

INOVITA

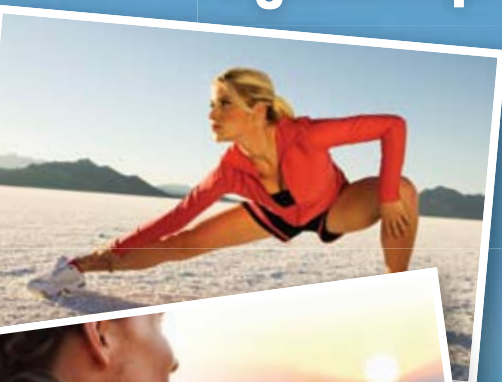
NR. 14
VOORJAAR 2010

INFOMAGAZINE VOL GEZONDE TIPS & TRENDS



Dossier Ogen

Ogenblikje graag



Actief de zomer in
Tijd voor de conditie!



Omgaan met spanning
**Resultaten
spanningsenquête**

EEN ZOMER ZONDER ZORGEN





Lekker en minder calorieën, met Natrena



Gezond leven begint bij een gezonde voeding



04 voorjaar 2010

INOVITA

Voor een zomer vol energie

Inovita is een uitgave van Revogan nv, Landegemstraat 1, 9031 Drongen www.revogan.be

Ontwerp: LUON, Brusselsesteenweg 560, 3090 Overijse, www.luon.com



06



14

Beste Inovita-lezer,

Hoog tijd om weer volop buiten te genieten! Mooie wandelingen, een pittige fietstocht, een terrasje na het werk, zalig genieten van de zon en, als klap op de vuurpijl, een deugddoende vakantie. We hebben het allemaal dubbel en dik verdiend! Maar, bent u er ook op voorbereid?

- Is uw huid gewapend tegen rimpeltjes door de zon?
- Zijn uw ogen beschermd tegen veroudering door UVA- en UVB-stralen?
- Zijn uw spieren en conditie klaar voor extra fysieke inspanningen?
- Weet u wat er absoluut niet mag ontbreken in uw reisapotheek?
- Bent u zeker dat uw handbagage op de luchthaven door de controle kan?
- ...

Om zorgeloos te genieten van de mooiste maanden van het jaar, leest u best eerst deze nieuwe editie van Inovita. U vindt er nog veel meer wetenswaardigheden die u in deze periode goed van pas komen. Hoe stimuleert u uw studenten tijdens de blok? Hoe vermijdt u transitproblemen? Hoe geniet u van zoete lekkernijen, zonder angst voor de weegschaal?... Nuttige tips, slimme weetjes en een massa informatie om meteen uw tanden in te zetten!

Wij wensen u een ontspannend voorjaar en een warme zomer toe!

Zomerhuid

04 Schitterende zon, stralende huid
De andere kant van de zon

Dossier ogen

06 Ogenblikje, graag
Oogkwaaltjes kunnen verschillende oorzaken hebben

Zomersporten

10 Tijd voor conditie!
Starten dan maar!

Geheugen

11 Stimuleer uw student
Tips voor studenten én ouders

Vakantie

12 De reisapotheek van Revogan
Wat mag u zeker niet vergeten

Transit

13 Fit dankzij een vlotte transit!
Voorkomen is beter dan genezen

Omgaan met spanning

14 Resultaten spanningsenquête 2009
Hoe gaat u om met spanning?

Gezonde trends

16 Zoet zonder zorgen
Heerlijk zonder suiker

Mondhygiëne

18 Mooi en gezond, begin met de mond!
Alles over de verzorging van de mond

Zomerhuid



Schitterende zon, stralende huid!

Selenium beschermt uw huid van binnenuit

Als de zomer even goed haar best doet als de voorbije winter, kunnen we onze huid er maar best goed op voorbereiden. Dat laatste mag u vrij letterlijk nemen. Het volstaat immers niet om straks, gewapend met een goede zonnecrème, naar exotische oorden te vertrekken. De huid moet nu al worden gesterkt tegen blootstelling aan de zon. Ook als u 'maar' naar de Belgische kust gaat ...

TIP

Last van droge lippen in de zomer?

Scrub uw lippen met een mengsel van olijfolie en een puntje suiker en weg zijn de velletjes! Smeer ze daarna in met een mengsel van gelijke delen honing en kwark. Ongelooflijk hoe zacht ze worden!



