Nr 07 - Herfst 2024

GRATIS

Letz be healthy

Hoe je schoonheidsroutine aan de herfst aanpassen?

VOEDING
Eiwitten, vitamine D en lichaamsbeweging bij senioren

Obesitas bij onze huisdieren

Neem deel aan onze wedstrijd

Ontspanning en harmonie: de deugden van een perinatale massage

Sport
Luchthoepelen: kracht ontmoet artistieke expressie

Advies... recepten... Unieke webaanbiedingen... immuniteit... lipiden... haaruitval... gistinfecties... maagpijn... keelpijn... stress

CHOBIX®- CBD Gel voor gebruik op de huid

CHOBIX®
$C_{21}H_{30}O_2$

CBD gel

ADVIES VOOR EFFICIËNT GEBRUIK:

- ZACHTJES MASSEREN
- OP EEN GEZONDE HUID
- 3 KEER PER DAG

CBD + ARNICA + KURKUMA

CBD 1000mg

AXONEPHARMA
Extend your ambitions

AP-0416-V01

RAADPLEEG UW APOTHEKER

Voorwoord

Terug naar school of werk, gezondheid en er stralend uitzien

Na een zomer met een weerspatroon dat zo wisselvallig was als een bingotoernooi, komt de herfst om de hoek kijken. De natuur begint een koperkleurig tintje te krijgen om vervolgens een eigen ritme te volgen en tijd te nemen om de batterijen op te laden. Wat als wij een voorbeeld zouden nemen aan Moeder Natuur en tijd zouden vrijmaken om ons welzijn te cultiveren?

Wie de maand september zegt, zegt ofwel terug naar school, ofwel terug naar het werk. Ik zie elke herfst graag als het begin van een nieuw jaar, met een rist mooie voornemens, nieuwe uitdagingen en het beleven van onverwachte toekomstige avonturen. Het is de perfecte tijd om de balans op te maken van het afgelopen jaar.

Om dit nieuwe school- en werkjaar onder de beste voorwaarden te starten, geven we jullie alle nuttige natuurlijke tips tegen stress en vermoeidheid en om er zo goed mogelijk uit te zien.

En mocht je op het einde van het seizoen het voornemen hebben om een nieuwe smartwatch aan te schaffen om bij te houden en op te volgen hoeveel je beweegt, wij hebben voor jullie de Ice Watch getest.

En nog beter: we hebben er een 40-tal voor onze lezers.

Te ontdekken op pagina 26… en gun vooral jezelf een pleziertje!

Christine

Letz be healthy is een uitgave van

Connexims s.a.
25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012
Autor. d'établissement
N°10055526/0

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

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.

SoriaBel

SAFFRASOR

SAFFRAAN • RHODIOLA • ASHWAGANDHA
ZINK • B-VITAMINEN

- **MENTALE WEERSTAND BIJ STRESS[1]**
- **OPTIMAAL GEMOED[2]**
- **EXTRA ENERGIE[3]**

VOORDELEN

- Voor de hele familie, vanaf 12 jaar
- 1 enkele dosis, 's ochtends
- Snelle werking
- Verhoogde opname dankzij Cyclodextrine Technologie
- Met vitaminen B3, B6, B12, D en zink, cofactoren voor een optimale ondersteuning

[1]Ashwagandha en rhodiola ondersteunen de mentale weerstand bij stress.
[2]Full-spectrum saffraanextract, gestandaardiseerd voor een optimaal gemoed.
[3]Vitamine B6 draagt bij aan een normaal energiemetabolisme en de algemene vitaliteit.

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be

Letz be healthy
Herfst 2024

Samenvatting

6
Schoonheid .....
Hoe je schoonheidsroutine aan de herfst aanpassen?

8
Seizoensadvies .....
- Vitamine D en selenium: winnend duo voor een betere immuniteit
- Flavonoïden, vitaminen B6 en B12 en chroom
- CYSTIPHANE: waarom cystine zo belangrijk is voor je haar
- Schimmels: denk aan MYCOGEL
- Wanneer je buikpijn hebt
- Pâte suisse: voor keel en ademhaling

14
Fyto .....
Natuurlijke ondersteuning bij stress met adaptogene planten

16
Voeding en preventie .....
Het belang van eiwitten, vitamine D en lichaamsbeweging bij senioren

18
Dieren .....
Obesitas bij onze huisdieren

19
Recepten .....
- Piperade van Sandrine
- Babka van Anne Leick

22
Welzijn .....
Ontspanning en harmonie: de deugden van een perinatale massage

24
Sport .....
Luchthoepelen: kracht ontmoet artistieke expressie

26
Wedstrijd .....
Probeer om een Ice Smart 2.0 te winnen

Hoe je *schoonheidsroutine* aan de herfst aanpassen?

Ontdek onze schoonheidspagina's vol met nieuwe producten: voor baby's en kinderen, make-up en verzorgingsproducten voor mama's. En niet te vergeten de nieuwigheden voor nagelzorg en gezichtsreiniging. Maak kennis met de wereld van welzijn en schoonheid voor iedereen.

Sandrine Stauner-Facques .....

Laten we het hebben over baby's, kinderen en mama's

Voor de allerkleinsten zijn er producten die aan hun gevoelige huid zijn aangepast. *Klorane* heeft een zachte reinigingsgel met calendula ontwikkeld: de gel is rijk aan hydraterende bestanddelen, reinigt, verzacht en beschermt de gevoelige huid en het haar van je baby. Als je je baby na het badje wilt verwennen, biedt *A-Derma* de natuurlijke cocooncrème Primalba aan. Deze crème verzacht, beschermt en hydrateert de babyhuid tot het volgende badje.
En nu de baby gewassen en gehydrateerd is, gaan we hem of haar parfumeren met Petit Brin, de parfumwater van *Klorane*, want we willen graag dat baby's lekker ruiken! Denk aan de melktandjes van je kinderen. Ze kunnen de babytandenborstel van *Elgydium* en de tandpasta met aardbeiensmaak gebruiken die erbij zit...

Voor volwassenen stelt *Elgydium* zijn allereerste anti-tandsteen tandpasta voor, een kleine revolutie die je mondhygiëne naar een hoger niveau zal tillen! Elke tablet heeft antibacteriële eigenschappen om tandvleesproblemen en cariës te voorkomen en dit dankzij 100% natuurlijke ingrediënten.

Voor mama's is dit een nieuwigheid: l'Essentiel van *Mustela* stelt een multi-actieve huidverzorgingslotion voor die alles bevat die de huid van de aanstaande moeder en ook na de bevalling, nodig heeft!

