

Let's be healthy

Vloeken, dat kan
zo deugd doen

Ons organisme helpen
te elimineren



Oxfam Trailwalker 2022
15^e editie in Saint-Hubert

Metabool syndroom:
de junkfoodziekte

De **teken** zijn overal

Maar ook onze recepten en tips, onze
seizoensgebonden adviezen en wedstrijd

Het beheer van stress
bij de huisdieren

BEAUTY
Vol zachtheid

Mijn kind
heeft koorst

Een marathon
voorbereiden binnen
de 3 maanden,
kan dit ?

De krulmalva,
Fyto, **platte buik**

PERSKINDOL



PRANARŌM

WETENSCHAPPELIJKE
AROMATHERAPIE

AROMAPIC

Geen muggen NATUURLIJK!

Europese en tropische muggen



Met 100% **biologische*** essentiële oliën en met **citriodiol®**, een natuurlijk afweermiddel

*Bestanddeel afkomstig uit de Biologische Landbouw (Controle Certisys BE-BIO-01). ⁽¹⁾ Doeltreffendheid bewezen door onafhankelijke laboratoriumtests.

Voorwoord



Op uw gezondheid...

Zonder twijfel is dit de beste openingszin om het eerste nummer van dit nieuwe gezondheidsmagazine *Letz be healthy* voor te stellen, u aangeboden door uw apotheker. Met deze zonnige dagen publiceren we het allereerste nummer "Lente-zomer".

Op het ritme van de seizoenen. *Letz be healthy* brengt u schoonheidstips, gezonde recepten door diëtisten, ideeën voor uw vrije tijd en nog veel andere rubrieken. *Letz be healthy* is het verlengde van de adviserende rol van de apotheker. In dit magazine vindt u aanbevelingen al naargelang het seizoen en die u steeds met uw huisapotheker kunt bespreken.

Omdat goed nieuws nooit alleen komt, surf naar onze website www.letzbehealthy.com en laat ons weten over welke onderwerpen u in de volgende edities wilt lezen. We zullen hiermee rekening houden, net zoals uw apotheker dat met uw gezondheid doet... En als bonus kunnen we u samen met onze partners geschenken aanbieden.

Het volledige team van *Letz be healthy* wenst u veel leesgenot!

Dr. Eric Mertens



Letz be healthy is een uitgave van

Connexims s.a.

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012
Nummer toestemming oprichting:
N°10055526/0

*Letz be healthy wordt gedrukt op
gecertificeerd papier afkomstig
van verantwoord bosbeheer..*



@letsbehealthy.België



Commerciële regie

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu
© Connexims s.a. - Alle rechten
voorbehouden

Verantwoordelijke uitgever

Dr. Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

De artikelen, foto's, tekeningen en andere illustraties van het redactionele gedeelte van Letz be healthy bevatten geen publiciteit. Vermeldingen van bedrijven of producten zijn ter informatie. De publicatie van artikelen, foto's en tekeningen, net als de opiniestukken en de publiciteit, gebeurt onder de enige verantwoordelijkheid van de auteurs of adverteerder. Alle rechten van vertaling, aanpassingen en reproductie, door welk procedé dan ook, zijn voor alle landen voorgehouden.

Samenvatting



6

Zapping

- Pollen in de lucht!
- COVID-19 en mannelijke vruchtbaarheid: goed om weten
- Nieuw bij DietWorld
- Voel je weer energiek !



8

Solidariteit uitdaging

Oxfam Trailwalker 2022:
15° jubileumeditie
in Saint-Hubert



10

Beauty

Laten we de lente beginnen
met een hoop zachtheid



12

Cool & happy

Hoe ontgift je het lichaam op
doeltreffende wijze?



14

Focus

Metabool syndroom:
de junkfoodziekte



17

Kids

Mijn kind heeft koorts,
wat kan ik doen?

CYSTUS 052
INFEKTBLOCKER®

Extrakt aus Cistus incanus (Cystus 052®)
Extrait de Cistus incanus (Cystus 052®)

Uw interne afweer om uw
immuunsysteem te ondersteunen
gezond te blijven op een
natuurlijke wijze

Medisch hulpmiddel op basis van Cistus incanus L. Pandalis

Een exclusiviteit van Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH



18

Seizoensadvies

- CoQ10 voor een betere ondersteuning van het hart?
- KAdermin Spray® en KAdermin Crème®, voor wondherstel
- Teken zitten overal, niet alleen in de Ardennen
- Krulmalva, het plantje voor een strakke buik
- Quercetine, resveratrol of beide?



22

Uw vragen in de apotheek

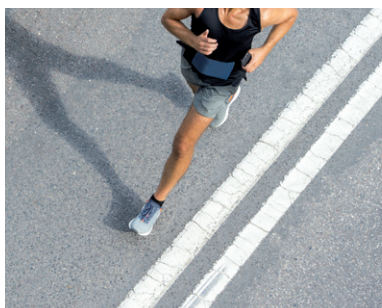
Mag ik mijn medicatie met koffie innemen?



23

Recepten

- Kaviaar van rode biet
- Gegratineerde bloemkool



26

Sport

Is het mogelijk om zich in drie maanden op een marathon voor te bereiden?



28

Getuigenis

Moed van vrouwen die hun kinderwens moeten laten varen



32

Dieren

Omgaan met stress bij huisdieren

34

Wedstrijd

- Een complete scheerset van Raz*War
- WIN STICKS ZILVER maskers «C'est moi qui l'ai fait pour vous à Paris»



Omdat vaak hygiënische en dieetmaatregelen
Niet voldoende zijn...

...de natuur biedt ons CITREX



CITREX

Citrex is een voedingssupplement op basis van *Citrus limon L. Osbeck extract (Bergamot)*, *Citrus sinensis var Osbeck extract (bloedsinaasappel)*, vitamine B6 en B12 en chroom.

Wenst u informatie over Citrex?
Wenst u een staal ontvangen?
Stuur een e-mail naar info@awt.lu

Verkrijgbaar bij de apotheek.
Een AWT Luxembourg product
info@awt.lu



Pollen in de lucht!

Het Belgisch Aerobiologisch Surveillance Netwerk van Sciensano AirAllergy heeft de eerste pollen van het jaar in de lucht gedetecteerd, komende van de elzen en de hazelaar.

Bron: apotheek.be



De concentratie pollen in de lucht varieert naargelang de meteorologische omstandigheden. Hoe droger het is, hoe hoger de concentratie.

Allergie of COVID-19? Sciensano herinnert eraan dat symptomen van pollenallergie gemakkelijk verward kunnen worden met die van COVID-19 of verkoudheid.

Met name niezen, verstopte neus, loopneus maar ook verlies van geur of smaak, en kriebel achterin de mond en in de keel.

Hoe maak je het verschil?

- Allergie lokt geen koorts of spierpijn uit.
- Symptomen van allergie blijven aanwezig zolang je blootgesteld wordt aan pollen. Ze blijven dus langer aanwezig dan griep of verkoudheid.

Bij twijfel, aarzel niet om je arts te contacteren.

Wat kan je apotheker doen?

Hij of zij kan, afhankelijk van de aard van je klachten, een product adviseren.

Fysiologisch water is de eerste keuze, zeker bij zwangerschap en borstvoeding. Je neus spoelen met fysiologisch water verdunt het slijm, waardoor je weer vlotter door je neus kan ademen.

“ Sciensano herinnert eraan dat symptomen van pollenallergie gemakkelijk verward kunnen worden met die van COVID-19 of verkoudheid. ”

Als de symptomen aanhouden, kan je een **neusspray met corticosteroïden** gebruiken. Die werkt heel goed bij allergische neus- en oogklachten. Het enige nadeel: het kan 3 tot 10 dagen duren vooraleer de spray optimaal werkt. Vermijd langdurig gebruik (langer dan 2 weken) zonder medisch advies.

Werkt die neusspray niet voldoende, dan is een **oraal antihistaminicum** een goed alternatief. Dat geneesmiddel blokkeert de werking van histamine, een stof die vrijkomt bij een allergische reactie.

Het werkt goed voor neusklachten en niezen, maar heeft minder effect op oogklachten.

Tip

Weerman Frank Deboosere en zijn collega's waarschuwen doorgaans in het weerbericht voor hoge pollenconcentraties in de lucht. Je kan je ook informeren over hoeveel en welke pollen in de lucht zitten via enkele websites die dagelijks geactualiseerd worden:

pollennieuws.be
hooikoortsradar.be
airallergy.be

COVID-19 en mannelijke vruchtbaarheid: goed om weten

Vandaag weten we dat na een doorgemaakte COVID-19-infectie de mannelijke vruchtbaarheid vermindert door oxidatieve stress, die hoger is door de besmetting. Maar ook hier ontdekken we de voordelen van zink en selenium.

Vandaag weten we dat na een doorgemaakte COVID-19-infectie de mannelijke vruchtbaarheid vermindert door oxidatieve stress, die hoger is door de besmetting. Maar ook hier ontdekken we de voordelen van zink en selenium.

Onderzoekers hebben opgemerkt dat de kwaliteit van sperma vaak gedurende maanden na het herstel van een COVID-19-infectie suboptimaal bleef. Er was sprake van een duidelijke daling van de beweeglijkheid van de spermacellen en van het aantal spermatozoïden.

Tussen de ernst van de infectie en de parameters van het sperma bleek er geen verband te zijn. Men schat dat het drie maanden duurt vooraleer deze parameters hersteld zijn.

De Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA, *European Food Safety Authority*) erkende reeds de positieve effecten van **zink** en van **selenium**. Ze spelen een belangrijke rol bij een goede spermatogenese en zijn twee primaire antioxidanten.

Komt daar nog bij dat research een verband heeft aan-



getoond tussen lage seleniumwaarden en onvruchtbaarheid, zowel bij mannen als bij vrouwen.

Een behandeling op basis van selenium en zink is dus een goed startpunt voor koppels met een kindwens, en dit vooraleer ze overschakelen op duurdere vruchtbaarheidsbehandelingen.

Een bereiding zoals SelenoPrecise®, een gepatenteerde biologische seleniumgist van PharmaNord met bijna 90% biobeschikbaarheid, is hiervoor perfect geschikt. Men heeft inderdaad bewezen dat het lichaam deze bereiding effectief opneemt en dat ze heel wat soorten organisch selenium bevat dat we terugvinden in een evenwichtige voeding. ●

Nu verkrijgbaar in apotheken:

Promo Pack van Selenium+Zink 90 + 30 tabletten

Nieuw bij DietWorld

Het kwalitatieve gamma van cosmetica *Made in France* brengt maskers met klei (STICK ARGILE) op de markt, die 100% natuurlijk, vegan en zero afval zijn. Keuze tussen: roze klei met geur van framboos voor de hydratatie van uw huid, groene klei met de groene thee om de huid heel zacht te maken, en witte klei met amandelmelk voor de regeneratie van cellen.