De andere kant van de zon

Af en toe eens lekker zonnen is ontspannend én nodig voor onze botten. Het zonlicht legt immers een flinke voorraad vitamine D aan voor na de zomer. Helaas veroorzaakt de zon ook minder fraaie rimpeltjes. Dat komt door de UVA-stralen, die vrije radicalen aanmaken in ons lichaam. Dit zijn onevenwichtige moleculen die, in hun zoektocht naar evenwicht, andere moleculen uit balans halen. Een proces dat, indien het niet wordt afgeremd, een kettingreactie veroorzaakt (ook wel oxidatieve stress genoemd). Met als gevolg: weefselbeschadiging en dus ook huidveroudering. Gelukkig kunnen we daar zelf een stokje voor steken.

De beschermende kracht van selenium

Gedoseerd en goed beschermd zonnen is de boodschap, evenals een gezonde, gevarieerde voeding en een preventieve verzorging van de huid. Let vooral op voldoende opname van selenium. Dit 'antioxidant' heeft de eigenschap vrije radicalen te vatten en te neutraliseren. Daardoor zijn onze cellen beter beschermd tegen die oxidatieve stress. Zet dus voldoende volkorenproducten, vlees, eieren, melk, groente en aardappelen op het menu.

Gedoseerd en goed beschermd zonnen is de boodschap

Smeer nu al Selenium-ACE® Crème, de nieuwe formule!

Met de nieuwe formule van Selenium-ACE® op basis van paranotenolie bereidt u uw huid perfect voor op de zomer. Deze crème zorgt niet alleen voor een grondige hydratering van gelaat, hals en decolleté, maar heeft ook een zeer doeltreffend antiradicalair effect. Selenium is immers een belangrijk onderdeel van het antioxidant 'peroxidase', een enzyme dat de beschadiging door vrije radicalen afremt. Door de combinatie van selenium met 3 andere antioxidanten (vitamine A, C en E) vormt de crème ook een zeer sterke barrière tegen deze vrije radicalen. Alle ingrediënten spelen bovendien een rol in de vorming van collageen en dragen bij tot het weefselherstel.

Nieuwe formule op basis van paranotenolie

Vergeet uw 'zonnepilletje' niet!

Voor een optimale voorbereiding van de huid op de zomer combineert u Selenium-ACE® crème best met het voedingssupplement Selenium-ACE®. Ideaal om, van binnenuit, rimpels en kraaienpootjes te voorkomen en de huid strak en stralend te houden!



FAQ

Moet ik altijd een crème met zonnefactor gebruiken?

Overdag wel. UVA-stralen zijn oorzaak nummer één van huidveroudering. Ze zijn zo sterk dat ze de aarde zelfs bereiken als er totaal geen zon te zien is.

Ideaal is dus:

1. Selenium-ACE® als basiscrème,
2. een laagje zonnecrème met UV-bescherming,
3. (eventueel) uw fond de teint.

Wist u dat...

één uurtje onbeschermd zonnen duizenden DNA-breuken in een cel veroorzaakt?

Paranoten: ja!

U kent ze ongetwijfeld, de grote, dikke, bruin /witte noten (die ook in studenten-haver zitten). Deze 'paranoten' verhogen de concentratie selenium in het lichaam opmerkelijk, zo blijkt uit recente studies. Vooral in landen met een seleniumarme bodem (zoals bij ons) zouden mensen twee paranoten per dag moeten eten. Deze vorm van selenium wordt door ons lichaam bijzonder goed opgenomen.



Parabenen: nee!

In heel wat verzorgingsproducten zitten parabenen. Geen militaire ledematen, maar bewaarmiddelen die aan cosmetica-producten, inkt, verfsoorten én zelfs ook aan bepaalde voedingsmiddelen worden toegevoegd om schadelijke schimmels tegen te gaan. Vaak geven deze parabenen aanleiding tot allergische reacties. Selenium-ACE® is een product dat aangepast is aan elk huidtype. Het bevat 0% parabenen.

What's in a name?

De naam 'paranoot' is afgeleid van de originele naam 'castanhas do Pará', naar Pará, een van de deelstaten van Brazilië. We kennen ze echter ook als 'Brazielnoot' of 'Amazonianoot'.

Selenium-ACE® crème

Nieuwe formule op basis van paranotenolie!