Gezicht goed reinigen en zuiveren

Het is belangrijk om elke avond het gezicht goed te wassen om de make-up volledig te verwijderen. Soms blijven er resten van foundation en van de luchtvervuiling in de poriën over. Om dit aan te pakken gebruik je best een reinigende olie en daarna een zachte reinigingsgel voor een propere en gezonde huid. Een tonische lotion maakt je routine compleet. Een reiniging in de diepte is belangrijk om alle resten te verwijderen en een gezonde huid te behouden.

En hier komt de *Weleda* nieuwigheid: een 100% natuurlijke reiniging op basis van hamamelis! *Weleda* heeft haar assortiment gezichtsreinigers uitgebreid met drie nieuwe producten. De

reinigende make-up remover olie, de verfrissende reinigingsgel en de zuiverende tonische lotion zijn 100% natuurlijk.

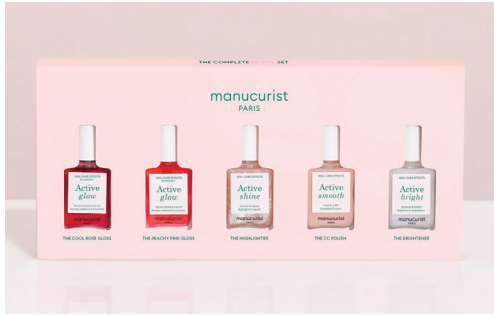
Dames, jullie huidtint

Couleurs de noir stelt twee nieuwigheden voor. Prep & Prime Glow: een krachtige hydraterende crème die het evenwicht van de huid behoudt en die je op je gezicht kan aanbrengen voor de make-up. Breng daarna de CC Cream SPF30 aan om je gezicht een mooie glans te geven (deze crème bestaat in zes tinten). Het is de perfecte manier om je zomerse glans te behouden. Deze CC Cream is geschikt voor alle huidtypes en bevat de zonbescherming die je het hele jaar door nodig hebt.

Dames, jullie nagels

Ontdek de gloednieuwe alles-in-één producten: Glow blueberry, Brightener, Highlighter en CC polish van *Manucurist*. Een multifunctioneel assortiment om alle nageltypes en -tinten diep te voeden en een stralende teint te geven. Effectieve, hybride producten zonder compromis tussen een glanzende finish en gezonde nagels. Elk Active glow product is ontworpen om te reageren op de meest voorkomende nagelproblemen: doffe nagels, gebrek aan glans, strepen en onregelmatigheden... Een nieuwe manier om je nagels te verzorgen en tegelijkertijd te genieten van een ultra-wenselijke gezonde glans en *"clean nail"* effect. De Active glow lakken zijn geschikt voor alle huidtinten en versterken de natuurlijke glans van alle nagels.

De producten van *Manucurist* onderscheiden zich door hun schone, veganistische samenstelling, het gebruik van natuurlijke ingrediënten en hun milieuvriendelijke aanpak. Ze bieden professionele resultaten terwijl ze zacht zijn voor nagels en huid. ●



De rubriek van Emilie

lbh.lu/8h2tu

SEIZOENSADVIES

Vitamine D en selenium: winnend duo voor een betere immuniteit

Zonder selenium en vitamine D kan ons immuunsysteem niet correct functioneren. Gezonde voeding en blootstelling aan de zon kunnen voor deze twee voedingsstoffen zorgen, maar dat is niet altijd voldoende. Vandaar het belang van supplementen zoals D-Pearls en Selenium-Zink.

Als het niveau van selenium en vitamine D in het lichaam voldoende is, is dat perfect. Helaas geeft de zon ons in de herfst, winter en vroege lente niet genoeg licht om de huid vitamine D te laten aanmaken. De meesten van ons lopen dus het risico op een tekort tijdens de koude maanden en kunnen dus baat hebben bij vitamine D-supplementen. Van deze supplementen verdient D-Pearls een vermelding, omdat verschillende studies hebben aangetoond dat het goed door het lichaam wordt opgenomen.

Wist je?

Er zijn veel factoren die de aanmaak van vitamine D door de huid verstoren. Zonnebrandcrèmes voorkomen bijvoorbeeld dat UVB-stralen de huid bereiken. Mensen met donkere huidpigmentatie hebben meer melanine, wat ook de aanmaak van vitamine D vermindert. Ten slotte produceert onze huid minder vitamine D voor dezelfde hoeveelheid zonlicht naarmate we ouder worden. Daarom is de kans groot dat we allemaal een tekort aan vitamine D hebben.

Seleniumtekort

Selenium is een mineraal dat meer dan 25 verschillende seleniumafhankelijke enzymen (selenoproteïnen) in het lichaam ondersteunt. In Europa voldoende selenium binnenkrijgen is en blijft een uitdaging.

Het niveau van deze voedingsstof in de Europese bodem is relatief laag vergeleken met andere delen van de wereld. Daarom bevatten

Flavonoïden, vitaminen B6 en B12 en chroom

Dit is de formule van CITREX® om een normale bloedsuikerspiegel en een normaal energiemetabolisme te behouden, in het bijzonder voor mensen die kampen met metaboolsyndroom.

Sinds enkele jaren weten we dat een kuur van minstens 12 weken met de actieve extracten van bergamot en bloedsinaasappel de parameters van het metaboolsyndroom kunnen verbeteren.

CITREX® combineert natuurlijke citrusextracten - met name naringine en naringenine - met chroom, dat helpt bij het behouden van een normale bloedsuikerspiegel, en vitamine B6 en B12, die bijdragen aan een normaal energiemetabolisme. Het resultaat is een gunstig effect op triglyceriden, cholesterol, nuchtere glykemie, gewicht en lichaamsvet.

Er is een verband tussen het metaboolsyndroom en meerdere gezondheidsproblemen door overtollig abdominaal vet (tailleomtrek groter dan 94 cm bij mannen en 80 cm bij vrouwen) en vaak komt het voor met minstens twee afwijkingen uit deze lijst: hoge bloedsuikerspiegel, hoog gehalte triglyceriden in het bloed, een te lage waarde van "goede" cholesterol (HDL) en een te hoge bloeddruk.

onze landbouwgewassen minder selenium en heeft het vlees van dieren die zich met deze gewassen voeden ook een lager seleniumgehalte. Dit heeft zelfs invloed op de melk van herkauwers zoals koeien, dus zuivelproducten spelen eveneens een rol bij een seleniumtekort.

Een breedspectrum seleniumgist

Er zijn studies uitgevoerd met een speciaal voedingssupplement. SelenoPrecise, Pharma Nord's exclusieve breedspectrum seleniumgist, is uniek omdat het meer dan 20 verschillende seleniumstammen bevat.