Waag uw kans om er te winnen en speel mee met onze wedstrijd - pagina 34



Voel je weer energiek !

Coënzym Q10 is het sleutelement in de energieproductie in elke cel van het lichaam. In de mitochondrieën, de energiecentrales van onze cellen, wordt onze levensenergie, het ATP, geproduceerd. Ubiquinol, de actieve vorm van het coënzym Q10, neemt deel aan een essentiële stap in deze energieproductie. Zonder Q10 zou het menselijk lichaam geen energie bevatten.

De voedingsaanvulling BioActive Q10, van Pharma Nord, bevat 100% natuurlijk coënzym Q10, als ubiquinol en vitamine C. Vitamine C dat bijdraagt tot een normaal energieleverend metabolisme. Nu ook in promotie-verpakkingen van 60 capsules +20 gratis, in concentraties van 50mg of 100mg. Er is reeds een BioActive Q10 vanaf € 12,95 – Aanbevolen om snel méér energie te hebben.

Beschikbaar bij jouw apotheker. ●



Raadpleeg
uw apotheker

Oxfam Trailwalker 2022: 15^{de} jubileumeditie in Saint-Hubert

De Oxfam Trailwalker werd in 2008 voor het eerst op het Europese continent georganiseerd in de Hoge Venen, met start in Eupen. Sinds 2019 vindt de wandeling elk jaar plaats door het Grote Bos van Saint-Hubert.

Op 27 en 28 augustus 2022 vindt in Saint-Hubert, in de provincie Luxemburg, de 15^e editie plaats van de Oxfam Trailwalker, een evenement dat teamsport en armoedebestrijding combineert. Met nog enkele maanden te gaan voor de start, is de mobilisatie al zeer groot. 90 teams hebben zich ingeschreven voor de 100 km en het alternatieve 25 km renbaan.

100 km lopen voor solidariteit

Binnenkort worden in Saint-Hubert 2.500 mensen - wandelaars, supporters en vrijwilligers - verwacht voor dit grote feest van solidariteit en sport. De Oxfam Trailwalker is een evenement bedacht en ontwikkeld door Oxfam. Dit evenement, dat in 1981 in Hongkong werd opgericht, heeft al over de hele wereld gelopen, met een ongewijzigd concept: 100 km lopen in minder dan 30 uur, dag en nacht, in teams van vier en zonder aflossing, om de internationale solidariteitsacties van Oxfam te steunen.

Route 2022

Net als bij de vorige editie wordt de start gegeven op het militaire vliegveld van Saint-Hubert op zaterdag 27 augustus om 7 uur. De 100 km lange tocht voert door de heuvelachtige gebieden van het Grande Forêt de Saint-Hubert en komt door verschillende pittoreske dorpjes rond de stad Saint-Hubert. Hoewel er meer bebouwde gebieden zijn opgenomen, biedt het parcours opnieuw een goede balans tussen harde en zachte wegen en paden, panoramische uitzichten en dichte begroeiing, evenals een totale klim van 2.400 meter.



Elk team dat aan de startlijn staat, zal vooraf minstens 1.750 euro ingezameld hebben om Oxfam België in staat te stellen haar acties tegen ongelijkheid en armoede in de wereld voort te zetten.

Om deze solidariteitsuitdaging te volbrengen, mobiliseren de wandelaars hun familie, vrienden en collega's, organiseren zij evenementen om geld in te zamelen (solidariteitsavond of -maaltijd, verkoop van taarten, tombola...), of doen zij een beroep op hun bedrijf. Negentig teams zijn momenteel ingeschreven voor de editie van 2022 en elk nieuw ingeschreven team krijgt tot 31 maart een korting van 25%. De sluitingsdatum voor inschrijvingen is 31 juli.

De nieuwe route zal worden afgelegd in twee lussen met in totaal drie doorgangen op het militaire vliegveld van Saint-Hubert: bij het vertrekpunt, bij de vierde controlepost op de 60e kilometer en bij de finish. De route omvat ook een gedeelte waar supporters de laatste 9 kilometers naar de finish met hun team kunnen meelopen. De aankomst van het laatste team is gepland voor



Over Oxfam België

Oxfam België is lid van de Oxfam Confederatie, een internationale ontwikkelingsorganisatie die burgerkracht mobiliseert tegen armoede. Zij werkt in meer dan 90 landen aan duurzame oplossingen om een einde te maken aan de onrechtvaardigheden die armoede veroorzaken. Meer informatie is beschikbaar op www.oxfamsol.be

zondag 28 augustus om uiterlijk 13.00 uur en zal worden gevolgd door de traditionele barbecue.

Oxfam Trailwalker 25

Honderden mensen zijn ook verwacht voor de alternatief route van 25 km, een parcours dat door de organisatoren is ontworpen voor mensen die op zoek zijn naar een uitdaging die meer toegankelijk is voor hun fysieke conditie, maar ook als een perfecte gelegenheid voor teambuilding onder collega's terwijl ze een goed doel steunen. Hier moeten teams van 2 tot 8 personen de afstand in minder dan 7 uur afleggen. Elke groep zal een bedrag van 1.000 euro moeten inzamelen, opnieuw ten bate van Oxfam-projecten.

“ De vrijwilligers zijn met hun glimlach, hun aanmoedigingen en hun energie een onmisbare steun om het einde van de 100 km te bereiken en maken de Oxfam Trailwalker tot zo'n bijzonder evenement, gekenmerkt door solidariteit en vriendelijkheid. ”

Nieuw is dat de start op zaterdag om 13.00 uur zal plaatsvinden, zodat de teams om 20.00 uur over de finishlijn kunnen komen, op hetzelfde tijdstip als de wandelaars die aan de 100 km-race deelnemen.

Beide groepen zullen elkaar ontmoeten in een vriendelijke sfeer onder het genot van een pastagerecht.

300 vrijwilligers nodig voor Oxfam Trailwalker

De eerste vrijwilligers zijn begonnen zich in te schrijven voor het evenement en zullen vanaf vrijdag helpen met de organisatie van de Oxfam Trailwalker.

Hun taak: in teamverband de acht rust- en verfrissingspunten organiseren (inrichten en beheren van de stands voor verfrissingen, organiseren van de maaltijden, verwelkomen en informeren van de teams,...), helpen bij de bewegwijzering, inschrijven van de teams en zorgen voor de animatie langs de route.

«Iedereen die in het verleden aan de Oxfam Trailwalker heeft deelgenomen, is het erover eens: de vrijwilligers zijn met hun glimlach, hun aanmoedigingen en hun energie een onmisbare steun om het einde van de 100 km te bereiken en maken de Oxfam Trailwalker tot zo'n bijzonder evenement, gekenmerkt door solidariteit en vriendelijkheid», verklaart Markus Neumann, die al vele jaren deel uitmaakt van het organisatie-team.

Oxfam is altijd op zoek naar vrijwilligers om te helpen bij haar jaarlijkse evenement. Volgens de organisatie is de steun van ongeveer 300 mensen nodig om de routes goed te laten verlopen, naast enkele tientallen vrijwillige reddingswerkers van het Rode Kruis zijn ook nodig.

Oxfam België maakt daarom van de gelegenheid gebruik om vrijwilligers op te roepen voor het avontuur. ●

Volledige informatie zal beschikbaar zijn op letzbehealthy.com onder Letz Move.

Laten we de lente beginnen met een hoop zachtheid

Wij willen met u onze aanbevelingen delen voor goede producten die u in de apotheek kunt vinden. Gezonde, natuurlijke en vaak biologische producten omdat ze goed zijn voor ons en ook voor de planeet.

Sandrine Stauner-Facques

het reinigen van het gezicht

RainPharma Balming Face Polish is een verbazingwekkend gezichtsscrub! Een functionele en exclusieve cocktail van pure essentiële oliën van salie, cederhout, ylang-ylang, lavendel en sinaasappel met een heerlijke kruidige geur.

Nuxe Very rose reiniger Gel-Masker Ultra-Fris is een behandeling die vervuilende deeltjes verwijdt. Het reinigt diep en respecteert het evenwicht van de huid.



Lust in essentiële oliën

Als je spijsverterings- en transitproblemen hebt, zijn hier enkele natuurlijke oplossingen.

- Kauwblokjes voor de spijsvertering (*Biofloral*): een synergie van 100% biologische, zuivere en natuurlijke essentiële oliën voor gerichte acties om de spijsvertering te helpen, darmstoornissen te verzachten en de transit te reguleren, een opgeblazen gevoel te helpen verlichten, de spijsvertering weer comfortabel te maken. De geselecteerde essentiële oliën zijn venkel, pepermunt, karwij en kardemom.
- Kauwbare blokjes om de doorvoer te reguleren (*Biofloral*). Een synergie van 100% biologische, zuivere en natuurlijke essentiële oliën voor gerichte acties om de spijsvertering te helpen, darmstoornissen te verzachten en de transit te reguleren. De geselecteerde essentiële oliën zijn kaneel en gember.



Overweeg ook om de noodzakelijke Organic essentiële olie set van *Pranarom* aan te schaffen. Een set die aan de behoeften van het hele gezin voldoet. Een perfect trio om de kleine zorgen van het

dagelijkse leven te verzachten, om het hele gezin natuurlijke bescherming te bieden, om uw binnenlucht te zuiveren of om de spijsvertering te verlichten na een stevige maaltijd, alle voordelen van essentiële oliën gecombineerd in deze doos.



Dames intieme balans

Het vaginale microbiom is een uniek ecosysteem dat bestaat uit miljoenen bacteriën die een essentiële rol spelen in uw gezondheid. Antibacteriële ingrediënten in conventionele vaginale verzorgingsproducten kunnen dit evenwicht verstoren en veel intieme problemen veroorzaken. Na jaren van onderzoek werd het merk VGN gecreëerd om de vicieuze cirkel op natuurlijke wijze te doorbreken. VGN is uiterst doeltreffend en kan regelmatig worden gebruikt zonder bijwerkingen.

Voed uw lichaam

Zorg goed voor jezelf en bespaar tijd. Te mooi om waar te zijn? After Oil van RainPharma is een aromatische lichaamsolie die u onder de douche op de natte huid aanbrengt en vervolgens kort afspoelt. Dan droogt u af, kleedt u aan en bent



klaar. Uw huid is zacht en soepel als zijde. Met de hydraterende bodylotion Hibiscusbloesem van Klorane hoeft u niet te kiezen tussen een huidverzorgingsproduct van dermatologische kwaliteit en een geurig product dat zeer aangenaam is in het gebruik. Deze bodylotion combineert voedende eigenschappen met een heerlijke bloemige geur die een blijvend effect achterlaat op uw huid.



Handen wassen

RainPharma's Cleansing hand smoothie is een zeer zacht en intensief reinigend product, de formule is vrij van irriterende conserveringsmiddelen en schuimt niet. Alle ingrediënten die in deze handreiniger worden gebruikt, zijn van natuurlijke en plantaardige oorsprong.