- Sterke antioxidatieve werking
- Hoge hydratering van de huid
- Spectaculaire antiradicalaire werking
- Eén formule, aangepast aan alle huidtypes
- Aangename textuur
- 0% parabenen

Kortom, dé oplossing om uw huid deze zomer langer jong te houden, u beter tegen de zon te beschermen en langer mooi bruin te blijven!



Selenium-ACE® is verkrijgbaar in uw apotheek in doosjes van: 30 tabletten (bestelcode: CNK 0862-425), 90 tabletten (bestelcode: CNK 0862-433), 180 tabletten (bestelcode: CNK 0499-954), tube van 50ml (bestelcode: CNK 1580-596)



Ogenblikje, graag.

Droge ogen kunnen verschillende oorzaken hebben

Je ogen de kost geven, een oogje op iemand hebben, het oog wil ook wat, ... er zijn zoveel uitdrukkingen met 'ogen'. Ons gezichtsorgaan is dan ook van fundamenteel belang. Vanaf 40 jaar worden we echter meestal geconfronteerd met een vermindering van het zicht of met oogkwaaltjes. Sommige lijken onschuldig. Toch is het belangrijk er een 'ogenblikje' bij stil te staan en snel in te grijpen om erger te voorkomen. Een artikel om dus met argusogen te lezen!

Goed om weten

Tranende of lichtschuwe ogen?

Kunnen het gevolg zijn van een tekort aan vitamine B1 en B2.

FAQ

Veroorzaakt beeldschermwerk oogafwijkingen?

Op zich niet. Maar omdat beeldschermwerk de ogen zwaarder belast dan lezen op papier, komen oogklachten er vlugger door aan het licht.

Last van droge ogen?

Vrouwen na de menopauze krijgen soms te maken met droge ogen. Hoewel dit probleem eerder leeftijdsgebonden is, kunnen ook andere factoren een rol spelen. Lenzen bijvoorbeeld. Of veel computerwerk, intensieve verwarming, vuile stadslucht en smog. Ook airconditioning is een boosdoener. De vochtigheid wordt immers niet geacclimatiseerd en onze ogen moeten meer inspanningen leveren om vochtig te blijven.

Symptomen:

- de ogen voelen brandiger aan en jeuken,
- het zicht is soms wazig,
- het probleem verergert in de loop van de dag.

Kunstranen plengen of supplementen nemen.

De meest gekende oplossing voor droge ogen zijn 'kunstranen'; oogdruppeltjes op basis van hyaluronzuur. Nadeel is wel dat u ze 4 à 6 keer per dag moet gebruiken en niet iedereen er handig mee overweg kan. Sommige oogdruppels zijn bovendien niet geschikt voor mensen met lenzen. Een minder gekende, maar zeer efficiënte oplossing zijn aangepaste voedingssupplementen. Visio-MAX[®] bijv. bevat specifieke antioxidanten en vitaminen om het zicht op korte én lange termijn te behouden en te ondersteunen. Eén tabletje per dag volstaat om zich te beschermen tegen het verouderingsproces van onze ogen. Ook Prolex-AZ[®] is een aanrader. De capsules bevatten een uitgebalanceerd mengsel van vetzuren die essentieel zijn voor een optimale oogfunctie.

Hebt u de juiste bril?

Een leesbril gaat uit van een leesafstand van 30 tot 40 cm. De optimale kijk- en leesafstand tot het beeldscherm bedraagt echter 50 tot 70 cm. Misschien is uw leesbril niet sterk genoeg om op de pc te werken en hebt u een beeldschermbril nodig ...



Donkere glazen of lichte?

Bruine glazen filteren het meeste licht en zijn aangeraden in de bergen. Ze verzachten het blauw en versterken het rood. Ideaal voor bijzienden.

Verzienden zijn beter af met groene glazen die het rood verzachten en het geel versterken.

Vuistregel

Kies een montuur dat de tegenovergestelde vorm van uw gezicht heeft.

Visio-MAX[®]

Tabletten om het zicht op korte en lange termijn te ondersteunen.

Een unieke formule op basis van:

- geconcentreerd bosbessenextract: verhoogt nachtzicht en weerstand van ooghaarvaatjes + bevordert zuurstoftoevoer naar oogweefsel,
- carotenoïden: zorgen voor aanpassing van het zicht in het duister,
- vitamine B1 en B2: beïnvloeden de werking van de oogzenuwen,
- selenium, vitamine E en C: vertragen het verouderingsproces van het oog door UVA- en UVB-stralen,
- luteïne: bevordert de gezondheid van ogen en huid en speelt een belangrijke rol bij maculadegeneratie,
- zink: houdt het gezichtsvermogen in stand

Visio-MAX[®] is beschikbaar in doosjes van 30 tabletten (bestelcode: CNK 1532-944) en 90 tabletten (bestelcode: CNK 1545-540).