Dit is wat je normaal gesproken zou krijgen uit een uitgebalanceerd dieet of met veel verschillende bronnen van selenium. SelenoPrecise is de vorm van selenium in Selenium+Zink, dat ook het mineraal zink bevat, evenals vitamine A, B6, C en E. ●

Inname van CITREX® a rato van twee tabletten per dag, tijdens het ontbijt en het avondeten. Men moet rekenen op drie maanden behandeling om de parameters van het metaboolsyndroom te verbeteren, als aanvulling op dieetmaatregelen.

CITREX® ondersteunt levensstijlmaatregelen

In combinatie met levensstijlmaatregelen is CITREX® het ideale antwoord voor alle personen die alle middelen van hun kant willen inzetten om gewicht te verliezen en hun bloedwaarden te verbeteren. Bij bepaalde patiënten kan de verbetering, in combinatie met een evenwichtige voeding en lichaamsbeweging, vermijden dat ze cholesterolverlagende medicatie moeten innemen. ●

ice watch

99€

1.96" AMOLED-DISPLAY

ICE SMART 2.0

ICE-WATCH.COM

Les informations sont données à titre indicatif
et ne peuvent servir de base à des décisions médicales.

De verstrekte informatie is alleen bedoeld als richtlijn
en kan niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen.

CYSTIPHANE: waarom cystine zo belangrijk **is voor je haar**

De Laboratoires Bailleul hebben meer dan 75 jaar ervaring in de preventie en behandeling van haaruitval. Hun topproduct: CYSTIPHANE, een voedingssupplement met hoge doses cystine, waarvan intussen generaties kunnen bevestigen dat het effectief werkt.

Cystine is een zwavelhoudend aminozuur en een essentieel bestanddeel van keratine. Het is de essentiële voedingsstof waaruit het materiaal van haar en nagels bestaat. Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat hoge doses cystine de groeisnelheid van de follikels en de diameter van de haarvezels aanzienlijk verhogen.

CYSTIPHANE levert 2.000 mg cystine per dag om het haar de essentiële elementen voor de keratinesynthese te geven. Het hoge cystinegehalte zorgt voor een optimale voedingsinnamme, voor een duidelijk effect op de immuniteit, vitaliteit en groei van haar en nagels. Tot slot is de formule eveneens verrijkt met vitamine B6, zink en arginine.

Veel oorzaken

Haaruitval treft zowel mannen als vrouwen en dit vaker in de herfst. Haaruitval kan heel wat oorzaken hebben: genetisch, hormonaal, fysiologisch (voedingstekorten, postnataal, postoperatief, vermoeidheid…) of psychologisch (emotionele shock, intense stress, depressie), en het kan tijdelijk of permanent zijn.

Schimmels: denk aan MYCOGEL

Schimmelinfecties zijn vervelend en vaak moeilijk om ervanaf te komen. Ze zijn de meest voorkomende huidaandoening bij volwassenen en treffen bijna één op de tien mensen. De eerste stap om ervanaf te komen is een dagelijkse huidverzorgingsroutine.

Huidmycosen zijn schimmelinfecties van de huid, veroorzaakt door microscopische schimmels. Ze kunnen verschillende delen van het lichaam aantasten, zoals de romp, hoofdhuid, slijmvliezen of, op grotere schaal, de voeten of nagels (onychomycose). Ze komen vaak terug en het duurt lang om ze te behandelen. Ze zijn frustrerend en vermoeiend voor het humeur en de levenskwaliteit.

Reinigingsgel

Mycogel is een reinigingsgel op basis van ciclopirox olamine, een antischimmel- en antibacterieel middel getest onder dermatologisch en gynaecologisch toezicht… en aanbevolen door dermatologen en gynaecologen.

Met plantaardige glycerine en hyaluronzuur om de huid te hydrateren en irritatie te verminderen, en zachte, zeepvrije, pH-neutrale oppervlakteactieve stoffen, reinigt Mycogel mild en effectief, terwijl de huid wordt gekalmeerd en beschermd. De veganistische formule bestaat voor 94% uit plantaardige ingrediënten.

Wat de oorzaak ook is, men raadt cystine-supplementen aan omdat ze de oorzaak van het probleem aanpakken.

Volledig gamma

Het CYSTIPHANE-gamma biedt volledige zorg voor je haren, een combinatie van een voedingssupplement, een antihaaruitvalshampoo en -lotion. Ze zorgen voor een boost van de haargroei voor een gezonde haardos. In het kader van de kwaliteit die Bailleul nastreeft, werden alle producten klinisch getest en werd hun werkzaamheid aangetoond. Tot slot hebben de *Laboratoires Bailleul* als haarspecialist ook hun *CYSTIPHANE*-antihaaruitvalgamma uitgebreid met een antiroosgamma (shampoo & lotion). ●

Mycogel is het ideale antwoord voor huid die schimmelgevoelig is:

- Bij preventie: voor geïrriteerde huid met jeuk, roodheid, gevoelige huid na bezoek aan risicoplaatsen (zwembad, sauna, sportzaal);
- In combinatie met een antischimmelbehandeling;
- Alleen, als bescherming tegen herval.

Gel doen schuimen en afspoelen

Mycogel is heel eenvoudig in gebruik, voor het gezicht, lichaam, hoofdhuid en intieme zones: 1 keer per dag gebruiken op het lichaam en 2 tot 4 keer per week op het gezicht en de hoofdhuid. Praktisch: het volstaat de gel te doen schuimen en af te spoelen.

Vraag raad
aan je apotheker

CYSTUS 052
INFEKTBLOCKER®

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

Je interne verdediging om je immuunsysteem te ontlasten en op natuurlijke wijze gezond te blijven

Hoe te gebruiken?

Preventief gebruik bij een verhoogd besmettingsrisico (scholen, grootwarenhuizen, openbaar vervoer): laat langzaam 1 of 2 tabletje(s) in de mond smelten en dit elke 60 tot 90 minuten.

Aanvullende behandeling Ibij ontsteking van de neuskeelholte: laat langzaam 1 of 2 tabletje(s) in de mond smelten en dit zes keer per dag, en verspreid de innames over de dag.

Vraag raad aan uw apotheker

Stabiele complexe polyfenolen, geëxtraheerd uit de Cistus × incanus L. PANDALIS

Exclusief product van Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

SEIZOENSADVIES

Wanneer je **buikpijn hebt**

Bijna een op de vijf mensen kampt met chronische darmproblemen. Dit probleem treft twee keer zoveel vrouwen als mannen en staat bekend als het prikkelbaredarmsyndroom, zonder zichtbare afwijkingen aan de organen. Men spreekt hier dan over een "functionele" aandoening.

