toe. Roer niet té veel, anders beschadig je de rijst. Kruid met zout, peper en muskaatnoot. Zorg ervoor dat het geheel lichtjes lopend blijft.

5. Neem de pot van het vuur. Voeg de mascarpone, de geraspte parmezaan, de overgebleven stukjes pompoen en de versneden salieblaadjes toe. Hou enkele salieblaadjes over ter decoratie. Proef en werk eventueel de kruiding bij naar eigen smaak. Neem de pan van het vuur; roer een laatste keer en sluit 5 minuutjes af met een deksel.

6. Presenteer de risotto in diepe borden of eventueel een uitgeholde pompoen. Strooi er stukjes geplette gegrilde amandel over. Versier met een paar blaadjes salie.

# Nu promoties

# Dynaphar

## Baileul DERMATOLOGIE

Doeltreffende  
behandeling tegen  
haaruitval, laat uw  
haar niet uitvallen!  
Onderschep uw  
haarprobleem bij de  
wortel. CYSTIPHANE,  
de hoogste dosis  
cystine per dag.



Aanbieding geldig  
zolang de voorraad  
strekt

van 1 tot 30  
september

**-30%**

**39,20 €**

in plaats van 56 €



Aanbieding geldig  
zolang de voorraad  
strekt

van 1 tot 30  
september

## IXX PHARMA

D-ixX, je dagelijkse  
dosis zonnevitamine,  
voor elke leeftijd, het  
hele jaar door!

D-ixX Liquid :

**9,76 €** in plaats van 13,95 €

D-ixX Ultra :

**12,95 €** in plaats van 18,50 €

D-ixX 3000 Zinc :

**17,85 €** in plaats van 25,50 €

**-30%**



Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt

van 1 tot 31 oktober

## MAGNEB PLUSD

Haal het maximum uit je dag!  
Complete magnesiumformule voor energie en ontspanning.

MAGNEPLUSD FEMINA New Formula 120T (90+30) :

**37,27 €** in plaats van 49,69 €

MAGNEPLUSD FEMINA New Formula 60T (50+10) :

**24,52 €** in plaats van 29,42 €

MAGNEPLUSD New Formula 120T (90+30) :

**32,32 €** in plaats van 43,09 €

MAGNEPLUSD New Formula 60T (50+10) :

**20,70 €** in plaats van 24,84 €

**FORTÉ PHARMA**  
LABORATOIRES

**-30%**

**37,76 €**

in plaats van 53,95 €

Bent u gehecht aan uw haar?

EXPERT HAARUITVAL remt haaruitval en bevordert haargroei



PROGRAMME DE PROGRAMMA VAN

**3** MOIS MAANDEN

**1** MOIS OFFERT  
**1** MAAND GRATIS

1 comprimé par jour/1 tablet per dag  
90 comprimés/tabletten

Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt

van 1 tot 31 oktober

# Nieuw promoties

# Dynaphar



## Pharma Nord

Helpt het dag- en nachtritme te herstellen in geval van jetlag (slaapstoornissen en vermoeidheid overdag na een vlucht)

Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt

van 1 tot 30 november

**-30%**

Melatonine Pharma Nord  
3mg 10 tabl :

**5,80 €** in plaats van 8,31 €

Melatonine Pharma Nord  
3mg 30 tabl :

**13,97 €** in plaats van 19,96 €



Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt

van 1 tot 30 november

## CalxPlus®

Lekkere calcium-supplementen die bijdragen tot het behoud van gezonde botten\*. Calxplus is verkrijgbaar met chocolade, vanille, sinaas en aardbeismaak.

**-30%**

**17,14 €**

in plaats van 24,48 €



\*Gepatenteerde formule met Calcium, Vitamine D3 en Vitamine K1, die bijdragen tot de instandhouding van normale botten. Het voedingssupplement CalxPlus® mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt. De aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden. Buiten het bereik van jonge kinderen houden.

# HAAL HET MAXIMUM UIT JE DAG

Complete magnesiumformule  
voor energie<sup>1</sup> en ontspanning<sup>2</sup>



# De calcium voor sterke botten

Calcium is een belangrijke bouwsteen voor het aanmaken en behouden van gezonde botten en tanden, zowel tijdens de groei- als volwassen fase.