Kies voor de Aleppo Al Bara Zeep met echte Oranjesbloesem. Het reinigt in alle zachtheid uw handen, maar ook de huid van uw lichaam en uw gezicht (het is 100% natuurlijk). Wij zijn ook dol op de biologische hypoallergene bosbessen en vijgenhout slijkseep van het merk "C'est moi qui l'ai fait" (koude verzeping en aangepast aan baby's, 100% natuurlijk, vegan, zero waste). ●

Tederheid voor de allerkleinsten

Uriage biedt ultrazachte verzorgingsproducten voor baby's en kinderen met een hoge tolerantie, rijk aan Thermaal water van Uriage. Hun gevoelige huid heeft specifieke en speciaal daarvoor bestemde producten nodig. Wij hebben de eerste nieuwe formule Edelweiss Bio Reinigingscrème geselecteerd. Met 1/3 voedende melk, behoudt de crème de hydrolipidenfilm, respecteert ze het huidevenwicht en droogt ze de babyhuid niet uit. Adopteer ook de eerste verzorgende wasolie, die de gevoelige en droge huid van de baby zachtjes reinigt. De formule beschermt de huid effectief tegen de uitdrogende effecten van hard water door een beschermende film achter te laten. Om zijn reiniging te voltooien, brengt u zijn eerste hy-



draterende melk aan op baby's huid. Een vloeibare en soepel emulsie met een delicaat parfum die de huid vanaf de geboorte intens hydrateert. U zult dol zijn op de eerste geur voor uw baby: de zachtheid en tederheid van fris water, delicaat geparfumeerd met het iconische «Doudou»-parfum dat de gevoelige huid van peuters respecteert.

Hoe **ontgift** je het lichaam op doeltreffende wijze?

Een gezonde levensstijl en een hypotoxische voeding vormen de basis van een detoxificatie. Hierbij wordt alles wat toxisch voor het lichaam is geschrapt om te vermijden dat de uitscheidingsorganen overbelast raken en ervoor te zorgen dat ze hun spontane ontgiftiging zo goed mogelijk kunnen uitvoeren.



Een hypotoxische voeding wordt soms voorgesteld in de vorm van een kuur: monodieet, sapkuur of vastenperiode.

Ondersteun de ontgiftingsfuncties

De ontgiftiging via de lever doet een beroep op talrijke enzymen, die de toxische stoffen wijzigen en omzetten in elimineerbare verbindingen. Maar deze biochemische fase van de detoxificatie vereist veel energie. En de enzymen in de lever hebben vitaminen en mineralen nodig om correct te werken.

Dankzij een aanvoer van cofactor oligo-elementen en vitaminen kan de functionaliteit van de enzymen voor de ontgiftiging in de lever worden hersteld.

Verskillende planten (broccoli, rammenas, enz.) evenals bepaalde zwavelhoudende aminozuren, in het bijzonder taurine, beschikken eveneens over eigenschappen die de leverdetox activeren.

Bescherm de levercellen

Tijdens een detoxkuur moet de lever hard werken en krijgt het orgaan een groot aantal toxische stoffen te verwerken. Dan is het goed om de lever extra te beschermen. Een leverbeschermer is een verbinding met krachtige levercelbeschermende eigenschappen. Paardenbloem, lindespint, artisjok, mariadistel en het beroemde desmodium zijn een aantal planten die deze eigenschappen bezitten.

Bovendien leiden de reacties van een leverdetox tot de aanmaak van vrije radicalen die schadelijk zijn voor de lever. Daarom is het ook belangrijk om de ontgiftiging te ondersteunen met een inname van antioxidanten.

Stimuleer de drainage via de uitscheidingsorganen

Om de afvoer van de toxische stoffen af te ronden, moeten vervolgens de «uitgangen» i.e. de eliminatieorganen worden opengezet. Hiervoor is een drainage noodzakelijk. Die stimuleert de bloedfilterfunctie en de eliminatie via de uitscheidingsorganen (huid, nieren, longen). De gebruikte middelen zijn uiteenlopend: planteninfusies en vochtafdrijvende voedingsmiddelen of het sap ervan, maar ook massages, baden en lichaamsbeweging.

«Curatieve crisis»... raak niet in paniek!

Zodra het detoxificatieproces in werking treedt, verlaten toxines massaal de plekken waar ze zich hadden opgestapeld en worden geëlimineerd door de uitscheidingsorganen. Bij zeer gevoelige of erg vergiftigde personen kunnen deze organen dan snel verzadigd raken.

Dit kan zich op verschillende manieren uiten:

- hoofdpijn, misselijkheid;
- vermoeidheid, slapeloosheid;
- diarree;
- kno-verstopping;
- veelvuldig plassen;
- huiduitslag;
- spierpijn...

Deze symptomen zijn echter niet ernstig. Ze zijn zeer wisselend en hangen af van zowel de hoeveelheid vrijgekomen toxines als de reactie van het lichaam. Ze duren over het algemeen maar een aantal dagen en zijn een teken dat de detoxificatie naar behoren verloopt. ●



Raadpleeg
uw apotheker

Detox en elimineren in alle lichtheid



1 De detox ondersteunen¹ **ERGYDETOX**

Paardenbloem, rammenas, brocoli,
knoflook + Vitamines
Mineralen + Zwavelverbindingen

2 Draineren² en elimineren³ **ERGYDRAINE**

Fytomineralen synergie
Moerasspirea, artisjok, zwarte aalbes,
lindespint + Oligo-elementen



 **Nutergia**
LABORATOIRE

[1] Paardenbloem helpt de ontgifting van het lichaam te ondersteunen. [2] Zwarte bes helpt om het lichaam te draineren.

[3] Moerasspirea helpt bij de nieraafvoer.

De gezondheidsprofessional heeft een vrije keuze wat betreft de verstrekte informatie en de gezondheidstoestand van de persoon met wie hij of zij spreekt. Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een gevarieerde en evenwichtige voeding, een gezonde levensstijl en medische behandeling.



Metabool syndroom: de junkfoodziekte

Overgewicht, lipidenstoornissen, hypertensie, slechte cholesterol, verhoogde bloedsuikerspiegel... Allemaal factoren die kunnen wijzen op het metabool syndroom, ook wel "syndroom X" genoemd door de langdurige miskenning ervan. En nochtans moeten we dit syndroom wel heel ernstig nemen.

Dr. R. Dehesbaye

Het is bijna "de" ziekte van junkfood. Het metabool syndroom - ook bekend onder het syndroom X - wijst op een serie factoren die bij een persoon aanwezig zijn en die het risico van diabetes type 2, cardiovasculaire ziektes en cerebrovasculaire accidenten verhogen.

Hoewel de juiste definitie verschilt van land tot land, kunnen we volgens de *International Diabetes Federation*

van metabool syndroom spreken indien er sprake is van minstens drie van de volgende factoren:

- Abdominaal overgewicht, met een tailleomtrek groter dan 80 cm bij vrouwen en groter dan 94 cm bij mannen;
- Een hoog gehalte aan triglyceriden in het bloed;
- Verhoogde bloeddruk, lichte verhoging bij aanvang;
- Een te lage waarde van "goede" cholesterol in het bloed

Nieuw: natuurlijke extracten van bergamot en bloedsinaasappel

Vaak zijn de door de arts aanbevolen levensstijl- en dieetmaatregelen niet voldoende om de risicofactoren te verbeteren. De voorbije jaren ontdekte men dat actieve extracten van bergamot (*Citrus bergamia*) en bloedsinaasappel (*Citrus sinensis* L. Osbeck) met een kuur van minimaal twaalf weken de parameters van het metabool syndroom kunnen verbeteren.

Deze natuurlijke extracten zijn met name flavonoiden, naringine en naringenine, die afkomstig zijn van bepaalde soorten citrusvruchten, en vooral van bergamot, de vrucht van de bergamotboom. Sinds de 18^{de} eeuw wordt deze boom voornamelijk verbouwd in de provincie Reggio Calabria (Italië), langs de Ionische Zee en de Tyrreense Zee.

Het zijn dus Italiaanse onderzoekers die de wereld hebben aangetoond dat deze natuurlijke extracten kunnen zorgen voor een rist gunstige effecten... in het bijzonder bij parameters die deel uitmaken van het metabool syndroom, met name:

- Daling van triglyceriden in het bloed, d.w.z. vetten die afkomstig zijn van de omzetting van suiker en alcohol





“ Voor al deze patiënten raadt de arts gewoonlijk dieetmaatregelen en meer lichaamsbeweging aan. ”

(de beroemde HDL-cholesterol);

- Verhoogde nuchtere bloedsuikerspiegel (suikergehalte in het bloed).

30% van de bevolking

Wanneer we deze verschillende factoren afzonderlijk beschouwen, dan komen ze vaak voor. Daarom treft het

metabool syndroom 30% van de bevolking. Dus één persoon op de drie. Van deze personen kampen er zeven op de tien met lipidenstoornissen, ook wel dyslipidemie genoemd.

Maar ook met insulineresistentie die een voorteken van diabetes kan zijn.

Tot slot zien we bij deze patiënten vaak abnormale leververvetting. In medische termen spreekt men over leversteatose, wat letterlijk een “vette lever” betekent.

In lichtere vormen hebben deze factoren geen onmiddellijk behandeling nodig. Maar ze moeten aanzetten tot voorzichtigheid en een aanpassing van de levensstijl. Voor al deze patiënten raadt de arts gewoonlijk dieetmaatregelen en meer lichaamsbeweging aan.

Dit gedurende meerdere weken - in het algemeen drie maanden - vooraleer een nieuw bloedonderzoek uit te voeren. In het beste geval zullen de bloedwaarden beter zijn als de patiënt gewicht heeft verloren en zijn of haar eet- en levensstijlgewoonten heeft veranderd. ●



door de lever;

- Daling van de totale cholesterol met 10 tot 20%;
- Stijging van de HDL-cholesterol (de “goede” cholesterol);
- Daling van de LDL-cholesterol (vetten in het bloed die de vorming van plaques van atherosclerose in de hand werken);

- Daling van de nuchtere glykemie (suikergehalte in het bloed) en van de insulineresistentie (merker van pre-diabetes); en
- Afname van gewicht en van vetmassa.

Om de patiënt bij zijn of haar inspanningen te helpen

Sinds kort zijn deze extracten beschikbaar onder de vorm van een voedingssupplement. Het is een combinatie van vitamines B6 en B12, om zo een normaal suikergehalte en een normaal energiemetabolisme te behouden.

