NEEM MIJ MEE

Uw gezondheidsmagazine

DynaZine

SPECIAL +50 JAAR

GROOTOUDERS & KLEINKINDEREN

Leuk en goed samenleven

Laat je energie stromen!

ZONNEMELK

Bescherming in 10 vragen

De juiste manier om niet te zweten

Ontdek onze fiches met tips

Nummer 20 – zomer 2015 – Driemaandelijks tijdschrift door uw Dynapharmapotheker

INNOVATIE

elmex®

ANTI-CARIËS PROFESSIONAL™

Neutraliseert de hoofdoorzaak van cariës : suikerzuren

Neutraliseert
suikerzuren
in tandplaque

Versterkt
door 4x betere
remineralisatie*

GEPATENTEERDE TECHNOLOGIE

*in vergelijking met een gewone tandpasta met 1450 ppm F- (natriummonofluorfosfaat)

V.U.: Yves Vandendorpe, Colgate-Palmolive Belgium N.V., 165 Vorstlaan, 1160 Brussel

DynaZine
is een publicatie van

Dynaphar

Realisatie : CTR Biz

Redactie : Anja Van Der Borght, Johan De Crom, Françoise Geubel, Nathan Dufrasnes, Juliette Charlot

Lay-out : Stéphanie D'Haeseleer

Vertaling : Translations Tradutec Belgium, Ive Van Orshoven

Correcties : Johan De Crom

Samenwerking : Nathalie Clément, Veronique Dubois, Lieve Houben, Stefan Puttemans, Alain Van sintejan, Sabine Symays

Foto's : Shutterstock, Desigual (p.13)

Verantwoordelijke uitgever : Dynaphar VZW
Defrelaan, 267, bus 12
1180 Brussel. www.dynaphar.be

Gedrukt in België IPM Printing
Nestor Martinstraat, 40
1083 Ganshoren

CTRbiz

Koningin Maria-Hendrikalaan 101,
1190 Brussel. Tel. : 02/345-99-68.

Vergeet de tijd

De zomervakantie brengt voor iedereen een moment van ontspanning. Ook voor zij die gezwind blijven verder werken. Want op de snelweg wordt het minder druk en op het werk puilt de mailbox niet meer uit. We blijven zelfs volledig ontspannen als we in de rij moeten aanschuiven aan de winkelkassa.

Ja, we stappen heel even uit de race tegen de klok. Laat het moment maar op ons afkomen, voor één keer volgen we onze eigen zin. Of dat nu een reis maken is, of gewoon eens de teugels laten vieren. Een boek lezen, in de zon liggen bruinen, ons lievelingsgerecht eten op een terrasje: allemaal verwennerijen die ons gegund zijn. Vergeet gsm en tablet: zij herinneren u alleen maar aan de orde van de dag. Concentreer u liever op uw zonnecrème (p. 14). Of beter nog: sta eens stil bij zaken die écht van belang zijn. De band tussen grootouders en kleinkinderen, bijvoorbeeld (p. 22). Maak het beste van uw verblijf onder de stralende zon en doorblader zeker ons dossier "zomerkwaaltjes". Net wat u nodig hebt om optimaal van de zon te genieten. Afspraak in september, mét de batterijen weer helemaal opgeladen!

GENEESMIDDEL

Imodium® Instant

Instant hulp bij diarree.

Een aanval van diarree kan je dag flink verpesten. Gelukkig kan je de vervelende symptomen van diarree doeltreffend behandelen met Imodium® Instant.

Je hebt geen water nodig: dat is discreet en handig als je onderweg bent! Leg het smelttabletje gewoon op je tong: het lost in enkele seconden volledig op.

Imodium® Instant herstelt het normale ritme van je darmfunctie en verlost je snel van het ongemak.

1 geen water
2 smelt meteen weg
3 snel werkzaam
instant

Imodium® Instant (loperamide) is een geneesmiddel. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 6 jaar. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker. © 2014 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/IM/14-1175

DYNAZINE
nummer 20 – zomer 2015

Dyna-News 6-7

Dyna-Fiche
V van vitiligo 13

Dyna-Beauty
Zomer zonder zorgen 14-16

Dossiers
Vakantiekwaaltjes 8-11
Transpireren 18-20
+50 jaar... 22-24
Meloenen 29

Dyna-Tips
Vaginale droogte 12
Planten kunnen u verlichten! 17
Wat zijn cariës? 25
Flinke beestjes in je darm 26
Schaafwonden en schrammen 27
Muggen 28
Gember helpt! 29

INHOUD

Calmiderm®
crème

GRATIS mini-tube

jeuk
insectenbeten
lichte zonnebrand

0% PARABEN

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

*bij aankoop van 1 Calmiderm® tot einde voorraad

Tilman®
Gezond dankzij planten

TILMAN SA · Z.I. Sud 15 · B-5377 Baillonville
www.tilman.be

Spataders: vijand n°1 van de vrouw!

Vertellen we een geheim wanneer we zeggen dat vele vrouwen met complexen rondlopen? We denken van niet! Volgens een Belgische studie bij 600 vrouwen zijn de meest kritieke lichaamsdelen de buik, de billen en de benen. En de grootste reden tot bezorgdheid zijn spataders! Eén vrouw op twee lijdt aan veneuze insufficiëntie. Slechts 57 procent van de vrouwen die er last van hebben, laten zich niet behandelen. Nochtans bestaan er oplossingen. Lasertechniek, chirurgie en sclerotherapie helpen! En het kan deze vrouwen wel degelijk wat schelen. Want zeven op de tien durven tijdens de zomer hun benen niet tonen. Bron: Ivox

Kanker bestrijd je nooit meer alleen

Het meertalig netwerk Esperity verbetert de levenskwaliteit van mensen met kanker. Deze site, een Belgische uitvinding uit 2013, stelt mensen in staat om via privéberichten met elkaar te communiceren. Zo voelen ze zich gesterkt in hun strijd tegen kanker. Esperity lijkt in niets op discussieforums. Het platform, dat zich inspireert op een bestaand model in de Verenigde Staten, vraagt eerst de aanmaak van een profiel. Op basis van gecodeerde informatie selecteert de website automatisch medische 'tweelingen'. Worstelend met dezelfde symptomen, kunnen deze lotgenoten elkaar ondersteunen. Ondanks de pijn, trachten ze vaak elkaar een hart onder de riem te steken. Bovenop de sociale dimensie, stelt Esperity de kankerpatiënten in staat om meer informatie over hun ziekte uit te wisselen. Esperity is toegankelijk in acht talen. Het programma zorgt voor een golf van doorleefde solidariteit over de ganse wereld. Infos : www.esperity.com

Een tand in het oog?

Het CHU – vrij vertaald: het UZ – van Luik heeft aan elf mensen het zicht teruggegeven met de hulp van ... hun tand! Oog om oog, tand om ... Inderdaad! De behandeling is een hele mondvol: met een – houdt u vast – osteo-odonto-keratoprothese geraakt het licht weer tot helemaal op het netvlies, dankzij een lens in plexiglas. En de tand? Die dient als ondersteuning. Er zijn wel enkele voorwaarden aan verbonden: de patiënt moet veeleer 'per ongeluk' blind of slechtziend zijn geworden, zonder dat de oogzenuw of het netvlies werd geraakt. Van de elf patiënten in Luik zijn er negen die merkelijk beter kunnen zien. Hun resultaten zijn zeer hoopgevend. Momenteel hopen zo'n 300 miljoen blinden ter wereld om ooit terug te kunnen zien. Maar slechts iets meer dan duizend patiënten hebben zo'n operatie al ondergaan.

De Belgen, gulle orgaandonoren!

België staat op de tweede plaats van de acht landen die verbonden zijn aan Eurotransplant. Met 25,2 donoren op duizend inwoners doet België beter dan buurlanden Duitsland en Nederland. De eerste plaats gaat naar Kroatië, met een gemiddelde van 33,9 donoren. Bij ons is het hoge cijfer te verklaren door de wetgeving die orgaandonatie stimuleert. En inderdaad, iedereen wordt beschouwd als een mogelijke donor, behalve wanneer burgers op voorhand hun weigering opstuurden naar het ministerie voor Volksgezondheid. Bron: Transplantatiecentrum van het UZ Gent.