De symptomen variëren van persoon tot persoon. Er zijn heropflakkeringen met daartussen periodes van herstel.
Sommige personen zijn gevoelig voor diarree en anderen zijn makkelijker geconstipeerd. Nog andere mensen hebben afwisselend last van diarree en constipatie, maar ze hebben ook periodes met gewone stoelgang.
Deze functionele darmproblemen hebben een invloed op hun dagelijkse levenskwaliteit, met uiteenlopende symptomen: pijn, flatulentie, opgeblazen gevoel, dringende stoelgang... Maar ook symptomen die niks met hun maagdarmstelsel te maken: vermoeidheid, rugpijn, hoofdpijn, rommelende buik, et cetera.

Vanwaar komt dit?

Er zijn meerdere mechanismen en risicofactoren die een rol spelen: problemen met de motiliteit van de darmen, hypergevoeligheid, en emotionele, voedings- en hormonale factoren. Maar we weten eveneens dat de darmmicrobiota een sleutelrol spelen bij het ontstaan van deze darmproblemen en ze zorgen er ook

Pâte suisse: voor keel en ademhaling

De zuigtabletten van *Pâte suisse* van producent Lehning Laboratoires zijn voedingssupplementen op basis van 100% natuurlijke acaciagom en zuiker, lactose, gluten, en gelatinevrij met natuurlijke zoetstof uit stevia... en uiteraard gemaakt in Zwitserland.

Op basis van propolis, een natuurlijk hars verzameld door bijen en gebruikt om de bijenkorf te beschermen en te ontsmetten, en natuurlijke aroma's van honing voor de zoetheid, citroen, essentiële oliën van zoet venkelzaad en steranijs. Kalmerend en heilzaam voor de keel.
Op basis van essentiële oliën van eucalyptus, pijnboom en dennen, bekend voor hun heilzame werking op de luchtwegen. Om de neus op natuurlijke wijze vrij te maken en "om goed te kunnen doorademen".

...maar ook voor vitamine D en vitamine C

Vitamine D (citroensmaak)
Met vitamine D3 voor een goede werking van het immuunsysteem, met extract van gentiaan om asthenie tegen te gaan en salie-extract om de weerstand van het lichaam te verhogen.

Vitamine C (sinaasappelsmaak)
Met vitamine C om de vermoeidheid te verminderen, duindoornextract voor zijn energiegevende eigenschappen en hibiscusextract om de lichamelijke en mentale vermoeidheid te verbeteren. ●

voor dat de problemen blijven aanslepen. De oorzaak is ontsteking en hyperpermeabiliteit van het darmslijmvlies.

Hoe kan je je darmcomfort herstellen?

Het laboratorium *Nutergia* staat bekend om haar expertise op het gebied van microbiota en biedt twee complementaire oplossingen om het darmcomfort te herstellen en het darmslijmvlies te ondersteunen: ERGYPHILUS confort en ERGYPROTECT confort.

ERGYPHILUS confort is een unieke synergie van vijf zorgvuldig geselecteerde stammen van lactobacillen en bifidobacteriën, die helpen de darmmicrobiota in evenwicht te brengen (versnelde en/of vertraagde transit, opgeblazen gevoel). ERGYPHILUS confort bevat ook vitamine B3, die bijdraagt aan een gezond darmslijmvlies. Perfect om de flora in evenwicht te brengen.

ERGYPROTECT confort is een unieke combinatie van voedingsstoffen voor het darmslijmvlies en kalmerende planten. De formule bevat glutamine en vitamine B2, een structureel en functioneel bestanddeel van de slijmvliezen, in het bijzonder die van de darm, en combineert kamille en citroenmelisse voor het comfort van je spijsverteringsstelsel. Ui, kamille en kurkuma leveren ook antioxidanten die het slijmvlies beschermen.

ERGYPROTECT confort wordt aanbevolen in geval van stress of een onaangepast dieet, evenals voor mensen die lijden aan een onregelmatige transit met spijsverteringsproblemen, bij het gebruik van bepaalde geneesmiddelen, of in geval van verschillende voedselintoleranties. ERGYPROTECT confort is een formule zonder gluten of sulfieten en is bijzonder geschikt voor overgevoelige of intolerante mensen. ●

Vraag raad aan je apotheker

Heb je ze gemist?

Scan de QR-code om het online te lezen op letzbehealthy.be

Alles wat je **over haar** moet weten

lbh.lu/8thwx

Haar speelt een essentiële rol in onze fysieke verschijning en persoonlijke identiteit. Maar hoeveel weet je eigenlijk echt over je haar? Wij vertellen het je!

De mentale voordelen **van schrijven**

lbh.lu/m7vyr

Eeuwenlang hebben mensen geschreven om te communiceren, verhalen te vertellen, kennis door te geven, maar ook om zichzelf te begrijpen en hun diepste emoties te uiten.

Natuurlijke ondersteuning bij stress met **adaptogene planten**

In onze moderne samenleving zijn overwerk, luchtvervuiling, angst en een te hoge werkdruk alledaagse uitdagingen geworden, vaak resulterend in stressgerelateerde gezondheidsproblemen. Om daar beter mee om te gaan, zijn er adaptogene planten die ons kunnen helpen. Onderzoek toont aan dat saffraan, rhodiola en ashwagandha het lichaam kunnen ondersteunen bij het omgaan met fysieke, chemische en biologische stress op zowel korte als lange termijn.

Sorien Staelens, apotheker

Deze planten boordevol tonifiërende en stimulerende eigenschappen, helpen het evenwicht in onze stressrespons te herstellen door het stresshormoon cortisol te reguleren. Het voornaamste voordeel daarvan is dat het uitputting kan voorkomen in geval van stress. De actieve stoffen kunnen ook onze stemming beïnvloeden, vermoeidheid verminderen en onze immuniteit versterken.

> “Deze planten helpen onze reactie op stress te optimaliseren door cortisol te reguleren.”

Saffraan en rhodiola tegen depressie

Saffraan wordt al eeuwen in de keuken gebruikt als kostbare specerij. De meeldraden worden daarom ook ‘rood goud’ genoemd. Hoewel het per definitie geen adaptogene plant is, bezit de plant wel een aantal adaptogene en cognitieondersteunende eigenschappen. Het zijn vooral de actieve stoffen crocine, crocetine en safranal die effectief blijken bij behandeling van milde tot matige depressies. Net zoals de Scandinavische volken in vroegere tijden vertrouwden op

rozewortel (*Rhodiola rosea*) om hun mentale en fysieke veerkracht te vergroten, kunnen ook wij profiteren van deze natuurlijke, plantaardige hulpbron. Rhodiola is afkomstig uit de bergachtige regio's van Scandinavië en Siberië en zit boordevol fenolen en flavonoïden zoals rosavine en quercetine die bekend staan om hun neuroprotectieve eigenschappen, het versterken van het hart, het verbeteren van fysieke en mentale prestaties en het verminderen van vermoeidheid. Voor al bij seizoensgebonden vermoeidheid zoals winterdipjes biedt rozewortel ondersteuning.