Vandaag de dag zijn het vooral voedingsdeskundigen die CITREX aan patiënten aanbevelen om op dit manier hen te helpen de risicofactoren van metabool syndroom te verbeteren. CITREX is beschikbaar in dozen met 60 pillen, tweemaal daags in te nemen, een keer bij het ontbijt, en dan bij het avondeten. Men moet op drie maanden behandeling rekenen om de te verwachten effecten te zien, als aanvulling op een betere levenshygiëne. ●

Gevreesde complicaties

In de meeste gevallen leidt het metabool syndroom tot insulineresistentie. De pancreas scheidt dit hormoon af. Het speelt een hoofdrol bij de absorptie van suiker (glucose), dat aanwezig is in het bloed, door de cellen, maar ook bij de stockage en omzetting van glucose in energie.



Deze insulineresistentie kan de oorzaak van veel complicaties zijn, met name:

- De ontwikkeling van diabetes type 2. Insulineresistentie doet de pancreas steeds meer insuline afscheiden om een “normale” glykemiewaarde (= suiker in het bloed) te behouden.
- Verhoging van de LDL-cholesterolwaarde (de “slechte” cholesterol) en van de triglyceridenwaarde. Geleidelijk aan tast het teveel aan cholesterol de bloedvaten aan, bevordert het de vorming van klonters (= trombus) en de “slechte” cholesterol verhoogt het risico op cardiovasculaire ziekten.
- De ontwikkeling van arteriële hypertensie, gekenmerkt door een overdruk van bloed tegen de wand van de slagader. Op termijn kan hypertensie leiden tot een myocardinfarct, een cerebrovasculair accident, ontsteking van de slagaders in de onderste ledematen of nierfalen.

Welke behandeling? Welke preventie?

Zoals we hierboven hebben vermeld, werken een gebrek aan lichaamsbeweging, obesitas alsook een ongezonde voeding het metabool syndroom in de hand. Ter preventie van dit syndroom en met name van de insulineresistentie moet men de voorkeur geven aan een gezonde levensstijl: lichaamsbeweging, evenwichtige voeding, stoppen met roken en alcohol...

Gedurende minstens 30 minuten per dag en dit vijf keer per week aan aerobe **lichaamsbeweging** doen (snelwandelen, jogging, fietsen, zwemmen,...). Sedentaire personen moeten geleidelijk aan opnieuw gaan sporten. Zonder zich te forceren moeten ze dag na dag de intensiteit en de duur van de lichaamsbeweging opdrijven. Door regelmatig te sporten verliest men trouwens aan gewicht, behoudt men een gezond gewicht dat een remedie is tegen overgewicht en obesitas. Abdominaal overgewicht, dit wil zeggen de opstapeling van vet rond de taille, werkt insulineresistentie in de hand en verhoogt het risico van cardiovasculaire aandoeningen. Neem **gezonde en evenwichtige voedingsgewoonten** aan: consumptie van fruit en groenten verhogen (idealiter vijf porties of meer per dag), geef de voorkeur aan voeding rijk aan omega-3-vetzuren (tonijn, zalm, noten,...) en omega-9-vetzuren (avocado, olijfolie,...), en vermijd voeding rijk aan verzadigde vetzuren (charcuterie, patisserie, suikerhoudende dranken, kaas en vet vlees, bereide maaltijden,...), verminder de calorie-inname, beperk zout bij de bereiding van eten en tijdens de maaltijden,... Vermijd eveneens **tabak** en **alcohol**.

Klinisch onderzoek en bloedafnames

De enige waardevolle strategie om risicofactoren (arteriële hypertensie, hypercholesterolemie, hyperglykemie, diabetes type 2,...) op te sporen is door een regelmatige medische check-up te laten uitvoeren. Als de arts risicofactoren van het metabool syndroom ontdekt, dan zal hij aanraden om de hierboven vermelde dieet- en levensstijlmaatregelen te volgen. Mochten na enkele weken of maanden, ondanks de inspanningen door de patiënt, de risicofactoren niet zijn verminderd, dan zal de arts een medicamenteuze therapie voorstellen: een eerste behandeling met een antidiabeticum, het voorschrijven van bloeddrukverlagende geneesmiddelen of medicatie om de cholesterolwaarden in het bloed naar omlaag te brengen. Vandaag de dag bestaat er inderdaad geen enkele medicamenteuze behandeling die uitsluitend het metabool syndroom “behandelt”. Maar het is mogelijk om specifiek de arteriële hypertensie, het teveel aan cholesterol of nog diabetes type 2 aan te pakken om het risico op cardiovasculaire ziekten te verminderen. ●



Raadpleeg
uw apotheker

Mijn kind heeft koorts, **wat kan ik doen?**

Veel ouders worstelen ermee: hoe behandel je de koorts van je kind? Er is helaas geen eenzijdig antwoord. Hoe je koorts aanpakt, hangt af van je kind en onder andere z'n leeftijd, maar varieert ook naargelang de situatie.

Bron: apotheek.be

We geven je hier enkele richtlijnen waar je rekening mee kan houden.

Eerst en vooral: **koorts is nuttig**. Het is een natuurlijke reactie van het lichaam om een infectie (oorontsteking, mazelen, voedselvergiftiging...) te bestrijden. Ziekteverwekkers kunnen immers niet goed groeien bij hogere temperaturen. Het is dan ook niet altijd nodig om de verhoogde lichaamstemperatuur meteen te doen dalen.

Wanneer spreken we van koorts?

Een 'normale' lichaamstemperatuur ligt rond 37°C. We spreken van koorts bij 38° en van hoge koorts bij meer dan 38,5°. De temperatuur meet je met een aangepaste thermometer, je apotheker kan jou helpen bij de keuze ervan.

Medicatie geven?

Heeft je kind hoge koorts (meer dan 38,5° of 38° als je kind al eens koortsstuipen heeft gehad), dan kan je een

Bij koorts:



Laat je kind regelmatig drinken.



Bedek je kind niet te veel.



Hou de kamertemperatuur onder 20°.

koortswerend middel toedienen ter verzachting. **Paracetamol geniet de voorkeur**. De juiste dosis hangt af van het lichaamsgewicht van je kind. Lees aandachtig de bijsluiter en volg het advies van je arts of apotheker over de toediening en inname momenten.

Geef geen aspirine aan kinderen (om het syndroom van Reye te vermijden, dat is zeldzaam maar ernstig).



Raadpleeg onmiddellijk een arts of ga naar spoed als:

- Je baby jonger dan 3 maand koorts heeft van 38° of meer
- Je kind jonger dan 2 jaar verontrustende signalen vertoont, zoals koorts die niet daalt ondanks een koortswerend middel, of je kind is minder bewust van z'n omgeving, reageert minder, eet of drinkt minder...
- Je kind ouder dan 2 jaar klaagt over pijn (aan het hoofd of de buik...) of meer dan 39° koorts heeft en de temperatuur daalt niet ondanks een koortswerend middel. ●

CoQ10 voor een betere ondersteuning van het hart?

De weerslag van de covid-pandemie op de gezondheid van het hart is een belangrijk aandachtspunt. Daarom worden supplementen van CoQ10 steeds vaker naar voren geschoven als optie bij patiënten die covid-19 hebben gehad. De bedoeling van deze ondersteunende behandeling is de energieproductie en de immuunafweer op te drijven, en tegelijk de oxidatieve stress te beperken.

Op moleculair niveau wordt vermoeidheid uitgelokt door cel- en weefselschade die te wijten is aan vrije radicalen. Het gaat om reactieve zuurstofverbindingen die ontstaan onder invloed van buitensporige weefselactiviteit. De vermoeidheid verdwijnt als de cel- en weefselschade doeltreffend hersteld wordt.

Als de schade blijft aanhouden omdat het herstel in gebreke blijft, treedt inflammatie op. Dat kan op zich een oorzaak van chronische vermoeidheid zijn. Doeltreffende opties in de strijd tegen vermoeidheid zijn daarom



antioxidantia die instaan voor het herstel van de schade veroorzaakt door oxidatieve stress, naast een voldoende opname van substanties die onontbeerlijk zijn voor een toereikende energieproductie.

Vermoeidheid door virale infecties en de rol van CoQ10

Virale infecties gaan vaak gepaard met vermoeidheid. Dat komt omdat virussen energie nodig hebben om te overleven en de replicatie van hun eiwitten tot stand te brengen, nadat ze in de gastheer cel doorgedrongen zijn. Volgens een aantal onderzoekers zou één van de belangrijkste invaliderende effecten van het SARS-CoV-2 liggen bij een bio-energetische disbalans uitgelokt door een gebrek aan co-enzym Q10 (CoQ10). Daarom wordt een voldoende opname van CoQ10 meer dan ooit aanbevolen om de gezondheid van het hart te vrijwaren, of om ze te helpen herstellen. ●

KAdermin Spray® en KAdermin Crème® voor wondherstel

KAdermin Spray® en KAdermin Crème® zijn innovatieve en zeer doeltreffende producten voor de preventie van recidiverende wondinfectie. Dat is te danken aan de gepatenteerde SCX-technologie, op basis van siliciumdioxide geoptimaliseerd met zilverionen en chloorhexidine.



CNK: 4169-546

KAdermin Crème® wordt aanbevolen voor de behandeling van kleine wonden (snij-, brand- en schaafwonden), zweren en doorligwonden.

KAdermin Crème® vormt een doeltreffende beschermende laag tegen microbiële schade en bevordert het natuurlijke weefselherstel, zodat wonden sneller helen. KAdermin Spray® en KAdermin Crème® oefenen een ontsmettend effect uit op de meeste bacteriesoorten en versnellen de heropbouw van opperhuid aan het oppervlak van wonden. Deze producten betekenen een aanzienlijke technologische vooruitgang voor het herstel van een breed spectrum aan huidletsels: schafwonden, irritatie, eczeem, luierslag, oppervlakkige brandwonden, zonnebrand, huidcandidiasis, atleetvoet, ulcera van de onderste ledematen, doorligwonden, diabetische voet,... ●



CNK: 4159-554

KAdermin Spray® is een poeder dat een beschermende barrière vormt voor de behandeling van wonden, schaafwonden, brandwonden en huidletsels. De gepatenteerde formule bevat witte klei, die wondvocht opslorpt, en hyaluronzuur, dat een beschermende laag vormt en de weefsels hydrateert.

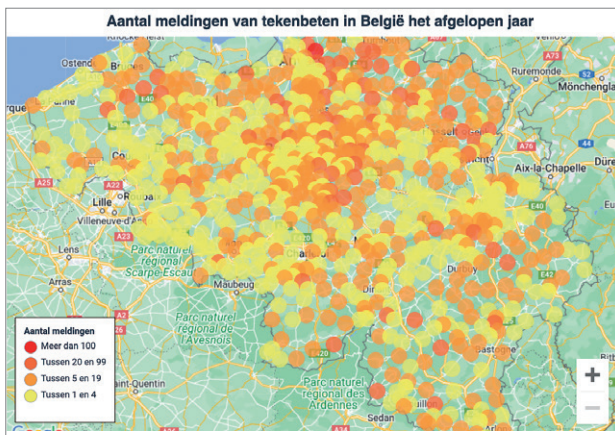
KAdermin Spray® is ideaal voor gebruik in vochtige huidzones (de lies, de oksels, de huid tussen de vingers, de bilplooï, de huid onder de borsten, en andere huidplooïen).