88%

Is een patiënt trouw aan zijn arts? Volgens een Belgische studie alvast wel! Maar liefst 88 procent blijft naar dezelfde huisarts gaan van zodra er een medisch dossier is opgestart. Dat is maar goed ook. Zo'n dossier verzamelt alle medische informatie over een patiënt. Het zorgt voor een betere opvolging en de juiste zorg. Waarom haken sommigen dan tóch af? Dat heeft alles te maken met de beschikbaarheid van de arts. Patiënten blijven vooral naar de artsen gaan die in een groepspraktijk werken. Het zijn trouwens vooral vrouwelijke patiënten die afhaken, naast jongeren en patiënten die rekenen op een verhoogde tussenkomst van het RIZIV. Bron: Solidaris

Oppassen voor vakantie-kwaaltjes

Niets vervelender dan ziek worden tijdens je welverdiende vakantie. Hier een paar tips om de risico's op lastige vakantiekwaaltjes op voorhand tot een minimum te herleiden..

Turista: één toerist op twee krijgt ermee te maken

WAT IS HET ? Een ontsteking van maag en darmen. Meer dan de helft van de reizigers die drie weken op vakantie zijn, heeft er last van. De aandoening komt vooral voor in landen met een twijfelachtige reputatie op gebied van voedsel- en waterhygiëne. De meeste gevallen zijn goedaardig en genezen snel. Voor kinderen en oudere of verzwakte personen blijft het wel opletten.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN? Hevige diarree, die samengaat met buikkrampen, misselijkheid en braken.

HOE VOORKOM JE TURISTA? Je krijgt turista als je vast voedsel eet, meer dan wanneer je iets verkeerds drinkt. Twee basisregels: eet alleen gekookt en goed doorbakken voedsel dat nog dampt terwijl je het op tafel krijgt en was systematisch je handen vóór het eten en nadat je van het toilet komt. Te vermijden voedsel: rauwkost en vers fruitsap, fruit dat al

op voorhand geschild is, ongepasteuriseerde melk, zeevruchten, slecht gebakken vis en vlees, gebakken vis en vlees in een koud buffet, ijsjes, sorbets en ijsblokjes. Pas ook op voor kraantjeswater. Gebruik flessenwater, zelfs om je tanden te poetsen.

HOE GENEES JE ERVAN? Neem veel water op en rehydrateer. Met een oraal rehydratiemiddel, (ORS, verkrijgbaar in de apotheek) of door flessenwater af te wisselen met lichte voeding (gezouten koekjes, bouillon,...) Meestal volstaat het om een dagelijkse dosis gist of probiotica op te nemen om de darmflora weer in gang te krijgen. Een behandeling met antibiotica is soms aangewezen bij zware infecties.

Reisziekte: vooral kinderen hebben er last van

WAT IS REISZIEKTE? 'Reisziekte' is een verzamelwoord voor alle ongemakken tijdens een reis met vliegtuig, boot, trein of auto. Het is het resultaat van het verschil tussen de informatie die we doorkrijgen van onze ogen en die van ons intern oor. Het brein geraakt helemaal in de war wanneer de dingen die het ziet niet overeenstemmen met onze bewegingen tijdens een verplaatsing. Bovendien bestaan er omstandigheden die alles nóg erger maken: geurtjes, hitte, een gevoel van opsluiting, stress, honger en vermoeidheid. Iedereen is er mogelijk gevoelig aan, maar het zijn vooral vrouwen en kinderen die er last van hebben. En dan vooral kinderen tussen 3 en 12 jaar.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN? Bleek uitslaan, daveren, zweten, steken in de hartstreek, misselijkheid en braken. Over het algemeen heeft het slachtoffer moeite om zich te concentreren. Hij denkt alleen maar aan zijn ongemak, waardoor hij de reisziekte alleen maar erger maakt.

HOE VOORKOM JE REISZIEKTE? Reis niet met een lege maag. Maar eet ook niet te vet voor je vertrekt. Als het enigszins kan, ga dan liggen. Zo vermijd je het gevoel van beweging. Ga vooraan zitten in de auto of het vliegtuig, en zit met je gezicht in de rijrichting op de trein. Neem geregeld een slokje van een gesuikerde drank. Open in de auto lichtjes het raam. Kijk zoveel mogelijk naar buiten en concentreer je op één punt in de horizon. En vooral: neem geen boek vast.

HOE GENEES JE ERVAN? Homeopathische middelen of antihistaminica kunnen helpen. Gember is mogelijk ook efficiënt. Of gebruik citroenmelisse, verkrijgbaar bij de apotheek.

Blijven de symptomen duren ? Consulteer dan sowieso een dokter

De zonneallergie: hoogst vervelend

WAT IS ZONNEALLERGIE? Een allergie voor de zon, uitgelokt door UV-straling. Eén dag felle zon kan genoeg zijn om de allergie uit te lokken. Vooral vrouwen hebben er last van. De aandoening komt bij vrouwen de eerste keer voor tussen de 15 en de 35.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN? Rode vlekjes of kleine blaasjes die verschrikkelijk jeuken. Ze komen voor op de lichaamsdelen die de zon zagen: decolleté, schouders, armen en voetwreven.

HOE VOORKOM JE EEN ZONNEALLERGIE? Door voedingssupplementen in te nemen die bètacarotenen en anti-oxidanten bevatten. Begin daarmee twee weken voor het vertrek. De dermatoloog kan ook synthetische antimalariamiddelen of enkele sessies lichttherapie voorschrijven. Je kan ook op de geïrriteerde plekken een zonnecrème smeren, ongeveer om de twee uur. Die filtert zowel UVB- als UVA-straling. (meer info op p.14). Wil je toch in de zon lopen? Doe dat dan geleidelijk aan. De eerste dag bijvoorbeeld maar 20 à 30 minuten. En nooit tussen 12 en 16 uur.

HOE GENEES JE ERVAN? Als de jeuk zeer hevig is, zou de arts een cortisonezalf kunnen voorschrijven die je insmeert op de jeukende plekken. Een antihistaminicum kan het ongemak ook verminderen. En wat er ook gebeurt: draag altijd een T-shirt!

Aderontsteking bij reizigers: het syndroom van de economy class

WAT IS ADERONTSTEKING? Bij een aderontsteking, ook wel adertrombose, vormt er zich een bloedklonter in een ader. Die bloedprop verhindert de doorstroming van het bloed. In het ergste geval schiet de klonter door naar het hart en blokkeert daar de longslagader. Zo veroorzaakt hij een longembolie. Vliegtuigreizen verhogen het risico op een aderontsteking. Krappe beenruimte, warmte en een gebrek aan beweging: het zijn allemaal triggers. Zeker langeafstandsvluchten in economy class vormen een risico.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN? Krampen, gevoelloosheid in de benen, een scherpe pijn wanneer je de tenen richting knieën optrekt.

HOE VOORKOM JE ADERONTSTEKING? Vermijd stilzitten, zeker voor langere tijd. Sta om de twee uur eens op om een tiental minuutjes rond te wandelen in de middengang van het vliegtuig. En ook als je zit, blijf je best bewegen. Doe kleine oefeningen met de benen: staan, zitten, staan, zitten... Doe ook buig- en strekoefeningen met je voeten. Kies voor ruime kledij en gemakkelijke sportschoenen. Drink veel water en géén alcohol. En de ultieme tip: draag steunkousen type twee. Die oefenen druk uit op je benen en bevorderen de bloedstroom.

HOE GENEES JE ERVAN? Heb je na aankomst nog last in je benen, pijn in de borst of moeilijkheden met de ademhaling? Blijft die last duren, tot zelfs een week lang? Raadpleeg dan onmiddellijk een arts. Hij – en hij alleen - bepaalt de goede diagnose én de juiste behandeling.