Planten met immunomodulerende eigenschappen

Ashwagandha (*Withania somnifera*) of Indiaanse ginseng wordt vaak beschouwd als het ultieme regeneratieve en verjongende kruid binnen de Ayurvedische geneeskunde. De wortel bevat alkaloïden, pyrazolen en piperidinen die de angst helpen verminderen en het lichaam beschermen tegen de schadelijke effecten van stress. De plant heeft ook immunomodulerende eigenschappen en zorgt dankzij de kalmerende werking ook voor een betere slaapkwaliteit.

In combinatie met een voedzaam gebalanceerd dieet met een goed aandeel omega-3 vetzuren, vitamines en mineralen, kunnen natuurlijke supplementen met adaptogene planten ons mentale uithoudingsvermogen versterken. B-vitamines, waaronder B3, B6, B12, en zink, zijn van cruciaal belang voor de ondersteuning van het zenuwstelsel en de hersenfunctie, aangezien ze fungeren als belangrijke cofactoren bij het metabolisme van neurotransmitters zoals dopamine, serotonine en GABA. Het is ook essentieel om voldoende vitamine D binnen te krijgen om de werking van ons immuunsysteem te ondersteunen en depressieve stemmingen te voorkomen. ●

KAdermin Spray®, de innovatie bij wondheling

Beschermt etterende laesies en schaafwonden

- **Innovatie**
- **Gepatenteerde formule SCX SCX** (siliciumdioxide gefunctionaliseerd met zilverionen en chloorhexidine), kaolien, kiezelzuur, natriumhyaluronaat. spuitbus: butaan-propaanmengsel.
- **Schaafwonden, brandwonden en huidletsels**
- **Poederspray voor een betere bescherming**

KAdermin

Verkrijgbaar in apotheken

Het belang van **eiwitten, vitamine D** en **lichaamsbeweging** bij senioren

Naarmate we ouder worden heeft ons lichaam andere noden op het vlak van voeding. Het is daarom belangrijk om te streven naar een evenwichtige en aangepaste voeding om gezond en autonoom te blijven. De meest belangrijke elementen van een goede voeding bij senioren zijn eiwitten, maar ook vitamine D en lichaamsbeweging spelen een cruciale rol bij de preventie van aandoeningen die verband houden met het verouderingsproces.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

Belangrijke rol van eiwitten

Eiwitten zijn onmisbaar voor het behoud van spiermassa en herstel van weefsels. Met de leeftijd vermindert de synthese van eiwitten. Dit kan leiden tot een verlies van spiermassa, ook wel sarcopenie genoemd. Dit verlies van spiermassa kan negatieve gevolgen hebben voor de mobiliteit, evenwicht en autonomie van senioren.

Om sarcopenie te voorkomen is het aanbevolen om kwalitatieve eiwitten in voldoende hoeveelheden te consumeren. Bronnen van dierlijke eiwitten zoals vlees, vis, eieren en melkproducten zijn heel interessant want ze bevatten alle noodzakelijke aminozuren. Plantaardige eiwitten in groenten, granen en oliehoudende zaden kunnen eveneens helpen om voldoende eiwitten binnen te krijgen, op voorwaarde dat men ze combineert om een volledig aminozuurprofiel te verkrijgen.

Vitamine D, een bondgenoot van onschatbare waarde

Vitamine D speelt een belangrijke rol bij de absorptie van calcium en de mineralisering van bot. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot osteoporose, gekenmerkt door een zekere kwetsbaarheid van botweefsel en een verhoogd risico op botbreuken. Senioren in het bijzonder zijn blootgesteld aan dit risico omwille van een minder efficiënte huidsynthese van vitamine D en een vaak onvoldoende blootstelling aan zonlicht.

> “Lichaamsbeweging voorkomt hart- en vaataandoeningen, diabetes en obesitas.”

Ter preventie van vitamine D-tekorten krijgen senioren de raad mee om regelmatig het zonlicht op te zoeken, weliswaar wel met een bescherming tegen UV-zonnestralen. Ze moeten ook voeding eten die rijk is aan vitamine D, zoals vette vis (zalm, makreel, haring), eieren en verrijkte melkproducten. In sommige gevallen is vitamine D-suppletie noodzakelijk op medisch advies. Hiervoor is een bloedonderzoek nodig om te kijken hoeveel iemand nodig heeft.

Lichaamsbeweging, een pijler van preventie

Lichaamsbeweging vormt een belangrijk onderdeel van de preventie van ziektes die verband houden met het verouderingsproces. Door lichaamsbeweging blijft de spiermassa behouden, verbetert het evenwicht en de coördinatie, is het preventief tegen valpartijen en leidt men geen sedentair bestaan. Daarbovenop voorkomt lichaamsbeweging hart- en vaataandoeningen, diabetes en obesitas.

Voor senioren is het aanbevolen om regelmatig aan lichaamsbeweging te doen die aangepast is aan wat voor hen mogelijk is en in functie van hun gezondheidstoestand. Wandelen, zwemmen, fietsen, tai chi en zelfs yoga zijn activiteiten die goed voor senioren kunnen zijn. Vooraleer met een nieuwe vorm van lichaamsbeweging te starten, is het belangrijk om een arts te raadplegen om er zeker van te zijn dat die vorm voor je aangepast en veilig is.

Voeding en lichaamsbeweging spelen een belangrijke rol bij de preventie van aandoeningen die te maken hebben met het ouder worden. Eiwitten, vitamine D en lichaamsbeweging zijn sleutelelementen om gezond te blijven en de autonomie van senioren te behouden. Met een evenwichtige en aangepaste voeding, gecombineerd met regelmatige lichaamsbeweging, kunnen senioren hun levenskwaliteit verbeteren en hun risico op de ontwikkeling van chronische aandoeningen verminderen. ●

Stilaxx®
VERLICHT SNEL DE IRRITATIE
Stilaxx Droge hoest
Hoest siroop bij
Droge hoest
IJslands mos
+ zoethoutwortel
+ heemstwortel
Verlicht snel de irritatie
Voor overdag en 's nachts
Alcohol- en suikervrij
200 ml
CNK 4269-387
Stilaxx Toux sèche
Sirop contre la toux
Hoestsiroop
Hustenstiller
Bij droge hoest
Bei Reizhusten
VOOR OVERDAG EN 'S NACHTS,
ZONDER ALCOHOL EN SUIKER
Stilaxx
Toux sèche
Droge hoest
Pastilles contre la toux
Hoestpastilles
Mousse d'Islande
Islands mos
+ racine de réglisse
zoethoutwortel
+ racine de guimauve
heemstwortel
soulage rapidement l'irritation
verlicht snel de irritatie
CNK: 4269-395
Sans sucre / Suikervrij
Cassis / Zwarte bes
28 Pastilles
ISLAND FORMEL
3-FACH KOMPLEX

Obesitas bij onze huisdieren

Jammer genoeg is obesitas bij onze huisdieren intussen een vaak voorkomend probleem. Maar als verantwoordelijke eigenaars is het belangrijk dit in het oog te houden en om maatregelen te nemen om dit te voorkomen of om dit gezondheidsprobleem van onze trouwe viervoeters aan te pakken.