Teken zitten overal, niet alleen in de Ardennen

Zodra het mooie weer zijn opwachting maakt, moeten we ons helaas ook ongenode gasten getroosten: zoals ieder jaar verwelkomen teken ons in bossen en veldwegen. Het komt erop aan dit ongedierte zo snel mogelijk uit de huid te verwijderen. Neem daarom een tekenkaart mee als u eropuit trekt. De meest praktische en veilige bescherming.

Het is belangrijk dat u uw huid regelmatig in het oog houdt om aandoeningen zoals de ziekte van Lyme of tekenencefalitis te voorkómen. Teken gaan overal schuil, zoals blijkt uit de kaart hieronder.



Aantal tekenbitten tijdens het afgelopen jaar in België (bron: <https://tekennet.wiv-isp.be/>)

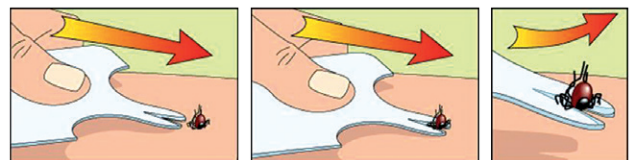
Hoe opsporen?

Na elke potentiële blootstelling aan teken (wandelen, tuinieren), is het aangewezen de huid te controleren om na te gaan of er zich geen teken op verankerd hebben. De hele huid moet nagekeken worden, maar vooral de huidplooien, het hoofd (achter de oren) en de hals. Dat is in het bijzonder belangrijk bij kinderen.

Hoe verwijdert men een teek?

Teken moeten zo snel mogelijk verwijderd worden, zonder ze te verpletteren. Men kan daarvoor een tekentang gebruiken of, beter nog, een tekenkaart of tekenpas. Met een tekenkaart kan men de teek uit de huid trekken zonder de teek samen te drukken en het risico te lopen dat de inhoud ervan terugvloeit.

Gebruik geen ether, alcohol of vaseline. Ook als er een stukje van de kop achterblijft, is er geen risico op overdracht van de ziekte meer. Ontsmet zorgvuldig en sla de zone van de beet een paar weken gade. In geval van twijfel raadpleegt u het best zonder verwijlen uw arts, die zo nodig een preventieve behandeling zal instellen. ●



Info: cart-a-tic.com

Krulmalva, het plantje voor **een strakke buik**

Een strakke buik en een betere darmtransit dankzij een plant die al duizenden jaren wordt gebruikt. Dat biedt u B.Slim, een thee op basis van krulmalva of kranskaasjeskruid. In het Latijn, *Malva verticillata*.

Dit kruid wordt al meer dan tweeduizend jaar aangewend in de traditionele Chinese geneeskunde, alsook in Indochina en Tibet. Vermageren zonder frustraties, er dag na dag weer wat vrolijker bij lopen en zich opnieuw lekker licht voelen, het kan allemaal dankzij B.Slim-thee. De gunstige effecten van het preparaat zijn drieledig: het elimineren van toxische stoffen, een strakke buik en een vlottere darmtransit. Hoewel deze medicinale plant tweeduizendvijfhonderd jaar geleden al werd gebruikt in de geneeskunde, raakte hij lange tijd in de vergeetheek.

Tegenwoordig wordt krulmalva ingevoerd uit Californië. De plant staat bekend om zijn zuiverende eigenschappen. Zijn effect op de strakke uitlijning van de buik is zichtbaar vanaf het eerste gebruik. De bereiding is gebruiksvriendelijk: ze wordt 's avonds ingenomen onder vorm van een thee, ongeveer anderhalf uur na het avondeten.

De bereiding heeft een vochtafdrijvend effect en verwijdert toxische stoffen uit het lichaam. Bovendien werkt ze laxerend. Aanbevolen wordt ze te gebruiken onder vorm van een kuur van 30 dagen, waardoor bijzonder gunstige effecten optreden.

In de Verenigde Staten wordt de plant al jaren gecommercialiseerd onder vorm van een thee omwille van een afslankend effect, en aanbevolen met het oog op gewichtscontrole, correctie van het silhouet en een verbeterde kwaliteit van de huid. In Azië wordt de plant gebruikt om gerechten op smaak te brengen.

De bereiding is hoofdzakelijk kalmerend, anti-inflammatoir, laxatief, diuretisch, zuiverend en verzachtend. Krulmalva of



kranskaasjeskruid mag niet worden verward met het breder verspreide groot kaasjeskruid of *Malva sylvestris*, dat wordt gebruikt voor de behandeling van constipatie.

B.Slim is sinds 2003 beschikbaar in Frankrijk, en 90% van de verpakkingen gaat naar klanten die ze al jaren getrouw kopen.

Hoe gebruiken?

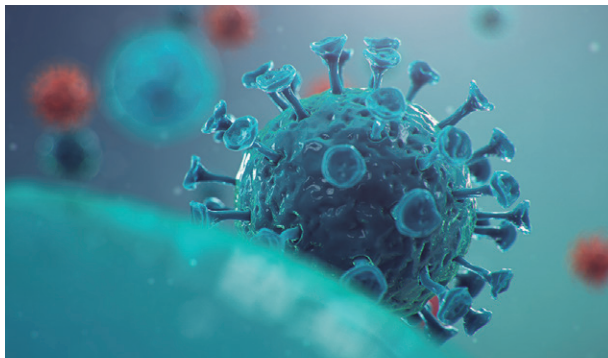
Krulmalva wordt gebruikt onder vorm van een thee in een kuur van dertig dagen, a rato van één kop iedere avond na het eten. De thee heeft een zachte en lichte notensmaak, en behoeft geen toevoeging van suiker. Laat een zakje eenvoudig gedurende 10 minuten in warm water trekken.

Zoals de meeste vochtafdrijvende middelen kan de thee bij het begin van de kuur wat last veroorzaken. Daarom wordt aanbevolen hem gedurende de eerste drie dagen niet meer dan 5 minuten te laten trekken, zodat het lichaam de tijd heeft om zich aan het effect aan te passen. Wegens het vochtafdrijvende effect wordt het gebruik van krulmalva afgeraden tijdens de zwangerschap, als ook bij nierfalen en diarree.

Als de thee eenmaal getrokken is, kan u hem warm of koud drinken. U kan hem op smaak brengen met fruit of kruiden, zodat hij tegelijk voor genot en gezondheid zorgt. ●

Wist u dit?

Krulmalva, de plant die vervat zit in B.Slim, moet zeven jaar in kweek groeien voor de plant kan worden geoogst. Dan pas is de rijping voldoende om de actieve bestanddelen tot expressie te brengen. Slechts 5% van de plant kan voor consumptie aangewend worden. Over welke bestanddelen het precies gaat, is een goed bewaard geheim. Omdat een groot deel van de grondstof (95%) niet kan worden gebruikt, is krulmalva een zeldzaam goed en daardoor relatief prijzig.



Quercetine, resveratrol of beide?

Deze twee polyfenolen hebben de basisstructuur van flavonoiden en vergelijkbare eigenschappen. Maar er zijn enkele verschillen. Men stelt hun combinatie vaak voor ter preventie van COVID-19 of van de bijwerkingen van vaccinatie.

Quercetine is een flavonol dat als pigment zorgt voor de levendige kleuren van bloemen, fruit, groenten en kruiden. Met een antioxiderende, antidegeneratieve, antivirale, anti-allergische, anti-aging, anti-inflammatoire, antidiabetische, antitrombotische, ... werking. Het lichaam neemt lipofiel niet goed op. Aan de andere kant de complexe verbinding ervan met cyclodextrines de effectiviteit tot 400 keer verhogen.

Quercetine heeft een meer antioxiderende werking en kan zich makkelijker aan zware metalen verbinden. Na vaccinatie kan dit een voordeel opleveren omdat vaccins vaak zware metalen als bewaarmiddelen bevatten. Quercetine heeft ook meer neuroprotectieve eigenschappen. Het is eveneens anti-allergisch omdat het onmiddellijk interleukine 4 remt, een cytokine die de degranulatie van mastocyten remt en de afgifte van histamine stimuleert.

Op zijn beurt heeft **resveratrol** eveneens een antivirale, antistollende, anti-anemische, antidiabetische, antitumorale en anti-aging werking.

De **combinatie** van beide componenten resveratrol en quercetine wordt voorgesteld ter preventie van een COVID-1-infectie (aanhechting van Spike-eiwitten aan ACE2- en endotheliale receptoren), ter behandeling van de infectie en ter ondersteuning van een spoedig herstel. Maar ook tijdens de opvolging om bijwerkingen van de infectie of van de vaccinatie te vermijden. ●



Raadpleeg
uw apotheker

Voor MEER ENERGIE!

Bio-Q10 / BioActive Q10 de oplossing zonder stimulerende middelen !

Bevat Vitamine B₂ / of vitamine C dat bijdraagt tot een normaal energieleverend metabolisme.



Om VERMOEIDHEID te verminderen.

Bio-Q10 / BioActive Q10

– Coënzym Q10 en vitamine C of B₂

- de best gedocumenteerde coenzym Q10
- Bio-Q10 Gold 100 mg – het origineel gebruikt voor de Q-Symbio en Kisel-10 studie.

Verkrijgbaar bij uw apotheker. Speciale promotie-verpakkingen beschikbaar tot uitputting voorraad.



Pharma Nord
www.pharmanord.be

GRATIS DOOSJE?

Ga naar www.pharmanord.be/quiz-q3 en maak kans op een gratis doosje. Aanbieding geldig tot 12/2022

Mag ik mijn **medicatie** met **koffie** innemen?

“Ik neem mijn medicatie tegen diabetes en hoge bloeddruk 's morgens altijd met koffie in. Nu is mij verteld dat ik ze met water moet innemen. Maakt dat echt een verschil?»

Bron: apotheek.be

Ja! Pillen neem je best met een groot glas water in. Die aanbeveling is gebaseerd op klinische studies waarbij proefpersonen de geneesmiddelen standaard doorslikken met 150 tot 240 ml water. De conclusies uit die studies gelden alleen als je die medicatie met een **groot glas (plat)** water neemt.

In de praktijk doen maar heel weinig mensen dat. Uit een bevraging van de KU Leuven bij 2.000 Vlamingen bleek dat de meesten hun pillen met water innemen: 47% deed dat met maar een half glas en 37% beperkte zich tot een slok. 3,4% werkte de pillen droog naar binnen.

Als je je pillen **droog** inneemt, worden ze trager in het lichaam opgenomen en kan het maagslijmvlies geïrriteerd raken. Sommige geneesmiddelen zoals ontstekingsremmers en bisfosfonaten staan bekend om hun irriterende werking. Bij die middelen is het belangrijk dat je ze met veel vloeistof inneemt, zodat ze niet in de slokdarm blijven hangen.