40% van het gewicht van een menselijk skelet bestaat uit calcium. Onze botten en tanden slaan maar liefst 99% van de calcium op en de overige 1% circuleert in ons bloed en onze weefsels. Het is deze laatste minuscule hoeveelheid calcium die ervoor moet zorgen dat het bloed kan stollen, de spieren kunnen samentrekken en de zenuwen correct kunnen functioneren om boodschappen naar en van de hersenen over te brengen. Wanneer het bloed te weinig calcium bevat, gaat ons lichaam calcium halen uit de botten en breekt het dus zelf de botten af.

De voornaamste functie van calcium is de mineralisatie van de botten. Tenzij calcium in combinatie met vitamine D wordt ingenomen, kan het niet door het lichaam geabsorbeerd worden. Zelfs niet als het in grote hoeveelheden in-



genomen wordt, en het kan zich niet mineraliseren zonder de tussenkomst van vitamine K.

Calcium vinden we terug in zuivel en afgeleide producten maar ook in tal van groenten, noten, gedroogde vruchten, volkoren graanproducten en bijvoorbeeld sojaproducten verrijkt met calcium. Dus het is niet zo dat melk de enige of voornaamste bron van calcium is. Meer zelfs, de wetenschap is er nog niet 100% zeker uit dat melkproducten het risico op botbreuken verlagen. Cafeïne, zout en vlees verhogen de afscheiding van calcium en dienen daarom met mate genuttigd worden. Bij een evenwichtig voedingspatroon krijg je normaal gezien voldoende calcium binnen. Mocht dit toch niet het geval zijn, dan kan calcium aangevuld worden met supplementen.

## Start vroeg met foliumzuur, vanaf de zwangerschapswens\*



Voedingssupplement, vrij verkrijgbaar in de apotheek. Aanbevolen dosis: 1 tablet per dag.

Bevat actieve vorm van foliumzuur.



Lees er meer over op: [gezondezwangerschap.be](http://gezondezwangerschap.be)



\*Neem niet meer dan 1 tablet per dag van Folavit 0,4 Start. Buiten bereik van kinderen bewaren. Niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl gebruiken.



Made in Belgium

Kela Pharma nv  
Sint Lenaartseweg 48  
B-2320 Hoogstraten







Erectiestoornissen vormen een significant probleem voor veel mannen. **Wereldwijd heeft ongeveer 20% van de volwassen mannen te maken met enige vorm van erectiele disfunctie.**

## Erectiele gezondheid: het grote taboe

Het is belangrijk om te benadrukken dat erectiele disfunctie niet beperkt blijft tot oudere mannen, aangezien ook steeds meer jongere mannen geconfronteerd worden met erectieproblemen. Exacte incidentiecijfers voor België zijn niet beschikbaar, maar Nederlands onderzoek toont aan dat de incidentie 5% bedraagt bij mannen tussen de 20 en 40 jaar en 14% bij mannen tussen 40 en 70 jaar. Deze cijfers zijn waarschijnlijk een onderschatting en de werkelijke incidentie ligt waarschijnlijk hoger.

Het taboe rond erectiele gezondheid speelt een grote rol in deze onderschatting. Slechts één op de tien mannen met erectiestoornissen zoekt professionele hulp, terwijl seks en intimiteit een belangrijke impact hebben op de levenskwaliteit. Ongeveer 75% van de mannen en 60% van de vrouwen beschouwt seks als belangrijk. Erectiestoornissen kunnen het zelfbeeld van mannen en hun relaties negatief beïnvloeden. Deze stoornissen zijn complex en hebben zowel biologische als psychologische oorzaken. Naast chronische aandoeningen en medicatie spelen prestatiedruk en pornografie een rol.

Erectiestoornissen hebben zowel fysieke als psychologische oorzaken. Verschillende chronische aandoeningen, zoals diabetes en cardiovasculaire aandoeningen, kunnen het risico op erectiestoornissen verhogen. Zelfs minder voor de hand liggende aandoeningen, zoals psoriasis en parodontitis, kunnen een rol spelen. Ook bepaalde medicijnen, waaronder antidepressiva en bètablokkers, kunnen een negatieve invloed hebben op het seksuele systeem.