De zonnesteek: niet zomaar een vakantiekwaaltje

WAT IS EEN ZONNESTEEK? Een zonnesteek krijg je wanneer je té lang of té sterk in de hevige hitte hebt gezeten. De aandoening vloeit rechtstreeks voort uit een langdurige blootstelling van nek of hoofd aan de zon. Het heeft niets te maken met een 'eenvoudige' zonneslag: het natuurlijke systeem waarop ons lichaam zijn temperatuur regelt – en waardoor we voortdurend 37°C aanhouden –, geraakt bij een zonnesteek helemaal in de war. Onze lichaamstemperatuur stijgt pijlsnel, tot boven de 40,5°C. En dan wordt het levensbedreigend. Vooral kinderen en ouderen zijn gevoelig voor zonnesteken.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN? Eerst krijg je hevige koorts, vaak boven de 39,5 °C. Dan volgen er krampen en rode vlekken in het gezicht. Je wordt enorm moe en krijgt hevige dorst. Je huid begint te branden en droogt uit, want het lichaam stopt met transpireren. Hevige hoofdpijnen zijn een mogelijk gevolg, samen met misselijkheid en braken. Volgt er geen behandeling? Dan loopt u een groot risico op stuiptrekkingen, tot zelfs coma.

HOE VOORKOM JE EEN ZONNESTEEK? Blijf tijdens de heetste uren van de dag uit het zonlicht. Draag ruime, lichte kledij met heldere kleuren. Drink flink wat water, draag een pet of een hoed. En sprenkel geregeld water over hoofd, gezicht en nek.

HOE GENEES JE ERVAN? Ga liggen in de schaduw, op een koele plek. Drink veel water om te rehydrateren, dus best geen ijswater. Wikkel een vochtige doek rond je lichaam. Bel onmiddellijk een ziekenwagen als koorts en misselijkheid blijven duren!

Pas op voor de beestjes!

EEN KWALLENBEET: NOOIT KRABBEN

WAT MOET JE DOEN?

- Spoel onmiddellijk met zout water. Liefst warm, als het kan. De warmte vernietigt het gif. Spoel gedurende dertig minuten. Gebruik het best fysiologisch serum.
- Laat achteraf drogen in de open lucht.
- Smeer vervolgens de beet in met een antisepticum en daarna een antihistaminicum. Herhaal dat gedurende twee of drie dagen.

EN NOOIT:

- wrijven. Het gif bevindt zich in kleine blaasjes die openspatten als je erover wrijft. En dat maakt de pijn alleen maar erger.
- spoelen met zoet water. Want dat heractiveert de stof in de blaasjes die voor de jeuk zorgt.
- ijs of alcohol gebruiken.

WESPEN-EN BIJENSTEKEN: GOED IN DE GATEN HOUDEN

WAT MOET JE DOEN?

- Snel de angel verwijderen. Knijp er niet op, want anders komt er gif vrij. Je kan het met je nagel doen, maar gebruik toch liever een bankkaart of de botte kant van een mes. Schuif het onder de angel, evenwijdig met je huid.
- Heb je een gifpomp? Gebruik ze dan. Zelfs al neemt ze niet alles weg, ze zal toch de hoeveelheid gif verminderen.
- Doe je ringen uit als je in de hand bent gestoken.
- Goed desinfecteren met water en zeep. Achteraf een antisepticum aanbrengen.
- Haast je naar de spoeddienst als je meerdere keren bent gestoken (meer dan vijf beten bij kinderen, meer dan twintig bij volwassenen), als je een allergische reactie voelt opkomen (hevige jeuk, gezwollen gezicht, bleke gelaatskleur, duizeligheid …), of als je in de keel of de mond bent gestoken.

EN NOOIT:

- de angel met een pincet verwijderen: de gifklier kan openbarsten en nóg meer pijn veroorzaken.
- de beet wegbranden: zelfs al is het gif gevoelig aan warmte, het heeft geen zin om – bijvoorbeeld met een sigaret – de wonde erger te maken!

EEN SLANGENBEET: IN EUROPA? BEL 112 !

WAT MOET JE DOEN?

- Meteen de ziekenwagen bellen. Onmiddellijk!
- Het slachtoffer op de grond leggen.
- Gebruik een antigifmiddel als je het bij je hebt.
- Reinig en desinfecteer de wonde.
- Leg er een ijskompres op om de pijn te verzachten.

EN NOOIT:

- het gif met de mond opzuigen.
- een incisie maken bij de wonde.
- desinfecteren met alcohol of ether.
- Met een riem de bloedstroom afsnijden.

Vaginale droogte

Tijdens de menopauze treedt vaginale droogte op door een tekort aan oestrogenen, maar ook jonge vrouwen kunnen hinder ondervinden.

In totaal zou zo'n 55% van alle vrouwen er mee te kampen hebben. Het is een intiem probleem dat vaak voor fysische ongemakken (irritatie, jeuk,…) zorgt, maar eveneens het seksleven kan bemoeilijken en dus ook de relatie met de partner. Hoewel de meesten er niet graag over spreken, is het een aandoening die zeker niet vergeten mag worden.

Wat verlaagt dit vocht?

- Hormonale veranderingen. Bij jonge vrouwen: na de geboorte van hun kind (als gevolg van de hormonale achteruitgang en eventuele episiotomie) en tijdens de borstvoeding.
- Medicatie: antidepressiva, neuroleptica, anti-acne (isotretinoïne), geneesmiddelen tegen kanker, antihypertensiva.
- Ook fysieke elementen: een te agressieve intieme hygiëne met ongeschikte producten, het te vaak dragen van inlegkruisjes waardoor het vocht in het genitale gebied geabsorbeerd wordt, het dragen van te strakke broeken,…
- Een anticonceptiepil met weinig oestrogeen.
- Diabetes, depressie, multiple sclerose, huidziektes aan de vulva (psoriasis,…).
- Roken: koolmonoxide vermindert de zuurstofvoorziening in het genitale gebied en kan vaginale droogte bevorderen.
- Stress: aanzienlijke stress is een psychologische factor die ook een impact kan hebben.
- Seks: een periode van seksuele onthouding kan leiden tot een gebrek aan vocht tijdens het vrijen.
- Operatie: chirurgische ingreep in het bekkengebied (verwijderen van eierstokken,…).

Hyaluronzuur hydrateert

Hyaluronzuur is van nature aanwezig in verschillende lichaamsweefsels en voor een groot deel in de huid. Deze molecule is de sleutel tot de hydratatie en de elasticiteit van de huid. De krachtige, hydraterende eigenschappen van deze molecule worden algemeen erkend. Hyaluronzuur houdt als het ware het water vast. Het heeft het vermogen om 1000 maal zijn gewicht in water vast te houden. Zijn visco-elastische vermogen helpt om de flexibiliteit en de elasticiteit van het vulvovaginale slijmvlies te behouden. Ten slotte heeft het ook een genezende werking.Het onderhoudt namelijk de hydratatie, adhesie en de migratie van moleculen en cellen die nodig zijn voor genezing.

V van vitiligo

Verschijnen er witte vlekken op je lichaam of op je gezicht? Dan heb je misschien last van vitiligo. Niet gevaarlijk, maar wel lastig. En daarom verdient deze aandoening al je aandacht!

Wat is vitiligo?

Bij vitiligo verliest je huid zijn pigmentering. De melanocyten – de cellen die melanine produceren - sterven af in de huid of in de opperhuid. Vandaag zou één procent van de bevolking ermee te maken hebben. Vitiligo is niet besmettelijk of pijnlijk... Maar het heeft wel esthetische gevolgen die min of meer zichtbaar zijn.

Symptomen

- Vitiligo herken je door witte vlekken op de huid. De rand ervan is duidelijk zichtbaar.
- De grootte van de vlekken varieert van een paar millimeter tot meerdere centimeters.
- De vlekken doen geen pijn. Ze kunnen wel jeuk of branderigheid veroorzaken wanneer ze verschijnen.

Voorzorgen

Hevige stress, problemen met de schildklier of een genetische voorbestemdheid: het zou allemaal tot vitiligo kunnen leiden. De waarheid? De exacte oorzaak voor vitiligo is nog niet gevonden.

De juiste behandeling

Als de juiste diagnose snel wordt gemaakt, is de kans groter dat de vlekken weer hun pigmentering terugwinnen. Er bestaan behandelingen die de overblijvende melanocyten gaan stimuleren. Consulteer snel je arts als je twijfelt! Ook aan te raden: hydrateer de vlekken zoveel mogelijk met ultravette zalfjes. Die voeden de opperhuid en trekken de productie van melanine weer op gang.

NIET DOEN!

Niet met de vlekken in de zon lopen. Kan je niet anders? Breng dan eerst een extreem doeltreffende zonnecrème aan, zo'n half uur voor je in de zon gaat lopen. Smeer je om de twee uur opnieuw in! Zonder pigmentering heeft je huid helemaal geen bescherming meer. De risico's op brandplekken zijn zeer reëel.