Sandrine Stauner-Facques

Overgewicht of obesitas bij huisdieren kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen en zowel hun levenskwaliteit als -verwachting verminderen.

Enkele mogelijke gevolgen van overgewicht

- **Gewrichtsproblemen:** overgewicht kan bijkomende druk uitoefenen op gewrichten. Dit kan leiden tot artritis, artrose en andere gewrichtsproblemen.
- **Diabetes:** net als bij mensen kan overgewicht het risico op diabetes bij huisdieren vergroten.
- **Hart- en vaatziekten:** overgewicht kan eveneens het risico van cardiovasculaire aandoeningen vergroten (arteriële hypertensie of hartfalen).
- **Ademhalingsmoeilijkheden:** huisdieren met overgewicht kunnen problemen met hun ademhaling hebben.
- **Minder goede ademhaling:** huisdieren met overgewicht kunnen moeilijkheden hebben om zich te verplaatsen, te spelen en om deel te nemen aan activiteiten die ze voordien graag deden. Dat kan hun levenskwaliteit negatief beïnvloeden.
- **Bepaalde types van kanker:** overgewicht kan eveneens hun risico op bepaalde types van kanker vergroten, in het bijzonder blaas- en lymfoomkanker.

Hou een oogje in het zeil

Veel eigenaars onderschatten het gewicht van hun huisdier en beseffen niet wat de gezondheidsrisico's zijn bij obesitas. Vaak zien we ons huisdier met enkele kilootjes meer heel graag, ze zijn schattig en soms zelfs meer knuffelbaar, maar je moet in de eerste plaats aan hun gezondheid denken... ●

Volgens de *Association for Pet Obesity Prevention* (APOP), een vzw die sensibiliserings- en preventiecampagnes voert rond het onderwerp obesitas bij huisdieren, waren de statistieken over overgewicht en obesitas in 2020 de volgende:

- In de Verenigde Staten hadden ongeveer 60% van de katten en 56% van de honden overgewicht of waren ze obees;
- In het Verenigd Koninkrijk was dit het geval bij ongeveer 51% van de katten en 46% van de honden;
- In Duitsland: ongeveer 34% van de katten en 46% van de honden;
- In Frankrijk bedroegen de percentages ongeveer 33% katten en 41% van de honden.

PIPERADE VAN SANDRINE

Tip van Sandrine:
Een piperade is ideaal bij vlees en vis

BABKA VAN ANNE LEICK

Tip van Anne:
Je kan de babka alle vormen geven.

PIPERADE VAN SANDRINE

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 pepers (2 rode, 2 gele)
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 tomaten
- 2 soeplepels olijfolie
- Zout en peper
- 4 eieren (vrijblijvend)

Bereidingswijze

- Snijd de paprika's en uien fijn. Plet de peulen van knoflook.
- Verhit de olijfolie in een grote pan op een gematigd vuur. Voeg de uien en paprika's toe en kook gedurende ongeveer 10 minuten. Regelmatig roeren.
- Voeg de geperste knoflook en in blokjes gesneden tomaten toe. Breng op smaak met zout en peper. Laat ongeveer 15 minuten sudderen, tot de groenten mals zijn.
- Als je wilt, kun je eieren toevoegen aan de piperade. Maak kuiltjes in de bereiding en breek de eieren. Laat koken tot het eiwit gestold is, maar zorg ervoor dat de dooiers nog vloeibaar zijn.
- Dien de piperade warm op, eventueel met toast.

Ik voeg graag een vleugje Espelette-peper toe aan de bereiding, 3 minuten voor het einde van de bereiding, omdat dit een extra smaakje geeft.

Sandrine van Les Paniers de Sandrine is tuinder. Ze produceert uitzonderlijke groenten en fruit en teelt haar gewassen op een milieuvriendelijke manier.

BABKA VAN ANNE LEICK

Ingrediënten

- 250 gr bloem
- 3 gr zout
- 50 gr suiker
- 12 gr verse gist
- 150 gr (volle) melk
- 50 gr kleine boterklontjes
- 30 gr zwarte chocolade
- 40 gr pecannoten
- 150 gr chocopasta

Bereidingswijze

- Doe de bloem, het zout, de suiker, de gist en de melk in de kom van een keukenrobot (zorg ervoor dat de gist niet in contact komt met het zout en de suiker).
- Laat de keukenrobot het mengsel gedurende 20 minuten kneden op een matige snelheid. Voeg dan de boter toe en laat het kneden tot het deeg glad en glanzend is en loskomt van de zijkanten van de kom.
- Rol het deeg in een bolletje en plaats het deeg gedurende een uur op een frisse plaats.
- Rol het deeg uit tot een rechthoekige vorm ter grootte van de lengte van de bakvorm die je gaat gebruiken en drie keer de breedte.
- Verwarm de chocopasta lichtjes. Smeer die uit op het deeg en hak vervolgens de chocolade en hazelnoten fijn vooraleer ze te verstrooien over de chocopasta.
- Rol het deeg uit tot een rol over de lengte van de vorm en snijd de rol in de lengte doormidden.
- Rol de twee stukken op en leg de brioche in een beboterde bakvorm.
- Laat het ongeveer 45 minuten rijzen op kamertemperatuur, bijvoorbeeld naast een hete oven. Zet dan in een voorverwarmde oven tot 180°C gedurende 20 tot 25 minuten.
- Als de babka uit de oven komt, bestrijk deze dan met een siroop zodat de babka een schitterende glans krijgt.
- Wacht 5 tot 10 minuten voordat je de babka uit de bakvorm haalt.

Koken en patisserie zijn de passies van Anne Leick. In 2017 ging ze van start met haar culinaire blog «Carnet de saveurs», met groot succes...

C'EST MOI QUI L'AI FAIT

NATUURLIJKE COSMETICA, VEGAN EN NUL AFVAL

VASTE COSMETICA

Zuinig en ecologisch, vaste cosmetica kan overal mee naartoe genomen worden en biedt een echt alternatief dat effectief en 100% natuurlijk is! Shampoos, tandpasta's, deodorants, mondspoelingen... Gebruik ze allemaal voor een volledig milieuvriendelijke schoonheidsroutine...