“ Pillen neem je best met een groot glas water in. ”

Andere dranken

Uit de bevraging bleek ook dat lang niet iedereen water gebruikt. Occasionele zondaars grijpen vooral naar frisdrank (13%), koffie (8%) en melk (4%).



Melk maakt melk de werkzame stof van antibiotica ongedaan. **Pompelmoessap** wordt ten stelligste afgeraden als je bepaalde cholesterol- of en bloeddrukverlagers moet nemen. Het sap kan de werkzame stof in het bloed verhogen en ernstige bijwerkingen geven.

Alcohol is geen goed idee omdat het de werking van geneesmiddelen kan versterken. Denk maar aan slaap- en kalmeermiddelen of pijnstillers.

Omdat cafeïne een opwekkende werking heeft, kunnen er bij de inname van medicatie met **koffie of thee** ongewenste bijwerkingen ontstaan. In het bijzonder hartmedicatie, pijnstillers, bloeddrukverlagers, diabetes-, astma en maagmedicatie en vochtafdrijvende middelen worden hierdoor beïnvloed. Koffie en thee kunnen ook de werking van schildkliermedicatie en ijzersupplementen verminderen. ●



RECEPTEN

KAVIAAR VAN RODE BIET

Sandrine's tips:

Rode biet is een wortelgroente dat niet altijd wordt gebruikt, en ten onrechte, want er kunnen heerlijke recepten mee worden gemaakt.



Virginie's tips:

Als je de bechamelsaus met bouillon maakt zal hij lichter zijn !

GEGRATINEERDE BLOEMKOOI

KAVIAAR VAN RODE BIET

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 grote gekookte rode biet, ca. 300 g
- 1/2 citroen
- 1 theelepel cider azijn
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 eetlepels mascarpone
- 1 eetlepel mierikswortel
- zout en peper
- verse peterselie of munt of dille of sesamzaadjes

Bereidingswijze

- Schil de bieten en snijd ze in kleine blokjes.
- Pel de knoflook en snijd hem doormidden, waarbij u erop let de kiem, die een bitter deel is, te verwijderen.
- Pers de citroen uit en zet het sap apart. Het zal uw bieten helpen hun mooie kleur te behouden.
- Meng in een blender, staafmixer of thermomix de rode bietenblokjes en de knoflook. Houd het in de gaten en meng het niet helemaal door, zodat je een beetje «kauw»

krijgt, zoals ze zeggen. Het mengsel mag niet te korrelig zijn, dat is smakelijker.

- Doe de bereiding in een kom: voeg het sap van een halve citroen, de olijfolie, de mascarpone, de mierikswortel, de azijn, zout en peper toe en meng goed.
- Koel uw rode bietkaviaar minstens 1 uur voor het opdienen.

Sandrine's tips

- Serveer als aperitief in kleine glaasjes of op goed ge-roosterd brood.
- Of als voorgerecht. Leg uw glaasjes op presentatiebor-den met een goed gekruide veldsla.
- Voeg bij het serveren fijngehakte peterselie of kleine blaadjes munt of dille of sesamzaadjes toe aan uw kavi-aar, afhankelijk van uw voorkeur.

Sandrine (Paniers de Sandrine) is een tuinierster. Ze produceert uitzonderlijk fruit en groenten. Zij kweekt haar pro-ducten op een milieuvriendelijke manier (volgens de principes van de biologische landbouw).



GEGRATINEERDE BLOEMKOOL

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 bloemkool
- 50 g gekarde boter
- 60 g bloem
- 1 kippenbouillonblokje met minder dan 25% zout
- 80 cl water
- 50-75 g geraspte kaas (Gruyère of Comté)
- Geraspte nootmuskaat
- 5 cl lichte room
- Zout en peper.
- Gehakte hazelnoten

Bereidingswijze

- Maak de bloemkool schoon en breek hem in roosjes.
- Kook ze in een snelkookpan gedurende ongeveer 8 mi-nuten of in een stoompan. De roosjes zijn klaar als je de punt van een mes erin kunt steken. Ze mogen niet te zacht zijn.
- Laat ze een paar minuten uitlekken op absorberend pa-pier.
- Verwarm je water met het kippenblokje.

- Om uw bechamelsaus te bereiden: gebruik bij voorkeur een metalen pan. Smelt de boter en voeg de bloem toe. Giet er beetje bij beetje de hete kippenbouillon bij. Klop alles goed door elkaar om klonters te voorkomen.
- Voeg de lichte room toe (of niet als u een lichter gerecht wilt). Voeg zout, peper en een beetje nootmuskaat toe.
- Verwarm je oven voor op 185°.
- Beboter een ovenschotel.
- Schik de bloemkoolroosjes en giet de bechamelsaus erover.
- Bestrooi met de kaas van uw keuze en de fijngehakte hazelnoten.
- Bak ongeveer 30 minuten.

Virginie's tips

- Serveer uw gratin met witte vis of gegrilde kip om te zorgen voor de nodige eiwitten voor een complete maaltijd..

Virginie di Tore is al 7 jaar diëtiste. Voor haar is diëtetiek in de eerste plaats FUN, voeding is niet alleen maar stomen!





No limit ...

ENERGIUM

ENERGIE¹ • VITALITEIT² • IMMUNITEIT³



¹Vitamine B2 en B5 dragen bij tot een normaal energieleverend metabolisme en tot de vermindering van vermoeidheid.

²Vitamine B12 speelt een rol in het celdelingsproces.

³Zink, selenium en vitamine B12 dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem.

Is het mogelijk om zich **in drie maanden op een marathon voor te bereiden?**

Is het realistisch om zonder een lange voorbereiding aan de startlijn te staan? Massimiliano De Angelis, personal trainer in Luxemburg en in België, komt met de antwoorden.

Sabrina Frohnhof

Velen dromen ervan om rond de leeftijd van 30 of 40 jaar nog een uitdaging aan te gaan, zoals het lopen van een marathon. U schreef zich in, maar is het iets voor u? Massimiliano De Angelis is reeds 15 jaar aan de slag als personal trainer en is heel formeel: *"In drie maanden is pure zelfmoord, zelfs al bestaan er programma's van enkele weken. Het is heel slecht. Trouwens, degenen die zich in een dergelijk avontuur hebben gestort herinneren het zich nog en ze hebben het nooit opnieuw gewaagd. Een dergelijke uitdaging kan blessures en pijn veroorzaken".*

Anticipeer op de voorbereiding

U heeft het begrepen. Er bestaat geen geheim om een dergelijke afstand te lopen: *"Men moet lange tijd op voorhand met de training aanvangen, tussen de één en twee jaar. Vooral als men van nul start."* Beginnende lopers raadt hij vooral aan om geen etappes over te slaan. *"Men moet stapsgewijs geleidelijk aan opbouwen. Want anders zal de 30^{ste} kilometer op dag D, ook wel de muur genoemd, verschrikkelijk zijn. Ook als u de eindmeet haalt, zal uw herstel zes maanden duren. Begin met kleine afstanden, probeer vervolgens de 10 km en een halve marathon. Slaagt u hierin binnen de twee uur, dan bent u op de goede weg. Het is een eerste overwinning."*

Zorg dragen voor het skelet

Voordat u zich in het avontuur stort is het belangrijk om een stand van zaken van uw houding en van het lichaam te maken. Heeft u pijn aan de knieën, aan de enkels? *"Het volstaat niet om een goed paar loopschoenen aan te schaffen en meer en meer kilometers te gaan lopen. Men moet spieren kweken en waarom ook niet eens langsgaan bij een specialist voor een analyse van uw houding? Tijdens een marathon worden niet alleen inspanningen van uw voe-*



“ Een marathon vraagt om een grondige voorbereiding en men beleeft dit ook heel intens. ”

MASSIMILIANO DE ANGELIS

ten gevraagd. Het hele lichaam doet mee. U moet weten dat u bij elke stap vier keer uw eigen gewicht torst. Het skelet ondergaat dus grote schokken. Daarom is het noodzakelijk om voetbaloefeningen af te wisselen met spieroefeningen."

Levensstijl volledig omgooien

Een loopwedstrijd van 21 km of een marathon vraagt om trainingen en niet enkel één keer per week. *"De loper moet zijn of haar tijd zodanig indelen zodat men twee tot drie keer per week kan gaan trainen. Vervolgens drijft men dit op tot vijf, zelfs zes loopsessies."* Andere belangrijke elementen: recuperatie en herstel. *"Het lichaam herstelt tijdens de slaap. Bij stress gaat dit dus niet. Op alle domeinen moet men dus gas terugnemen."* En wat voeding betreft, die moet evenwichtig zijn en aangepast aan de krachtsinspanningen. *"Het beste? Een coach die u ondersteunt en adviseert om vooruitgang te boeken, en vooral om te vermijden zich pijn te doen. Wie een dergelijke uitdaging wilt aangaan, moet aanvaarden dat zijn of haar leven gedurende vele maanden volledig op zijn kop zal worden gezet."*



Vind uw ritme en cadans met de ademhalingsdrempels

Anthony Bender is kinesitherapeut. Hij is specialist in cardiorespiratoire revalidatie. *“Renners, fietsers, triatleten van alle leeftijden komen als beginners langs om hun ademhalingsdrempel te bepalen, waarmee men dan de training kan aanpassen, een gepersonaliseerd individueel programma kan verkrijgen en zijn prestaties kan verbeteren. We geven hen belangrijke cijfers om op een efficiënte manier te kunnen trainen.”* Met het apparaat kunnen we de verbruikte zuurstof meten en de beste snelheid voor de sportieveiling bepalen. *“Het gaat hier over heel nauwkeurige tests die ruim een uur duren, op een loopband of op een hometrainer. Met deze methode kunnen we de capaciteit van de spieren om zuurstof bij inspanningen te verbruiken, evalueren. Dat is de bekende VO2-waarde. Maar vooraleer van start te gaan is het toch aangeraden om eerst bij zijn arts langs te gaan.”*

Het gaat over een psychologische test die niets te maken heeft met het medische onderzoek om de gezondheid na te gaan. *“Lopen is intussen een modiefenomeen. Mensen willen heel snel vooruitgang boeken. Men gooit zich volledig, gaat in het rood en krijgt er een afkeer van. Dat is contraproductief. Wie de ademhalingsdrempels in de gaten houdt, kan op een goede basis hiermee starten. En men gaat sneller vooruit door voorzichtig te blijven.”*



““ Lopen is intussen een modiefenomeen. Mensen willen heel snel vooruitgang boeken. ”” **ANTHONY BENDER**

Lopen om te vermageren

Vaak is dat de aanzet, want iedereen weet dat lopen helpt om calorieën te verbranden. *“Maar als men al 10 of 15 kg te veel weegt, zal men snel buiten adem zijn en reeds in het rood gaan. Het is voorzichtiger om eerst te wandelen, en om vervolgens af te wisselen met een beetje lopen.”* Hetzelfde geldt voor een loper die te mager is. *“Hij zal wat spiermassa moeten kweken om zijn gewrichten te sparen. Elke persoon is verschillend. Een training op maat is dan ook noodzakelijk.”*