Ze werd getroffen door Vitiligo op haar vier jaar, maar dat weerhield Winnie Harlow er niet van om een groot merk uit te dragen!

Zomer zonder zorgen

We willen nagenoeg allemaal onze huid van een goudbruin zomerkleurtje voorzien en liefst zo snel mogelijk. Daarom zijn er nog altijd mensen die niet of te weinig smeren en zo het risico op huidkanker verhogen.

Door het gat in de ozonlaag is een goede zonnebescherming immers onontbeerlijk. Maar wat smeer je het best? SPF 15 of SPF 50? Hoeveel? En moet je ook smeren als het bewolkt is? We ontfutselden Karin Voorkamp, Product Manager van een bekend merk van verzorgingsproducten, in tien vragen enkele weetjes rond zonneproducten opdat ook jij deze zomer veilig de zon kan trotseren.

1. BRUINEN WE NOG WEL WANNEER WE EEN SUNBLOCK OF ZONNESCHERM SMEREN?

KV: "Wij delen - volgens de Richtlijn van de Europese Cosmetica Vereniging - zonbeschermingsproducten in onderstaande categorieën in:
- Lage bescherming: SPF 6, 10
- Gemiddelde bescherming: SPF 15, 20, 25
- Hoge bescherming: SPF 30, 50
- Zeer hoge bescherming: SPF 50+

We bruinen uiteindelijk bij alle factoren maar hoe hoger de factor, hoe minder snel we dat bruine kleurtje verkrijgen."

2. HOEVEEL ZONNECRÈME DIENEN WE WAAR TE GEBRUIKEN?

Moeten we bijvoorbeeld meer crème gebruiken op onze neus, oren, gelaat dan op het lichaam? KV: "Om goed beschermd te zijn, is het belangrijk om het zonneproduct royaal aan te brengen en dat proces regelmatig te herhalen. Hoe vaak is afhankelijk van jouw huidtype, de weersomstandigheden, de activiteit en het gekozen zonneproduct. Wij raden aan om 2gr/cm2 te gebruiken en kinderen zeer goed in te smeren. We geven hier een indicatie (afhankelijk van de lichaamsgrootte en bij het gebruik van een melk). Het gezicht, oren en de hals: een halve à één theelepel. De armen: een halve theelepel per arm. De voorkant van het torso: één volle theelepel. De voorkant van de benen: één volle theelepel per been. De achterkant van de benen: één volle theelepel per been. De rug – één à twee theelepels. Het klopt dat je gevoelige of uitstekende zones zoals oren, neus en lippen best meer insmeert dan de rest van het lichaam omdat die zones nu eenmaal sneller verbranden."

3. HOE VAAK MOETEN WE SMEREN? EN WAT ALS WE IN HET WATER GAAN?

KV: "Voor een optimale zonbescherming dien je iedere twee uur een nieuwe laag zonnebrand aan te brengen. Sommige producten zijn waterresistent, maar wij raden toch aan - wanneer je in het water bent geweest - jezelf weer te beschermen door middel van een nieuwe laag zonnecrème."

4. WANNEER MOGEN WE TEVREDEN ZIJN MET EEN HYDRATERENDE CRÈME MET SPF 15?

KV: "Wij raden een zonneproduct met minimaal een SPF 20 aan bij een huidtype III (licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar, vrij donkere ogen) tot huidtype IV (meestal een getinte huid, donker haar, donkere ogen - Mediterraans). Er zijn wel bijvoorbeeld BB-crèmes of dagcrèmes met een lagere factor, maar deze gebruik je best niet als zonbescherming. Wanneer je niet actief 'in de zon gaat zitten' kan een factor 15 wel en is het beter dan niets, maar SPF 15 gebruiken als zonbescherming zullen we nooit adviseren."

5. IS HET ECHT NODIG OM VERSCHILLENDE CRÈMES TE GEBRUIKEN VOOR KINDEREN EN OUDERS?

KV: "Neen, in principe is de beschermingsfactor hetzelfde. Wel is het zo dat er voor kinderen speciale minerale filters toegevoegd om de zogenaamde 'witte waas' te bekomen. Hierdoor kan je goed zien waar het kind wel en niet is ingesmeerd. Verder raden we altijd aan om baby's en jonge kinderen niet bloot te stellen aan direct zonlicht. Ook wordt bij kinderen het dragen van een hoofddeksel, T-shirt en zonnebril ten sterkste aanbevolen. Kinderen hebben nu eenmaal een gevoelige huid en ogen."

6. MOETEN WE ZELFS EEN CRÈME MET SPF SMEREN ALS HET SLECHT WEER IS? EN ZO JA, WELKE FACTOR VOLSTAAT DAN?

KV: "UVA- en UVB-stralen zijn er altijd, zelfs als het bewolkt is. Het is daarom primordiaal om altijd een zonnefactor te gebruiken. Hoe vaak en welke factor is afhankelijk van jouw huidtype, de weersomstandigheden, de activiteit en het gekozen zonneproduct. Wij raden altijd aan een zonneproduct

te gebruiken met minimaal een SPF 20. Een maximumbescherming adviseren wij niet, hoger dan 50+ bestaat volgens de Europese richtlijnen overigens niet."

7. KLOPT HET DAT ALS WE ALTIJD EEN CRÈME MET SPF GEBRUIKEN ONZE HUID DOORGAANS EEN INTOLERANTIE ZAL ONTWIKKELEN?

KV: "Neen, men kan niet intolerant worden voor het effect van de beschermingsfactor van de zonnecrème, daar deze altijd opnieuw wordt opgebracht op de opperhuid. Bovendien worden alle grondstoffen geselecteerd in strikte overeenstemming met de Europese wetgeving, één van de strengste ter wereld. Toxicologen onderzoeken voortdurend of de grondstoffen waaruit onze cosmetica bestaat veilig zijn. Allergieën kunnen in zeldzame gevallen (bij mensen die er gevoelig voor zijn) na verloop van tijd wel ontstaan, niet alleen tegen zonnebrand maar tegen elk product (voedingsmiddelen, cosmetica, zeep etc.)."

8. KAN DE HUID DOOR DAGELIJKS GEBRUIK WENNEN AAN DE SPF-FACTOR WAARDOOR DIE ZIJN WERKING VERLIEST?

KV: "De huid wordt niet 'immuun' voor de beschermende werking van een zonneproduct. De UV-beschermende werking van een zonneproduct blijft aanwezig, zolang er juist is ingesmeerd."

9. MOETEN WE VOORZORGSMAATREGELEN NEMEN OM DE TUBE/FLES TE BESCHERMEN TEGEN BIJVOORBEELD WARMTE?

KV: "Ja, bewaar je zonnecrème altijd op een plek uit de zon, dit om de crème zo lang mogelijk in conditie te houden."

10. HOE WEET JE OF EEN CRÈME EVENTUEEL NIET MEER GOED IS, KAN JE DAT RUIKEN?

KV: "Kijk hiervoor goed op de verpakking van de zonnecrème: elk cosmetisch product heeft óf een houdbaarheidsdatum óf een symbool van een geopend potje op de verpakking. Het symbool van het geopende potje betekent dat een product na opening beperkt houdbaar is. Het cijfer voor de letter 'M' geeft aan: het aantal maanden na openen, waarin het product in optimale kwaliteit kan worden gebruikt. Na deze periode vermindert de werking. Wanneer een crème niet meer goed ruikt, kun je deze sowieso beter weggooien." ■

Nexcare™
NEXCARE™ 360° pleister
BLIJFT ZITTEN...
De Nexcare™ pleisters 360° bieden een optimale bescherming van de wond de hele dag lang
360° BESCHERMING

HUIDIRRITATIES, INSECTENBETEN, ZONNEBRAND?

Planten kunnen u verlichten!

Met het zomerseizoen voor de deur, komen deze kwalen meer en meer voor. Inderdaad, wie heeft geen last van schrammen, jeuk, insectenbeten, roodheid of kleine brandwonden tijdens de zomer?

Weet u dat de planten die ons omringen oplossingen kunnen bieden voor deze problemen?