HET GAMMA

- 2 Tandpasta's: Chlorofyl Pepermunt en Citroen Honing
- 4 Shampoos: Wilde braam - Sinaasappel/fruit - Rhassoul kers - Citroen honing
- Aluinsteen deodorant met Palmarosa Citroen
- Munt - Eucalyptus vast mondwater voor onderweg
- Vaste scheerzeep verrijkt met karité boter (sheaboter)
- Tiare bloem/kersenbloesem zeep
- Bosbes/vijgenboomhout zeep

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Raadpleeg uw apotheker

Dist.: AWT Belgium sprl
www.awt-belgium.com

Ontspanning en harmonie: de deugden van een perinatale massage

De perinatale NatalLa® massage is nog wat onbekend bij het grote publiek. Het is een holistische en zorgzame benadering die de aanstaande moeder op lichamelijk en emotioneel vlak ondersteunt, terwijl het de zo belangrijke band met haar baby versterkt.

Christine Léonard

Of dit nu tijdens of na de zwangerschap is, of zelfs nog ervoor, de perinatale massage doet op lichamelijk en mentaal vlak heel wat deugd.

Prenatale massage, veel meer dan lichamelijke ontspanning

De prenatale *NatalLa®* massage is een methode die speciaal werd ontworpen om vrouwen gedurende de hele zwangerschap te begeleiden, van de eerste week tot aan de bevalling. Deze techniek biedt de aanstaande mama heel wat voordelen: vermindering van stress en spierspanningen, en verbetering van de bloedsomloop. Het hele lichaam wordt met olie gemasseerd, zodat elke spier en de onderste rug zich kunnen ontspannen om de pijn en ongemakken die met de zwangerschap te maken hebben, zoals zware benen, te verminderen.
Naast de deugddoende lichamelijke effecten omvat de prenatale massage ook een psycho-emotioneel aspect. *"Het laat de moeder toe om met haar baby te communiceren, om aan de baby haar eigen emoties uit leggen en om deze last van haar te gooien",* legt Diana Karapekmez uit. Ze is perinatale massagetherapeute en consulente in babymassages. *"Dit ogenblik van een intieme connectie, vaak onder begeleiding van een therapeute, kan symptomen zoals braakneigingen of braken verlichten om op die manier de zwangerschap in een meer serene sfeer te laten verlopen."*

Deze zorg duurt anderhalf uur en is aangepast aan de specifieke noden van elke patiënte en aan elke fase van de zwangerschap. *"De NatalLa® massage onderscheidt zich van andere door de extreme zachtheid, zodat die aan bijna alle situaties aangepast is, zelfs risicozwangerschappen. In geval van twijfel wordt medische toestemming gevraagd. De massage wordt vervolgens aangepast om ervoor te zorgen dat er geen enkel risico is."*

> “Naast de deugddoende lichamelijke effecten omvat de prenatale massage ook een psycho-emotioneel aspect.”

Diana stelt eveneens massagesessies voor koppels voor tijdens dewelke de co-ouder de aanstaande moeder masseert. Zo kan ook de co-ouder een connectie met de baby maken en zich betrokken voelen.

Zwangerschap vieren met een postnatale massage

De postnatale *NatalLa®* massage werd in het leven geroepen om het einde van de zwangerschap te vieren. Die massage is ideaal als de moeder tijdens de zwangerschap te maken kreeg met problemen zoals aanhoudende pijnen door de zwangerschap, bevalling of in de postnatale periode. Of wanneer er nog emoties zijn die moeilijk onder controle te houden zijn. Deze massage helpt eveneens bij hevige

stress, lichamelijke en emotionele uitputting, of als er problemen met de borstvoeding zijn.

"De postnatale massage is een zachte en diepe aanpak om je lichaam in de bloemetjes te zetten en helpt om te ontspannen door stress en spanningen weg te werken. De massage helpt om terug grip op je lichaam te krijgen na de bevalling, je bekken centraal te stellen en om je lichaam harmonieus te laten herstellen."
Deze zorg duurt 1 uur en 45 minuten. Op het einde wordt het bekken door middel van de Rebozo, een traditioneel Mexicaans doek, strak getrokken. Deze methode na de bevalling biedt voordelen want ze heeft als doel om de ligamenten die tijdens de zwangerschap en bevalling nogal wat hebben moeten doorstaan, te verlichten.

Wie is Diana?

Diana volgde een opleiding als perinatale massagetherapeute, voetreflexologe, in babymassage en is doula-consulente. Als moeder van twee kinderen maakte ze de moeilijkheden door die bij de relatie ouder-kind komen kijken. Ze voelde een zekere onmacht bij de huilbuien en slaapmoeilijkheden. Ze besefte dat er te weinig psychologische ondersteuning voor ouders is, alsook een taboe rond moeilijkheden die bij het ouderschap komen kijken. Daarom besloot ze om een perinatale professional te worden.
"Ik bied een ruimte waar (aanstaande) moeders met zichzelf kunnen connecteren, waar ze voor zichzelf zorgen en de steun vinden die ze nodig hebben. Ik luister heel aandachtig en zorgzaam, vel geen enkel oordeel en ik wens ze volledig te steunen en te begeleiden tijdens deze unieke, maar soms moeilijke periode in hun leven."

Je baby masseren: heilzame handelingen binnen handbereik

Nadat je enkele sessies over babymassage hebt gevolgd, zal je in staat zijn om onmiddellijk je baby thuis een massage te geven. Massage van je baby is om vele redenen heel heilzaam:

- De massage is heel ontspannend voor zowel de baby als de ouder(s);
- Voor de papa is het soms makkelijker om op die manier zijn plaats als ouder in te nemen;
- De massage helpt om emoties die bij de bevalling en in de periode daarna opkomen, om zich van die emoties te bevrijden;
- De massage laat de ouders toe om op een zelfstandige manier zorg te dragen voor hun baby;
- De massage stimuleert de vitale lichaamssystemen van de baby (spijsverterings- en zenuwstelsel, luchtwegen en immuunsysteem);
- Massage is een steun bij het begin van borstvoeding.

Informatie en contact
Diana - Bulle d'Héra
Koning Albertlaan 160, 1082 Brussel
bulledhera@gmail.com - bulledhera.be
+32 490359249

Diana zal aanwezig zijn op de Babyboom-beurs in Brussels Expo van 11 tot 13 oktober aanstaande.

SPORT

Luchthoepelen: kracht ontmoet artistieke expressie

Luchthoepelen is een discipline die in België nog te weinig gekend is. Maar net door de toegankelijkheid en de unieke combinatie met kracht, lenigheid en creativiteit, wint deze discipline aan populariteit. Maar waarom zijn zoveel mensen aangetrokken tot deze artistieke en fysieke discipline?

Christine Léonard .....