Sport die niet altijd voor iedereen toegankelijk is

Men zegt vaak dat loopschoenen aandoen en gaan lopen in het bereik van iedereen ligt. *“Er bestaan studies over sprinters. Zo kan een Keniaan door zijn genen sneller lopen. De capaciteit ligt ook in onze maatschappelijke gewoontes. Bepaalde beschavingen lopen sinds hun kindertijd op blote voeten en bewegen veel. We stammen af van jager-verzamelaars. In principe zijn we dus gemaakt om bij gevaar te gaan lopen, maar niet over dergelijke afstanden, naar mijn mening. De vraag is nog altijd voer voor discussie.”*

Voor al plezier beleven

Waarom lopen we? Omdat we verplicht zijn? Omwille van het plezier? *“Bij deze discipline speelt het mentale aspect een grote rol. Daarom is het belangrijk om het met zin te doen. Persoonlijk doe ik aan karate en ben houder van een zwarte gordel. Maar ik zou me nooit inschrijven voor een halve of hele marathon. Na 10 of 15 km heb ik geen zin meer om te lopen. Sport is gezondheid en men moet het met plezier doen, zonder zich te forceren. Dat is de sleutel tot succes.”* U heeft het intussen begrepen: als u sinds een of twee jaar regelmatig niet loopt, of u heeft pijn aan de gewrichten, laat de kelk maar aan u voorbijgaan. Toch zeker voor 2022. *“Een marathon vraagt om een grondige voorbereiding en men beleeft dit ook heel intens.”* ●

Moed van vrouwen die **hun kinderwens** moeten laten varen

Al op heel jonge leeftijd was Karin Enfield-de Vries (42) van één ding zeker: mama zijn. Maar het lot besliste daar anders over. Emotioneel deelt ze met ons haar verhaal, en de belangrijke plaats die de organisatie Gateway Women in haar leven inneemt.

Céline Buldgen



Op de leeftijd van 33 jaar krijgt Karin de diagnose van baarmoederhalskanker te horen. Drie weken later ondergaat ze een radicale hysterectomie. Karin herinnert zich nog de woorden van de oncoloog: *“De operatie is een volledig succes. Veel geluk met je toekomstig leven.”* Acht dagen na de ingreep keerde ze terug naar huis. In een rolstoel, want fysiek en emotioneel zat ze er volledig door.

Zin in het moederschap

Karin was 33 jaar oud, gehuwd en zat nog steeds met een kinderwens. Het koppel had twee mogelijkheden: de adoptie van een kind of beroep doen op een draagmoeder.

Karin biecht ons op dat het in de praktijk helemaal niet zo eenvoudig blijkt te zijn: *“Om voor de adoptie van een kind in aanmerking te komen, moet men gedurende een periode van minstens tien jaar na kanker in goede gezondheid verkeren. Technisch was het voor mij en voor mijn man mogelijk om een baby te krijgen met de hulp van een draagmoeder. Tijdens de hysterectomie heeft de chirurg één eierstok laten zitten. Bovendien is het heel complex om een draagmoeder in te schakelen als er een “commerciële” bedoeling achter schuilgaat. Idealiter vindt men een draagmoeder binnen de familie- of vriendenkring. In alle gevallen blijft het delicaat om daarna “dank u” te zeggen. En wat als het niet werkt? Of als er bij de draagmoeder complicaties optreden?... Mijn man en ikzelf hebben toen besloten om onze kinderwens op te bergen.”*

Emotioneel labiele periode

Gedurende twee jaar na haar operatie moest Karin jaarlijkse onderzoeken ondergaan en vooral fysiek herstellen van de ingreep. Voor Karin was het een heel ingewikkelde periode.

Ze had onvoldoende tijd om doordacht na te denken over de impact die de kanker en de operatie op haar leven hebben gehad.

Ze vertelt: *“Wanneer we acht jaar daarvoor ons huis hadden gekocht, zeiden we dat de kamer waar nu mijn bureau staat, de kinderkamer zou zijn. We hebben die kamer ingericht en gemeubeld, maar gedurende drie tot vier jaar na mijn hysterectomie wilde ik die kamer niet betreden. Het was te pijnlijk. Uiteindelijk kwam ik in een depressie terecht. Tijdens die periode had ik niet begrepen dat er een verband was tussen de verschillende emoties die me overspoelden en het rouwproces omdat ik geen mama zou worden. Op een dag in de maand januari van 2015 tikte ik op het internet de volgende trefwoorden in “zonder kinderen zitten en zonder hiervoor gekozen te hebben”. Zo ontdekte ik de website van Gateway Women, een internationale organisatie opgericht door Jody Day, die eveneens auteur is van het boek “Living the Life Unexpected How to Find Hope, Meaning and a Fulfilling Future Without Children”. Onmiddellijk kocht ik het boek op het internet. Bij ontvangst begon ik de eerste pagina's van het boek te lezen. Maar emotioneel was ik er nog niet klaar voor om het volledige boek uit te lezen.”*



Begin van een nieuw leven

In juni 2015 besloten Karin en haar man om hun huis volledig te renoveren. Voor de toegang tot de nieuwe slaapkamer moest het koppel door de kleine "kinder"kamer. De man van Karin stelde voor om er een bureau van te maken. *"In het begin was er ik geen echte voorstander van, maar geleidelijk aan begon ik aan het idee te wennen. Toen ik op een dag de kamer van mijn toekomstig bureau aan het verven was, hoorde ik een liedje dat me compleet van slag bracht. Ik stortte in en huilde uren aan een stuk. Het was de eerste keer dat ik mijn emoties de vrije loop liet gaan",* vertrouwt Karin ons toe.

De jonge vrouw kwam tot het besef dat ze zo niet langer verder kon: ze moest hulp zoeken. Ze begon het boek van Jody Day opnieuw te lezen, tot het einde.

Karin legt heel goed uit waarom het boek voor haar een zegen was: *"Ik werd lid op het platform van Gateway Women waar ik vrouwen ontmoette met exact dezelfde ervaringen als de mijne. Ik kon er mijn verhaal kwijt. Ik voelde respect en men luisterde naar me zonder enig oordeel te vellen.*

Wie is Jody Day, de oprichtster van Gateway Women?

Jody Day is een integratieve psychotherapeute, TEX-spreker, stichter en voormalig lid van de raad van bestuur van Aging Well Without Children en voormalig Fellow in sociale innovatie aan de Cambridge Judge Business School.

Ze is eveneens auteur van het boek *"Living the Life Unexpected How to Find Hope, Meaning and a Fulfilling Future Without Children"* (Bluebird/Pan Mac: tweede druk, 2020).

Voor de eerste keer begreep ik dat alles wat ik emotioneel had doorgemaakt tot op de dag van vandaag, fases van het rouwproces waren. De organisatie Gateway Women is voor mij heel belangrijk, want ze gaf mijn leven een ander perspectief. In 2017 nam ik deel aan het Gateway-programma

Is jouw immuniteit goed gewapend?

Ondersteun je immuunsysteem*!

- **D-Pearls 3000** bevat 75 µg natuurlijk vitamine D₃*, opgelost in een hoogwaardige koudgeperste 'extra vierge' olijfolie.
- **SELENIUM+ZINC** bevat de vitaminen A, B₆*, C*, E en de spoorelementen selenium* en zink*.
- ✚ **Beschikbaar bij de apotheek in verpakkingen van 1 maand en 2 maanden.**

* Draagt bij tot het behoud van een goede werking van het immuunsysteem.



Biologische beschikbaarheid en opname van de twee producten zijn goed gedocumenteerd.

 **Pharma Nord**
Innoverend voor de gezondheid

"The Online BBE". Het is een programma van 12 maanden waarin men maand per maand vrouwen helpt om er bovenop te komen, om een plan B te vinden (plan A was: ik wil mama worden/het plan B is:...). Dat heeft mijn leven volledig veranderd. Ik begon een dag per week voor Gateway Women te werken. Sinds dit jaar werk ik als zelfstandige en moest ik mijn vorig werk opzeggen om me volledig op Gateway Women te richten. Als operationeel directeur zal ik een deel van mijn tijd besteden aan het verhogen van de visibiliteit van Gateway Women in de wereld, en in het bijzonder in de Benelux."

Wat stelt Gateway Women voor?

Gateway Women (www.gateway-women.com) is een wereldwijd vrienden- en ondersteuningsnetwerk voor vrouwen zonder kinderen, opgericht in 2011 door Jody Day. Dit platform heeft ongeveer 2 miljoen gebruikers van over de hele wereld en een private online community (identificatie door middel van identiteitskaart) van bijna 1.000 leden.

Wat staat ter beschikking van de leden? Blog, online community, The Online BBE (programma van 12 maanden) en Reignite Weekends (workshops van een weekeinde, sinds de COVID-19-pandemie via Zoom) om vrouwen te helpen er bovenop te komen en een plan B te vinden (plan A was: ik wil mama worden/het plan B is: ...). Verder zijn er nog Gateway Gatherings (sinds de COVID-19-pandemie via Zoom), video's en podcasts, Gateway Women Benelux, Childless Elderwomen.

"Onze leden komen uit de hele wereld (Canada, Verenigde Staten, Australië, Frankrijk, Duitsland, België, Luxemburg,...)"

en we zijn blij om te zien dat de groep steeds verder groeit. De vrouwen hebben er echt nood aan om samen te zijn, om elkaar online te ontmoeten, om over hun pijn te praten, om hun ervaringen te delen,... Dankzij Gateway Women weten de vrouwen dat ze niet alleen zijn om deze situatie door te maken. Momenteel leven we in een pronatalistische samenleving. Vaak is het moederschap het beste dat een vrouw kan overkomen. Veel vrouwen die geen kinderen hebben zonder hiervoor de keuze gemaakt te hebben, voelen zich uit de maatschappij uitgesloten", legt operationeel directeur van Gateway Women Karin Enfield uit.

Ze legt eveneens de nadruk op een belangrijk punt: *"Bij een eerste ontmoeting stelt men vaak dit soort type van vragen: ben je getrouwd? Heb je kinderen? We mogen niet vergeten dat deze vragen heel persoonlijk zijn. We kunnen nooit de volledige geschiedenis kennen van de persoon die voor ons zit. Is een kind overleden? Een miskraam? Moeilijkheden om kinderen te krijgen? Dit raakt heel wat gevoelige snaren."*

Gateway Women bestaat tien jaar. Sinds de lancering komen er alleen maar meer diensten bij. Een van de prioritaire projecten van Gateway Women is het uitwerken van programma's voor oudere vrouwen die geen kinderen hebben en een tweede rouwproces doormaken omdat ze nooit een grootmoeder zullen zijn.