Kamille (Matricaria chamomilla) werkt al duizenden jaren tegen allerlei huidaandoeningen bij kinderen en volwassenen en heeft ook een uitzonderlijk huidherstellend vermogen. Inderdaad, kamille is een ontstekingsremmer die bij uitwendig gebruik uitermate geschikt is om roodheid, irritaties, huidontstekingen, zonnebrand, en allergische reacties te kalmeren. Overigens heeft de World Health Organisation het therapeutisch gebruik goedgekeurd om ontstekingen van de huid en de slijmvliezen te behandelen.

Huidallergieën komen frequent voor, en zelfs als ze niet ernstig zijn, tasten ze in de meeste gevallen de kwaliteit van ons leven aan. Een andere plant die ook vaak wordt gebruikt in deze situaties, is Calendula officinalis, onze goede oude goudsbloem. Goudsbloem is een van de meest gebruikte kruiden in de wereld. Lokaal toegepast, zal deze geneeskrachtige plant, met zijn helende en ontstekingsremmende eigenschappen, wonderen verrichten bij kleine huidproblemen. Goudsbloem is niet toxisch en veroorzaakt geen allergische reacties, waardoor het een bijzonder nuttig kruid is om baby's en jonge kinderen te verzorgen.

Menthol dat specifiek jeuk bestrijdt, biedt dus in combinatie met de twee andere planten een efficiënte oplossing om tevens de eerste acute huidklachten aan te pakken. ■

71%
van de bevolking heeft last van transpireren en 92 procent vindt slechte geurtjes afstotelijk.

(Volgens een enquête van de grote deodorantmerken)

TRANSPIREREN

De juiste tips om droog te blijven

Ben jij het type waarvan de oksels beginnen te druppen bij warm weer? Knap lastig. Maar geen paniek: wij geven je doeltreffende tips om de hele zomer lang zorgeloos rond te lopen.

"Vanaf mijn jeugd transpireer ik enorm. Dan denk ik bijvoorbeeld terug aan mijn turnles. Ik was 14, en de enige met kringen onder de armen na een volleywedstrijd. Het is nooit opgehouden. Ook nu nog begin ik te parelen wanneer ik een oververhitte ruimte binnenstap. 's Avonds zijn de ergste momenten: onmogelijk om op de dansvloer te gaan staan. Ik schaam me te hard voor de lijn van zweet die je sowieso tussen mijn borsten ziet, of aan de onderkant van mijn rug. Als ik een beetje dans, zie je het natuurlijk ook onder mijn armen. En dan heb ik het nog niet over de zomer! Van zodra de zon verschijnt, begin ik dikke druppels te zweten. Dan moét ik 'vals spelen': ik draag alleen maar zwarte of witte topjes. Want als ik ze in het grijs of in een pastelkleur koop zie je het meteen. Soms – ik durf het toe te geven – kleef ik zelfs inlegkruisjes onder de oksels van mijn mouwen, met de absorberende kant naar boven. Dat werkt zeker, maar handig is anders. Het enige goede nieuws van dat trucje: ik verspreid geen geurtjes. En zo heb ik enkele basisregels die ik altijd strikt volg."

De basisregels

Sarah, 37 jaar, heeft last van overmatige transpiratie: haar zweetklieren zijn overproductief (zie ook het kadertje 'Exocrien of apocrien?'). Dat zweten, dat kan ze nooit vermijden. Maar ze ontwikkelde wel een lichaamshygiëne waarmee ze kwalijke geurtjes vermijdt. Wij doen haar na!

• **DOUCHE TWEE KEER PER DAG** Een wasbeurt met water en zeep doet de bacteriën die verantwoordelijk zijn voor slechte geurtjes verdwijnen. Geef je handen, voeten en oksels speciale aandacht. Twijfel bij hoge temperaturen niet om overdag een extra wasbeurt in te lassen. De goede raad van een dermatoloog: gebruik een antibacterieel product, zoals isobetadine-zeep.

• **NOOIT DE DEUR UIT ZONDER DEO** Haal de deo boven meteen na het douchen. Zo dood je de bacteriën die verantwoordelijk zijn voor de geurtjes. Een antitranspirant is ook goed. Dat blokt het zweet af aan de poriën. Let wel op: antitranspiranten bevatten aluminiumzout. Autoriteiten op het vlak van gezondheid raden aan om een antitranspirant te nemen met maximum 0,6 procent aluminiumzout.

• **DE MOEITE WAARD: NATUURLIJKE ALTERNATIEVEN** Etherische palmarosa-olie breng je ongefilterd aan met je vinger. Eén druppel volstaat! Wrijf de olie 's morgens uit onder je gewassen en gedroogde oksels. En dan heb je nog aluin, een steen die de transpiratie regelt zonder de poriën af te dichten. Aluinsteen bestrijdt ook de bacteriën die zorgen voor de geurtjes. Je maakt de steen nat met koud water en wrijft hem zachtjes over de huid.

• **EPILEREN TOT OP DE HUID** Haartjes zijn echte broeihaarden van geur. Ze slorpen geuren op als een spons. Ben je zwaar behaard onder de oksels? Dat zorgt er niet voor dat je meer zweet, maar wél dat er zich meer geur verzamelt. De oplossing? Je perfect laten epileren. Waarom zouden mannen dat ook niet laten doen?

• **LICHTE KLEDIJ** Gedaan met synthetische stoffen: zoek op de etiketten naar '100 % katoen' of '100 % linnen'. Kies voor ruime en comfortabele kledij. Om te sporten draag je kledij die 'ademt'. En als je zweetvoeten hebt, draag je het best katoenen kousen. Die verwissel je één keer per dag. Ook je schoenen vervang je om de dag. Zo krijgen ze de tijd om te luchten. Ook de moeite om uit te proberen: antizweetpoeder, aan te brengen in kousen of schoenen. Het poeder behandelt overmatig zweten én de gevolgen ervan: jeuk, schimmels,…

• **LET OP JE VOEDING** Alcohol, koffie, pikant voedsel, warme of ijskoude dranken: ze verhogen je interne temperatuur en dus ook het risico op transpireren. Een goed verstaander heeft hoeveel woorden nodig?

Botox of chirurgie in extreme gevallen

Het is weinig geweten, maar botox dient niet alleen om rimpels te verbergen! In sommige gevallen gebruiken dermatologen botulinetoxine om zweetklieren in bedwang te houden. Botox wordt dan ingespoten in oksels en voeten. Tot zelfs in de handen, om zo klamme handen te vermijden. Let op: een injectie in een hand of voet kan flink pijn doen. Resultaten duren gemiddeld vier tot zes maanden. Daarna moet je opnieuw beginnen. Patiënten met hyperhidrose, de geneeskundige term voor overmatig zweten, testen vaak alle soorten middeltjes uit. Als ultieme oplossing is er dan de 'sympathectomie' van het bovenstuk van de ribbenkast. Via een kijkoperatie, en onder algemene verdoving, neemt de chirurg de orthosympathische zenuwknopen weg. Die sturen de zweetklieren aan. Voor oksels en handen blijkt deze behandeling doeltreffend ... Maar met soms het risico dat overmatig zweten ergens anders optreedt. Een andere chirurgische techniek: de verwijdering van zweetklieren ter hoogte van de oksels.

Vijf vragen voor Dr Sophie Musette, dermatologe

• WAAROM ZWETEN WE?
Transpireren is een fysiologisch fenomeen waarmee we onze lichaamstemperatuur regelen. Zo houden we ons lichaam rond de 37°C. Dat is nodig, zeker als we sporten of wanneer we naar een warm land gaan. De huishouding van ons zweetstelsel is ook een smeermiddel waarmee we blessures vermijden van kwetsbare zones. Blessures veroorzaakt door wrijving.

• WELKE FACTOREN LEIDEN TOT HYPERHIDROSE?
De controlecentra van het centraal én het orthosympathisch zenuwstelsel reguleren de afscheiding van zweet. Verschillende stimuli beïnvloeden zweten en overmatig zweten: thermische stimuli (warmte, sport…), emotionele stimuli (stress, angst…), intellectuele stimuli en stimuli verbonden aan voedsel en dranken. Bepaalde medicijnen spelen ook mogelijk een rol.