Luchthoepelen is een discipline waarbij een reeks trucs wordt uitgevoerd op een hoepel die hoog boven de grond hangt. Deze figuren kunnen met of zonder draaiende beweging (*"spinning"*) worden uitgevoerd. In tegenstelling tot wat men vaak denkt, is luchthoepelen toegankelijk voor iedereen, zonder specifieke fysieke vereisten. Het is een activiteit die spierkracht en vloeiendheid ontwikkelt en tegelijkertijd creativiteit stimuleert.

Uitrusting en veiligheid

Om met deze discipline te beginnen is de uitrusting relatief eenvoudig. Comfortabele sportkleding is alles wat je nodig hebt om te beginnen. Leggings zijn te verkiezen boven korte broeken om te voorkomen dat de hoepel direct tegen de huid schuurt. Omwille van veiligheidsredenen en om te kunnen rekenen op professionele begeleiding raden we je aan om te beginnen in een uitgeruste studio, zoals de Full Moon studio's in Brussel. Voor wie thuis wil oefenen, is een investering in materiaal nodig, zoals een hoepel, een karabijnhaak, een sling en veiligheidsmatten.

Toegankelijkheid en vooruitgang

Luchthoepelen is voor iedereen toegankelijk, ongeacht het beginniveau van de lichamelijke conditie. Beginners kunnen in hun eigen tempo vorderingen maken en zelfs mensen die niet gewend zijn om te sporten kunnen snel de basistechnieken leren. Vooral de spieren van het bovenlichaam, zoals de rug, schouders, buikspieren en armen, worden aangesproken. Dat helpt bij het versterken van alle spieren. *"Hoewel het lijkt alsof deze discipline veel spierkracht en flexibiliteit vereist, zijn er veel figuren die toegankelijk zijn voor mensen die niet gewend zijn om te sporten",* legt Vivian Rong, luchthoepel-instructeur bij Studio Full Moon, uit.

Lichamelijke en mentale gunstige effecten

Naast de ontwikkeling van spieren, verbetert luchthoepelen eveneens de flexibiliteit en coördinatie. Bij elke figuur worden verschillende delen van het lichaam betrokken, wat zorgt voor een complete work-out: *"Het is een sport die kracht en zachtheid combineert: door de figuren uit te voeren bouw je spierkracht op terwijl je vloeiend de verschillende figuren met elkaar moet verbinden".*

Naast de fysieke voordelen helpt deze sport om stress te verminderen en je zelfvertrouwen een boost te geven door de afscheiding van hormonen zoals serotonine en dopamine, die bijdragen aan ons mentale welzijn, vergelijkbaar met andere vormen van lichaamsbeweging.

Ruimte voor artistieke expressie

Luchthoepelen is niet alleen een serie technische bewegingen, het is ook een vorm van artistieke expressie. De cursussen bieden een zekere mate van vrijheid, zodat de deelnemers de opeenvolgende bewegingen en figuren kunnen aanpassen aan hun vaardigheden of voorkeuren. *"Over het algemeen bereid ik een combinatie van figuren voor om tijdens mijn cursus te onderwijzen. Deze volgorde kan echter tijdens de cursus worden aangepast; een figuur die te ingewikkeld is kan worden vervangen door een eenvoudigere variant".*

Deze sport is niet alleen voor vrouwen. Hoewel het minder vaak voorkomt, nemen ook mannen deel en genieten ze van deze discipline. Kortom, luchthoepelen is een complete discipline die kracht, flexibiliteit en creativiteit combineert en tegelijkertijd toegankelijk is voor een breed publiek. Of je nu je lichaam en spieren wilt versterken, je creativiteit wilt verkennen of gewoon wilt ontspannen, luchthoepelen biedt een unieke en verrijkende ervaring. ●

: @vivi_hoops & @the_full_moon_studio
www.pole-dance.brussels

- Metabool syndroom
- Niet-alcoholische steatohepatitis
- Lipidenstoornissen
- Insulineresistentie
- Obesitas

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.

Omdat vaak hygiënische en dieetmaatregelen Niet voldoende zijn...

...de natuur biedt ons CITREX

=> 2 tabletten per dag, met het ontbijt en het avondeten
=> behoud van een normale glycemie en een normaal energiemetabolisme

Verkrijgbaar bij de apotheek.
Een AWT Luxembourg product

AWT Another Way to Treat

WEDSTRIJD

Neem deel aan onze wedstrijd en probeer om een Ice Smart 2.0 te winnen

We hebben deze horloge voor je getest...
en we waren niet teleurgesteld!

Zin om de laatste Ice Watch smartwatch te winnen? Het is het moment om je geluk te testen!

We kregen de kans om deze horloge te testen en dit zijn de redenen waarom je er tevreden over zult zijn:

- **Elegante en moderne design:** perfect voor alle gelegenheden, of dit nu voor sport is of om overdag te dragen;
- **Sportmodus die je grenzen gaat verleggen:** of je nu een fervent loper of een fitnessamateur bent of gewoon iemand die een meer actief leven wenst, dan is deze horloge je beste begeleider om je te motiveren zodat je al je doelstellingen kunt halen;
- **Lange batterijduur:** niet langer nodig om elke dag op te laden, je kan zonder veel problemen lang van je horloge genieten;
- **Volledige follow-up van je gezondheid:** de horloge meet je hartslag, bloeddruk, zuurstofgehalte in het bloed en geeft je waardevolle gegevens over de kwaliteit van je slaap, alles om elke dag goed voor jezelf te zorgen;
- **Geavanceerde functies:** opvolging van lichaamsbeweging, *real time* meldingen, herinneringen, ... alles wat je nodig binnen polsbereik!

Om deel te nemen, een enkel adres: **letzbehealthy.be**
Wil je meer informatie, schrijf je dan in op onze nieuwsbrief en volg ons op Facebook.
Uiterste datum voor deelname: 15 december 2024

LAAT UW HAAR NIET UITVALLEN !

ONDERSCHEP UW HAARPROBLEEM BIJ DE WORTEL

CYSTIPHANE

Hoge concentratie aan cystine

UITZONDERLIJKE AANBIEDING
1 MAAND GRATIS*
Exclusief in uw apotheek

AANBEVOLEN DOOR DERMATOLOGEN EN APOTHEKERS

*Bij aankoop van 2 verpakkingen van Cystiphane 120 tabletten

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*.

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

✚ Beschikbaar in de apotheken

CNK 1173-434 CNK 3506-433

Wil je alles weten over voedingssupplementen op wetenschappelijke basis?

Scan de QR code hiernaast en meld je aan.

Biologische beschikbaarheid en opname de twee producten zijn goed gedocumenteerd.

Pharma Nord
www.pharmanord.be

CNK 1173-434 / CEFIP 692.550