Enmaal met pensioen voelen ze zich alleen wanneer ze geen partner of hulp van een naaste meer hebben. En ze hebben schrik van de dag waarop ze ziek zouden vallen.

Ooit wil het team van Gateway Women een droom waar maken: een Gateway Women Festival organiseren. ●

Stilaxx®
Droge hoest

FORMULE ISLANDAISE
COMPLEXE 3 FOIS

Verlicht snel de irritatie

Stilaxx®
Toux sèche
Droge hoest

Pastilles contre la toux
Hoestpastilles

Sirop contre la Toux sèche junior

Sirop contre la Toux sèche

Sirop contre la toux
Hoestsiroop
Hustenstiller

✓ Voor overdag en 's nachts

✓ Zonder alcohol en suiker

Herstel het evenwicht van uw
lichaam en herwin een ideale transit

CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Omgaan met stress bij huisdieren

Vele factoren kunnen stress veroorzaken bij dieren: verandering van omgeving, reizen en transport, trauma, lawaai... De oorzaken zijn verschillende en kunnen een aanzienlijke invloed hebben op het welzijn en de gezondheid van uw huisdier.

Suzanne Vanweddingen

Stress is de reflex reactie van het lichaam op een moeilijke situatie en ook dieren hebben er last van. Voor het welzijn van uw huisdier is het van essentieel belang de tekenen van stress te herkennen, de oorzaak(en) ervan te behandelen en een passende reactie te vinden op de gevolgen ervan voor de gezondheid of het gedrag van het dier.

De tekenen van stress herkennen

Er wordt vaak gezegd dat dieren alleen maar hoeven te praten, maar ze zijn heel goed in staat om hun ongemak of stress uit te drukken. Het is aan ons om de tekenen van angst waar te nemen en op te merken.

Angst kan zich uiten in overmatig likken, verlies van eetlust, een gedragsverandering (uw gezelschapsdier is niet meer proper, wordt agressief of afstandelijk...), darmproblemen, apathie of in tegenstelling hyperactiviteit...

De grootste moeilijkheid ligt in het beoordelen of uw huisdier lijdt aan stress of aan een gezondheidsprobleem; daarom is het raadzaam dat u zich de volgende vragen stelt:

- Is er iets veranderd in de omgeving van mijn huisdier?
- Is er iets gebeurd dat deze reactie kan veroorzaken?

Als het antwoord ja is, en u kunt een verandering in de routine of een belangrijke gebeurtenis in verband brengen met de verandering in het gedrag van uw huisdier, dan lijdt hij waarschijnlijk aan stress.

Dieren houden niet van verandering

De eerste oorzaak van stress bij dieren is ongetwijfeld de verstoring van hun gewoonten. Een verandering van omgeving zal uw huisdier storen, hij zal plotseling zijn oriëntatie verliezen. Verhuizingen kunnen bijvoorbeeld gedragsproblemen veroorzaken, en daarom is het van essentieel belang uw huisdier gerust te stellen door het

een kamer met zijn spullen te geven. Op die manier zal hij zich veilig en geborgen voelen, terwijl hij zijn nieuwe territorium in zijn eigen tempo kan verkennen.

Ook de verhuizing of vervanging van meubilair kan een bron van stress zijn, net als de komst van een nieuw gezinslid. In dit geval is het raadzaam vooraf persoonlijke bezittingen mee te nemen, zodat uw dier zich aan de geur went.

De COVID-19 pandemie en de opsluitingen hebben aangetoond dat een verandering in de levensstijl van de eigenaars (die vaker thuis zijn) ook een oorzaak van stress is, een teken dat de geringste verandering in het dagelijkse leven in verschillende mate gevolgen heeft voor huisdieren.

Pas op voor lawaai!

Wist u dat honden geluiden tot 50.000 hertz kunnen horen en katten geluiden tussen 45 en 64.000 hertz?

Aangezien mensen over het algemeen geluiden tot 20.000 hertz horen, kan lawaai voor dieren al snel een grote bron van angst worden.

Vuurwerk, bouwlawaai, donder, huisalarm, motorfiets geluiden, enz. creëren stresssituaties met onmiddellijke gevolgen: het dier verstopt zich, in angst.

Wat kan er worden gedaan om dit soort angst, waarvan wij de bron niet altijd in de hand hebben, te verminderen?

Maak schuilplaatsen klaar voor uw huisdier. Uw huisdier zal zich in een donkere, krappe ruimte willen verstoppen om zich veilig te voelen. U kunt ook een aparte kamer inrichten, met de luiken of jaloezieën dicht, om het lawaai te beperken. Aarzel ten slotte niet om hem gerust te stellen door met een zachte stem tegen hem te praten.



Trauma

Een toestand van stress kan worden veroorzaakt door een trauma, dat soms moeilijk te stellen is. Wat voor ons onschadelijk lijkt, zoals het alarm dat thuis per ongeluk afgaat, kan voor een dier traumatisch blijken te zijn. In dit voorbeeld is het alarm een plotseling hard geluid dat uw huisdier ernstig zal storen en een reflexmatige reactie zal veroorzaken.

De dood van een familielid of een ander huisdier in het huishouden kan ook angst veroorzaken, waardoor het gedrag verandert.

Reisziekte

Achter deze naam, die gewoonlijk wordt gebruikt om een dier aan te duiden dat ziek is tijdens het vervoer (hijgen, regurgitatie, defecatie, urineren...), zijn er in feite twee verschillende pathologieën:

- **Kinetose**, als gevolg van de beweging van het voertuig. In dat geval bestaat één techniek: Het dier isoleren door het op een dik kussen te plaatsen en zijn transportbox of kooi vast te klemmen om stabiliteit te verkrijgen en de impact van beweging te beperken..
- **Angst**. Het reizen alleen al veroorzaakt bij het dier een sterke stressreactie. Er zijn verschillende methoden om angst te verminderen: het gebruik van feromoon- of aromatherapiesprays, of het kiezen voor voedingssupplementen om stress te verminderen. Als een reis van enkele uren is gepland, kan uw dierenarts een paar dagen voor vertrek een geschikte behandeling aanbevelen om uw huisdier voor te bereiden en te kalmeren. ●

MET LOEP

CART-A-TIC

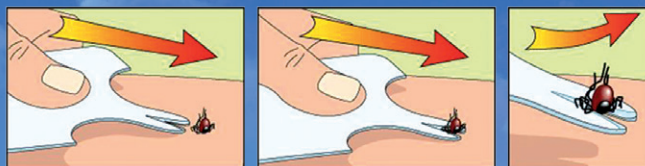
**HET BESTE WAPEN
TEGEN TEKEN**

www.cart-a-tic.com

Verwijdert snel en veilig teken bij mens en dier

Zonder tekening

De SafeCard werkt volgens een nieuwe technologie: teken worden ongeacht hun grootte snel en doeltreffend verwijderd. De SafeCard is ontwikkeld in nauwe samenwerking met wetenschappers, biologen en artsen, gespecialiseerd in infectiologie en parasitologie. Ze is zodanig ontworpen dat ze overal op het lichaam kan worden gebruikt. Met de SafeCard kan je ook bijenangels verwijderen.



Creditcardformaat



CNK: 3736-105
Exclusief aangeboden in de apotheek

© SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg
Distributie:

HANFF Global Health Solutions s.à r.l.
53-54, ZA Triangle Vert • L-5691 Ellange • hanff@hanff.lu

Ontdek wat wij onze lezers bieden...

Om mee te doen, is er maar één adres: **letzbehealthy.com**

Om op de hoogte te blijven, kunt u zich abonneren op onze nieuwsbrief en onze Facebook-pagina volgen

Een complete scheerset van Raz*War

Als u nog niet van het scheer- en cosmeticamerk **Raz*War** hebt gehoord, is dit het moment om mee te spelen en waarom niet te winnen!

De kwaliteit van de producten is ongelooflijk. De verschillende accessoires (scheerkwasten, scheermesjes, mesjes) worden in Duitsland gemaakt. De cosmetica is biologisch en wordt in België door het merk met de hand gemaakt.

Traditioneel scheren is weer in de mode. Mannen houden ervan om voor zichzelf te zorgen en dat is heel goed. De mannen die de producten getest hebben zijn er fan van geworden. Test één keer en u zult nooit meer teruggaan naar de producten verkocht in de supermarkt die van mindere kwaliteit zijn!



De te winnen set bestaat uit:

- **2 scheerzepen:** «Spice Age» met citrus en zwarte peper, «Ginger Belle» met gember en cederhout.
- **El Cid veiligheidsscheermes** met Double Edge mesjes.
- **De zwarte fiber scheerkwast** in synthetische vezels.
- **De aftershave** regenererende en herstellende voor beschadigde huid.

RAZ*WAR

WIN STICKS ZILVER maskers «C'est moi qui l'ai fait pour vous à Paris»

Deze maskers zijn gemaakt van klei met erkende eigenschappen. Zij hebben een beschermende, vochtinbrengende, zuiverende, roodheid bestrijdende en helende werking.

De kleisticks van **DietWorld** bieden een praktische en leuke oplossing en zijn 100% natuurlijk, vegan en zero waste.



Win een doos van 3 maskerstokjes:

- één met roze klei en framboos om je huid te hydrateren.
- één met groene klei en groene thee voor een zachte huid.
- één met witte klei en amandelmelk voor de celvernieuwing.

DietWorld Kwaliteitscosmetica *made in France* waar je niet zonder kunt! De sticks zijn 100% natuurlijk, vegan en zero waste. Wat wil je nog meer?

Uw online gezondheidsmagazine

de nieuwigheden
onze gezondheidsvideo's
onze wedstrijden
...en vele andere verrassingen



Letz be
healthy
letzbehealthy.com



Exclusieve artikelen

We blijven u
informereren en delen
onze favorieten het
hele jaar door...



Wedstrijden

Neem deel aan onze wedstrijden.
Er is altijd iets te winnen!
boeken, producten om te testen
en andere geschenken.
Om niets te missen, volg ons op
Facebook!



Video's

Heb je de online
cursussen van onze
sportcoaches al
geprobeerd?



Nieuwsbrief

Abonneer u op onze nieuwsbrief
om op de hoogte te blijven van
de verschijning van elk nieuw
nummer van uw tijdschrift en
vraag het aan uw apotheker.
Letz be healthy is gratis, maar het
aantal exemplaren is beperkt.



@letsbehealthy.België

STERKER DAN JOUW PIJN



DE PERSKINDOL PRODUCTEN, DE REFERENTIE VOOR SPIER-EN GEWRICHTSPIJNEN

PERSKINDOL geel Classic/Active producten worden al meer dan 30 jaar aanbevolen door Zwitserse apotheken, zowel voor tijdelijke als langdurige pijn. Zij bieden verlichting bij dagelijkse spier- en gewrichtspijn en bij sportactiviteiten.

Vraag uw apotheker om advies en lees de gebruiksaanwijzing.

PERSKINDOL