• WAAROM VERSPREIDEN WE GEURTJES?
Transpireren is in se geurloos. Maar het zweet komt wel in aanraking met de bacteriën die de huid bevolken. En dat leidt tot kwalijke geurtjes. De intensiteit ervan hangt af van de aanwezige bacteriën. Maar ook van de lichaamshygiëne!

• WAAROM ZWETEN SOMMIGEN MEER DAN ANDEREN?
Transpiratie hangt af van de hoeveelheid zweetklieren bij de geboorte. Dat verschilt van individu tot individu ... Maar ook van land tot land. De hoeveelheid zweetklieren passen zich aan het klimaat aan. Ook de leeftijd speelt een rol: de apocriene zweetklieren (ter hoogte van de oksels en de genitaliën) worden actief bij de puberteit en leiden tot de productie van geurmoleculen. Bij ouderen sterven die zweetklieren dan weer af.

• ZWETEN KINDEREN?
Ja, natuurlijk. Maar zolang hun apocriene zweetklieren slapen, produceren ze nog geen kwalijke lichaamsgeur. ■

De klieren bekennen schuld

Zweetklieren produceren zweet, dat is logisch. We hebben er tussen de 2 en de 5 miljoen van, verdeeld over de oppervlakte van ons lichaam. We tellen twee types: de exocriene zweetklieren werken al van bij de geboorte. Je vindt ze over het hele lichaam, behalve onder de nagels, in de mond en op de uitwendige genitaliën. Hun aantal verschilt per persoon, geslacht en land van herkomst. Apocriene klieren bevinden zich aan de oksels en de genitaliën. Zij treden in werking vanaf de puberteit.

VULVOVAGINALE MUCOSA

mucoGYNE®

Geoptimaliseerd hyaluronzuur

- Vulvovaginale droogheid
- Verminderde vaginale vochtproductie
- Problemen met littekenvorming

NIEUW
Verpakking met 8 enkelvoudige dosissen

Voor een herwonnen comfort

Laboratoires IPRAD

OMA EN OPA, hebben jullie ook vakantie?

SPECIAL +50 JAAR

De zomervakantie is één lang uitgestrekte periode. Twee maanden! Een tijd waarin je functie als 'babysit annex crèche' dreigt uit de hand te lopen. Toch langer dan een namiddag of een weekend. Lees mee in het win-win-handboek voor ouders en grootouders.

Opa-taxi, oma-huiswerk, bomma die opdraaft als de kindjes ziek zijn of bompa die de kleinzoon naar de voetbaltraining brengt… Vandaag dragen grootouders meerdere petjes! Het lijkt wel eeuwen geleden dat een grootmoeder nog gewoon lekker aan het fornuis kon staan, tussen vers gebakken chocoladecakes en appeltaarten. De huidige generatie grootouders heeft nog amper de tijd om thuis de benen in de lucht te leggen…

Soms zijn ze zélf nog aan het werk. Of zorgen ze voor hun eigen ouders. Grootouders tussen de 55 en 65 lopen de klok achterna. Ze zijn dynamisch, ze hanteren een smartphone alsof ze tieners zijn, ze posten hun vakantiekiekjes op Facebook. Bezigheden en hobby's genoeg. En af en toe moet je toch ook eens een stapje

in de wereld zetten! En o ja … Die kleinkinderen. Willen de kinderen ze eventjes afzetten? Dan moet er eerst een plaatsje gevonden worden in een drukke agenda. Sinds een paar jaar hebben sociologen er zelfs een woord voor gevonden: ze heten de 'sandwichgeneratie'. Een mooie metafoor voor ouderen die gekneld zitten tussen de zorg voor de alleroudsten én voor de allerjongsten. Ondertussen moeten ze ook tijd vinden voor zichzelf. Je moet toch ook nog van het leven genieten!

Het recht om nee te zeggen!

Onze professionele activiteiten knabbelen meer en meer aan de privésfeer. Werk wordt moeilijker om te vinden en te houden, huwelijken springen af, het wordt moeilijker om een oppas te vinden, of een babysitter … Kortom: de – gratis – hulp van grootouders is steeds meer welkom. Kinderen gaan erop rekenen. De verstikkende mallemolen van verplichting na verplichting zet zich in gang. Grootouders weten niet meer hoe ze er onderuit geraken. Van zodra de dagen vastliggen waarop de ze de kleinkinderen bijhouden, is het moeilijk om een stap achteruit te zetten. De occasionele dienst wordt een dwang. De spontaniteit in de interactie tussen kleinkinderen en grootouders verdwijnt. Ze maakt plaats voor fysieke en psychische vermoeidheid.

"Als je té veel doet, en te veel met de kleinkinderen, voel je je al snel vermoeid en kregelig. Je denkt nog maar aan één ding: "Hoe geraak ik van die koters af?". Bovendien neem je het jezelf kwalijk als je de omgeving daar geen signalen over geeft. Je geduld wordt nochtans zwaar op de proef gesteld. Je begint aan jezelf te twijfelen. Je zal schrik hebben dat je kinderen gaan denken dat je niet meer voor hun kroost kunt zorgen", waarschuwt Frédéric Kochman, kinderpsychiater uit de bekende Franse serie 'Les Maternelles'.

Daarom kies je beter voor duidelijkheid. Denk daarbij aan jezelf en je eigen behoeftes. Jazeker, als grootouder heb je daar het recht toe. Stel je eigen noden in de eerste plaats, en niet die van je kinderen. Nee, je bent geen egoïstisch monster als je naar de cursus yoga gaat in plaats van de kindjes op te wachten aan de schoolpoort. Dat is bovendien een win-win! Want áls je dan tijd maakt voor de kleinkinderen is het omdat je er zin in hebt. Als je de eigen hobby's uitbouwt, geef je de kleinkinderen de kans om nieuwe dingen te ontdekken. Want het is niet met papa dat ze gaan vissen, en niet met mama dat ze schilderijen leren maken in waterverf…

Leg jezelf geen druk op

Eens we volwassen zijn, denken we er met nostalgie aan terug. Die uren met oma of opa waren altijd speciaal. Ze blijven verankerd in het geheugen. Concentraten van puur geluk. Speciale momenten. Nochtans staan grootouders er niet om te springen om banale activiteiten met de kleinkinderen te delen. Van de judo naar de notenleer, van de tv naar de tablet... Het lijkt wel alsof je die kinderen altijd

moet bezighouden. Bij voorkeur met de laatste nieuwe videogame. Hallo drukte, welkom ongemak. Dat voortdurende gevoel van moeten maakt zich meester van mannen en vrouwen die geboren zijn in de tijd dat er van computers nog geen sprake was.

De kinderpsychiater Frédéric Kochman schrijft in zijn werk 'Grootouders: de rol van uw leven' dat "zij de verantwoordelijkheid hebben de loop van het leven een beetje te vertragen. Deze haastige wereld is altijd in beweging. Er lijkt geen tijd meer over voor

contemplatie. Grootouders kunnen dan een vrijhaven betekenen van rust en stabiliteit." De essentie zit hem dus in de eenvoud. En die is binnen handbereik.

Zo stelt Frédéric Kochman in zijn boek ook een paar activiteiten voor die banden scheppen, en gooit hij visjes uit die helpen om de dag te plukken. Wat te denken van zijn suggestie om een magisch dagboek op te stellen, waarin de kleinkinderen hun gelukkigste momenten met opa noteren? En wat vind je van de ontdekking van de tagada aardbei? Eerst even concentreren op de buitenkant van een snoepje... Om daarna de smaak ervan volop in onze mond te doen ontploffen. Lijkt dat banaal? Nochtans is het een bewuste, meditatieve oefening die de concentratie van kleinkinderen bevordert.

Waarden overbrengen

De tijd bij oma en opa betekent een pauze om de batterijen weer op te laden. Maar het is ook een uitgelezen moment om waarden over te dragen. En dat is van onschatbare waarde. "Angst en een strakke structuur in tijd en ruimte zijn nauw met elkaar verbonden. Een kind met een gezonde psychische basis heeft er altijd baat bij om zijn plaats te ontdekken in de familie", zegt Frédéric Kochman. Een blik op de stamboom van de familie, een wandeling naar de plaatsen waar 'de stam' zijn wortels heeft, eens goed de fotoalbums van de familie doorbladeren. Allemaal activiteiten waarbij we een kader scheppen om waarden over te dragen.