Psychologische factoren spelen vaak een belangrijke rol bij erectiestoornissen, zoals faalangst, prestatiedruk en depressie. Deze psychologische processen zijn relevant,

zelfs als de erectiestoornis een fysieke oorzaak heeft. Vooral bij jongeren is de psychologische component van erectiestoornissen toegenomen, mogelijk als gevolg van seksuele prestatiedruk en faalangst. Pornografie wordt soms ook genoemd als factor, maar de rol ervan is niet eenduidig.

Erectiestoornissen hebben een diepgaande impact op de levenskwaliteit van mannen. Ze kunnen leiden tot een laag zelfbeeld, depressie en zelfs sociale isolatie. Relaties kunnen lijden onder erectieproblemen, wat leidt tot vervreemding en onzekerheid bij de partner. Ook de partner kan geraakt worden door erectiestoornissen, omdat een erectie vaak gezien wordt als een teken van begeerte. Het doorbreken van het taboe rond erectiele gezondheid is essentieel om mannen bewust te maken van beschikbare oplossingen en om seksuele gezondheid bespreekbaar te maken.

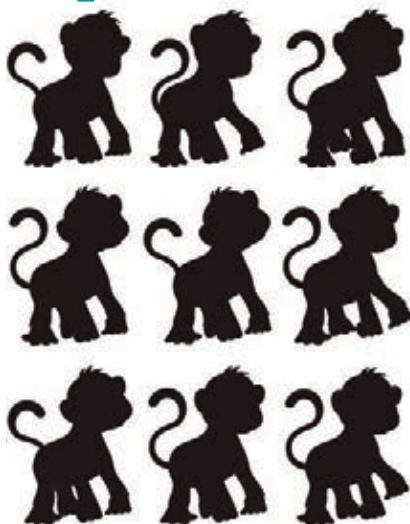
Om het taboe te doorbreken, is een gezamenlijke inspanning vereist. Artsen moeten meer aandacht besteden aan seksuele gezondheid tijdens hun opleiding en de psychologische component van erectiestoornissen begrijpen. Samenwerking tussen urologen, huisartsen, seksuologen en psychologen is essentieel. Sensibiliseringscampagnes moeten de realiteit van erectiestoornissen tonen en mythes ontkrachten. Rolmodellen en influencers kunnen een rol spelen bij het bespreekbaar maken van het onderwerp. Het huidige seksuele script, gericht op penetratie en het mannelijke orgasme, moet worden herzien om bewuster genieten te bevorderen.

Het doorbreken van het taboe rond erectiele gezondheid is van vitaal belang om mannen aan te moedigen professionele hulp te zoeken en een beter begrip van seksuele gezondheid te bevorderen.

Dyna-  
James

# Schaduwspel

Omcirkel de schaduw die bij de tekening past.



**SILIX**  
DE KRACHT VAN  
SILICIUM

**LEG DE LAT HOGER  
VOOR JE GEWRICHTEN\***

\*Vitamine C draagt bij tot de normale collageenvorming voor de normale werking van het kraakbeen.

\*\*Mangaan draagt bij tot de normale vorming van bindweefsel, zoals in het gewrichtskraakbeen en de pezen.



# DE NATUUR ZORGT VOOR ONZE SLAAP<sup>(1)</sup> EN STRESS<sup>(1)(2)</sup>



**100%**  
VAN PLANTAARDIGE  
OORSPRONG

**N°1**  
— IN —  
**FYTOTHERAPIE\***

**nieuw** **eroxon** STIMGEL

Helpt u een erectie  
te krijgen in  
**10 minuten.**



**Breng jouw  
erecties weer tot leven.**

Eroxon® is een gedeponeerd handelsmerk van Futura Medical Developments Limited, Vermedia Consumer Health - Belgium NV - Gaston Crommerlaan 8 9000 Gent - Belgium



Advena Ltd., Tower Business Centre,  
2nd Fl., Tower Street, Swatara, BKR 4013 Malta



Futura Medical Developments Ltd,  
Guildford, GU2 7YG, UK

CE 2797