Het verleden induiken helpt ook om de communicatie tussen de generaties te versoepelen. Zegt een grootouder langs zijn neus weg tegen zijn zoon "Weet jij nog hoe je op die leeftijd reageerde?"? Dat helpt zijn zoon om het conflict met zijn eigen kroost te relativeren. "Je rol is niét die van opvoeder, maar van aanvuller », benadrukte de kinderpsychiater Frédéric Kochman. "Wat is belangrijk? Dat je met al die jaren ervaring je kinderen ondersteunt. Zij zijn ondertussen óók ouders geworden. Ze kunnen je raad en wijsheid gebruiken", verduidelijkt Kochman.

Stel jezelf op als een compagnon de route, veeleer dan als een meedogenloze criticaster. Want vaak is commentaar die begint met 'je-zou-beter' het begin van een conflict. Of erger: het is een commentaar die bruggen verbrandt. Zeker wanneer de waarden van de schoonzoon- of dochter niet stroken met de waarden in jouw familie.

Respect impliceert wederkerigheid. Het is belangrijk dat de kleinkinderen weten dat er ook bij oma en opa regels van kracht zijn. "Ouders moeten duidelijk maken dat –als zij afwezig zijn – de wetten en regels van de grootouders gelden", zeggen de specialisten.

Aan de ouders om het kader te schepen. Aan de grootouders "om nuances aan te brengen, met oog voor creativiteit en verwondering". ■

Er zijn weinig mensen ontsnapt aan deze aandoening, die het email van de tanden beschadigt. Met enkele ingrepen kan je wel veel voorkomen.

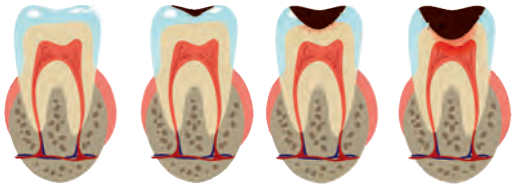
Wat zijn cariës?

Suikerzuren: de hoofdoorzaak van cariës. Hoewel de preventie in de laatste decennia duidelijk is verbeterd, lijden vrijwel alle volwassenen aan cariës. De hoofdoorzaak van cariës zijn suikerzuren, die in de tandplaque ontstaan bij de afbraak van suiker uit onze voeding.

Suiker zit niet alleen in zoetigheden, snacks of dranken, maar ook in veel voedingsmiddelen zoals vruchten, groenten of brood. Zo zijn onze tanden er de hele dag mee in aanraking en worden er gevaarlijke suikerzuren gevormd die ons gebit verzwakken.

Cariës-vorming

Tussen de poetsbeurten in vermeerderen zich bacteriën in de tandplaque en met de suikers uit alle voedingsmiddelen en dranken die u tot u neemt. Ze zetten suiker om in gevaarlijke suikerzuren. Deze kunnen het tandglazuur aantasten en oplossen: er ontstaat een vroege vorm van cariës. Deze initiële cariës kan met de juiste behandeling door de tandarts en mondverzorging thuis weer ongedaan gemaakt worden. Als deze vroege vorm onopgemerkt en onbehandeld blijft, breidt de cariës zich uit en ontstaat er een gaatje. Dit stadium is onomkeerbaar. De tandarts moet dit beschadigde gedeelte van de tand vervangen door een vulling.



Voorkomen is de beste bescherming

Grondig tandenpoetsen is daarbij bijzonder belangrijk. Daarnaast speelt natuurlijk ook de keuze van de tandpasta een cruciale rol. Een tandpasta met fluoride helpt bij de preventie van cariës, maar fluoride kan de aantasting door suikerzuren niet tegenhouden.

- Grondig poetsen helpt de schadelijke bacteriën die cariës veroorzaken te verwijderen.
- Gebruik tandfloss om schoon te maken tussen de tanden.
- Gebruik bovendien een tandspoeling met fluoride.
- Laat bij de tandarts een professionele gebitsreiniging uitvoeren.
- Voor uw tanden is het niet zo belangrijk hoe veel suiker u eet, maar hoe vaak. Bij ieder suikergebruik ontstaan suikerzuren die de tanden aantasten. Daarom bevelen tandartsen aan om tussendoor minder snacks te eten.

Flinke beestjes in je darm

In je darmen krioelen miljoenen levende micro-organismen. Sommige hebben een gezondheidsbevorderend effect: probiotica.

In je lichaam leven miljarden bacteriën en de meeste zitten in je darmen. Ze vormen samen de darmflora, of 'microbiotica' genoemd. Ze spelen een cruciale rol voor ons immuunsysteem en onze algemene gezondheid. Krijgen slechte bacteriën de overhand, dan kan dat leiden tot gezondheidsklachten zoals diarree, constipatie of infecties. Probiotica zijn 'goede' bacteriën.

Waar zitten die probiotica?

De meest gebruikte probiotica zijn melkzuurbacteriën. Die zitten van nature in zuurkool, yoghurt en salami, maar in die vorm zijn ze niet zo werkzaam. Een melkzuurbacterie mag zich volgens de wetenschap pas een probioticum noemen als het levend de darmen bereikt en bijdraagt aan een goede gezondheid.

Als er in een voedingsmiddel werkelijk een probioticum zit, dan moet duidelijk op het etiket staan welke bacteriestam er is gebruikt, of ze levend zijn en welk effect deze bacteriën zouden hebben. Waar je op kunt letten bij het kopen van een probioticum is of er een stamnummer van de bacterie wordt genoemd en of er een wetenschappelijke informatielijn wordt genoemd.

Waarvoor dienen ze?

De Maag Lever Darm Stichting en het Voedingscentrum zijn het er over eens dat probiotica zouden kunnen werken bij verstoorde darmflora. Door een teveel aan 'slechte bacteriën' kun je last krijgen van bijvoorbeeld diarree of verstopping. Met een probioticum krijg je genoeg 'goede bacteriën' binnen om de darmflora weer in balans te brengen. Er zijn dan ook positieve effecten gevonden van probiotica tegen diarree door antibiotica (AAD), bij obstipatie en reizigersdiarree.

Probiotica ondersteunen ook het immuunsysteem en dat is belangrijk want liefst zeventig procent van onze immuuncellen bevindt zich rond onze darmen.

Verder wordt er nog veel onderzoek gedaan naar het effect van probiotica op bijvoorbeeld een verminderde weerstand, allergieën, schimmelinfecties, de darmziekte Colitis Ulcerosa en de ziekte van Crohn en de kans op darmkanker. De vele onderzoeken proberen uit te zoeken of het effect er is. Soms zijn er wel aanwijzingen die hierop lijken te duiden, maar hard bewijs ontbreekt nog. ■

Schaafwonden en schrammen

Ze worden veroorzaakt door de wrijving van de huid op een onregelmatig oppervlak (bijvoorbeeld na een val), met een bloeding tot gevolg, afhankelijk van de diepte van de wonde.

Schaafwonden en schrammen

Ze lopen een groot risico op infectie , omdat heel vaak vuil en bacteriën de wonde kunnen binnendringen.

WAT TE DOEN:

1. Was uw handen grondig om mogelijke infecties te voorkomen.
2. Reinig de huid rondom de wonde met gaas doordrenkt in een fysiologische oplossing (u kunt ook lauw water gebruiken) en reinig de wonde van binnen naar buiten toe, nooit omgekeerd.
3. Was een bevuilde wonde met zuurstofwater. Een schone wonde kunt u gedurende vijf minuten wassen met een fysiologische oplossing of met water. Vervang het gaas regelmatig.
4. Dep de wonde droog met steriel gaas.
5. Gebruik een comfortpleister.
6. Vervang de pleister elke 48 uur en reinig de wonde opnieuw.

Snijwonden

Worden veroorzaakt door scherpe en/of puntige voorwerpen. Het kan hier gaan om letsels enkel van de huid en onderhuid (oppervlakkige wonden) of ook letsels met aantasting van de onderliggende huidlagen, tot de spieren en pezen (diepe wonden). De wonde gaat steeds gepaard met een lichte bloeding (indien oppervlakkig) of zware bloeding (indien diep). De oppervlakkige snijwonden (meestal veroorzaakt door keukenmessen, scharen en andere snijvoorwerpen in de huishoudelijke omgeving) kunnen leiden tot zwaar bloeden, vooral van handen of vingers.

Als u niet zeker bent over het belang van de snede, ga dan naar uw arts of het dichtstbijzijnde ziekenhuis. ■

De zomer komt eraan... de muggen dus ook

Verscheidene insectensoorten kunnen ons steken om zich te voeden of te verdedigen. De ongemakken van zo'n steek of 'beet' gaan van jeuk over allergie tot infectie en zelfs tropische ziekte, afhankelijk van het soort insect en de plaats waar de persoon zich bevindt.

Van jeuk tot tropische ziekte

Het gaat hier voornamelijk om muggen, van wie het typische gezoem voortgebracht door de vrouwtjes behoorlijk irritant kan zijn. Vooral 's nachts dan. Alleen de wijfjesmug steekt. Via geur- en warmtereceptoren op haar lichaam detecteert ze het warmste gedeelte van de huid: de ader. Daarna lokaliseert ze haar doel ook visueel. Zelfs in een donkere ruimte prikt ze altijd raak!

Hoe word je gestoken?

De wijfjesmug doorprikt de huid met haar zuigsnuit – vergelijkbaar met een injectiespuit – tot in een ader. In die ader spuit ze een beetje speeksel, dat naast verdovend en vaatverwijdend ook anti-stollend is, zodat het bloed vloeibaarder wordt en dus gemakkelijker op te zuigen is.

De prik, vaak pijnloos, kan uitermate jeukerig zijn. De vrouwtjesmug zuigt het bloed op dat de nodige proteïnen bevat voor het uitbroeden van haar eitjes, die ze ongeveer 48u na de steek ergens in het water legt.

Hoe zich beschermen?

DEET (N,N-Diethyl-m-toluamide) veroorzaakt bij het insect een wijziging in het herkenningsproces. Hierdoor kan ze haar reukpotentieel niet meer gebruiken om op zoek te gaan naar een mogelijke gastheer om deze te prikken. De krachtige repulsieve werking van DEET is succesvol tegen de meeste insecten: Europese en tropische muggen, steekvliegen, daasvliegen, herfstmijten, teken... In Europa mag vanaf de leeftijd van 1 jaar een product op basis van IR3535® 20% (Ethyl-N-acetyl-N-butyl-alaninaat) gebruikt worden. ■

LAST VAN REISZIEKTE?

Gember helpt!

Bleekheid, misselijkheid, transpiratie, duizeligheid en braken zijn mogelijke symptomen van reisziekte. In de auto, op de trein, op het vliegtuig of op de boot... Reisziekte komt heel vaak voor, vooral bij kinderen. Wat zijn de oorzaken? En wat is het geheim van gember bij de bestrijding ervan?

Om ons in de ruimte te situeren, baseert ons lichaam zich op verschillende signalen, onder andere van de ogen (visuele waarneming in verhouding tot de horizon) en van het binnenoor (evenwicht). Onze hersenen vergelijken en analyseren deze verschillende signalen om het lichaam een plaats te geven in de ruimte. Tijdens het reizen lijken die signalen tegenstrijdig: ons lichaam kan dan niet beoordelen welk signaal het goede is. Dat veroorzaakt de zogenoemde 'reisziekte'.

Gember: hoe werkt dat?

Naast het gebruik als specerij wordt gember al lange tijd gebruikt om zwangerschapsmisselijkheid, reisziekte en spijsverteringsongemakken te verlichten. Gingerol, het werkzame bestanddeel van gember, werkt op verschillende niveaus in het lichaam: enerzijds in het binnenoor om de waarneming van het evenwicht af te zwakken en bijgevolg de misselijkheid door reisziekte te verzachten, anderzijds in de maag, door de vertering te versnellen en krampen te verminderen, waardoor braken wordt voorkomen.

Doeltreffend zonder suf te maken!

Talrijke studies bewijzen de doeltreffendheid en het veilige gebruik van gember. Ook het Europees Geneesmiddelenbureau erkent de efficiëntie ervan. Bij vergelijkend onderzoek werd zelfs aangetoond dat gember even doeltreffend is als chemische moleculen, die gewoonlijk gebruikt worden om misselijkheid bij het reizen tegen te gaan. In tegenstelling tot die moleculen veroorzaakt gember echter geen sufheid of bijwerkingen.

Jawel, maar in welke vorm?

Het volstaat niet om deze specerij in uw maaltijden te verwerken. Geef liever de voorkeur aan de tabletten die verkocht worden in de apotheek. Voor een optimale doeltreffendheid is het belangrijk dat u enkel tabletten neemt met extract gestandaardiseerd in gingerol, een waarborg voor de kwaliteit en doeltreffendheid van het product. ■

EET GEZOND
EET PER SEIZOEN

Als meloenen zo lekker!

Lekker en toch weinig calorieën: de meloen is een win-win-win. Zeker in de zomer is dit fruit een voltreffer. Voor ons lichaam is het een rijke bron aan antioxidanten, vitamines en oligo-elementen!

Tank je vol met vitaminen

Meloen lijken sterk op wortels. Ze bevatten veel beta-carotenen die ons lichaam omzet in vitamine A. Zo ben je er zeker van dat je slijmvliezen goed werken en bovendien ziet je huid er beter uit. En wat nog? De antioxidanten niet vergeten, én het verminderde risico op kanker en hart- en vaatziekten dankzij de carotenoïden. Dus hoe meer je ervan eet, hoe beter het is voor je lichaam!

Wist je dat 100g pulp van meloen bijna een derde van je dagelijkse behoefte aan vitamine C biedt? Ter herinnering: dat is een vitamine die het lichaam niet zelf aanmaakt en die we daarom noodzakelijk via onze voeding moeten vinden. Bovendien is vitamine C essentieel: ze draagt bij tot de synthese van collageen en zorgt ervoor dat het immuunsysteem goed functioneert.

Tenslotte lopen meloenen werkelijk over van oligo-elementen, en dan vooral potassium (300mg voor 100g). Die stof heeft een hoog gehalte aan water (88 tot 90 procent), wat de afscheiding van urine bevordert. ■

WIST U DAT...

- Een meloen bewaart beter in een kelder of in een koele bergplaats dan in de ijskast.
- Heb je ze aangesneden? Dan bewaar je ze best in de diepvriezer.
- Oranje meloenen bevatten meer caroteen. Daarom zijn ze een rijke bron van vitamine A.
- Je merkt op drie manieren of een meloen klaar is om gegeten te worden: de stengel komt los, hij is zwaarder en – vooral: hij ruikt lekker!
- Meloenen koop je het hele jaar door. Maar van juli tot september smaken ze het beste.

RECEPT
Verse meloensorbet

INGREDIËNTEN: 15 cl water ● 150 g suiker ● 1 citroen ● 2 kleine meloenen

1. Snij de meloenen in twee, ontpit ze, lepel of snij het vlees eruit en gooi dat in de mixer.
2. Breng het water en de suiker zo'n twee minuten aan de kook. Laat twee minuten goed doorkoken en neem het van het vuur als het geheel stroperig begint te worden.
3. Laat afkoelen en meng met de gemixte meloen. Leng het mengsel aan door de jus toe te voegen.
4. Giet alles in een sorbetière en laat het toestel zijn werk doen. Dien de sorbets dan op in de ontpitte, halve meloenen.

Uw Dynaphar-promoties

Dynaphar

PROMO JUNI

Handige pen AFTERBITE

Ze verzacht en verzorgt de huid bij insectenbeten en -steken.

4,90 €
in plaats van ~~7 €~~

Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt, van 1 tot 30 juni

PROMO JULI-AUGUSTUS

Pleisters Nexcare

Pleisters Nexcare 360° Aqua, Active en Confort. Handige dunne verpakking: ideaal om mee te nemen in uw handtas, de sportzak,in de bureauschuif, of in het handschoenkastje, die pleister blijft goed zitten!

1,10 €
in plaats van ~~1,89 €~~

Aanbieding geldig zolang de voorraad strekt, van 1 juli tot 31 augustus

Perdotensio® verlost je snel van spanningspijn!

Perdotensio® (ibuprofenlysinaat) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen tijdens het derde zwangerschapstrimester, noch in geval van maag- of duodenumulcus of indien u allergisch bent aan salicylaten of aan niet-steroïdale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. © 2014 Johnson & Johnson Consumer NV BE/PD/14-1117