VISIO

MAX

de prik in je blik!

MAXimale oogverzorging

de hele dag door

rode- branderige ogen • vermoeide ogen • droge ogen

computerscherm • tv • contactlenzen • kunstmatig licht • fel zonlicht...



1 tablet per dag - Visio-MAX is beschikbaar in doosjes van 30 en 90 tabletten



Surf naar www.revogan.be voor meer informatie
Visio-MAX >> koopt u in de apotheek & parafarmacie

Ziet u donkere vlekken? Of minder scherp?

Vlekken voor de ogen of vervormde beelden kunnen wijzen op leeftijdsgebonden maculadegeneratie ('LMD'). De 'macula lutea' (een gele vlek achteraan het netvlies) kan met de leeftijd immers dunner worden en beschadigd raken. In dat geval spreken we van een droge LMD. Soms groeien er ook nieuwe bloedvatjes achter het netvlies die het gezichtsvermogen hinderen. Dat is de natte vorm van LMD. Leeftijdsgebonden maculadegeneratie is makkelijk zelf op te sporen met de oogtest hieronder.



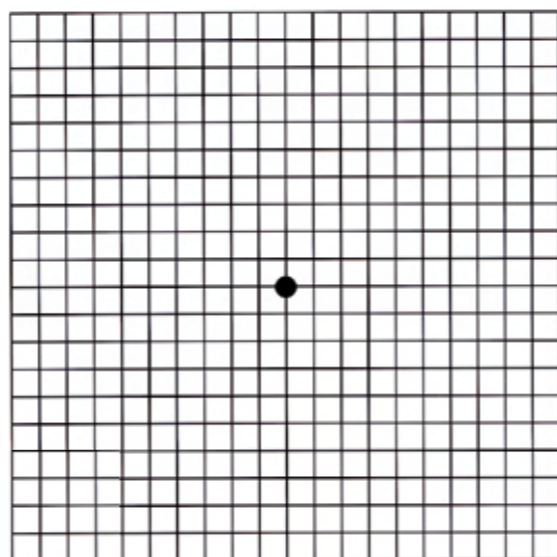
Test uzelf met de Amslerkaart!

Met de Amslerkaart is leeftijdsgebonden maculadegeneratie makkelijk te herkennen.

Hoe gaat u te werk?

- Hou uw bril op of uw contactlenzen in en bedek één oog.
- Hou het rooster zo'n 30 à 35 cm van u af.
- Blijf naar de stip in het midden van het rooster kijken.
- Controleer ondertussen hoe u de lijnen rond die stip ziet.

Als ze golvend lijken of u ziet de vierkantjes wazig of ongelijk van vorm, maakt u best direct een afspraak met de oogarts.



Een zonnebril voorkomt rimpels!
Zonder bril knijpen we immers
meer de ogen dicht, wat de
kraaienpotjes stimuleert.



Hoe kies ik de juiste zonnebril?



Eerst de kwaliteit ...

Let bij de aanschaf altijd eerst op de kwaliteit van de glazen. Die moeten een ingebouwde UV-filter hebben om uw ogen – én de tere huid eromheen – maximaal tegen UV-straling te beschermen. Het CE-kenteken garandeert een minimum aan kwaliteit. Staat er UV-400 bij? Dat betekent dat de glazen van de zonnebril ultraviolet licht onder die golflengte afblokken. UV-400 is voor dagelijks gebruik genoeg, aan zee of in de bergen is vaak meer nodig. Laat u bij uw aankoop adviseren.

... dan de looks!

En uiteraard heeft een zonnebril ook een esthetische functie. Hoe kiest u het model dat het best bij u past? Hebt u een ovaal gezicht dan staat u eigenlijk met elke montuur. Ronde gezichten komen beter tot hun recht met een hoekig model. Terwijl hoekige gezichten juist zachter worden met ronde of vlindervormige monturen. Denk er wel aan: hoe groter het montuur, hoe vollediger de bescherming, ook van de huid.

Zo herkent u hoogwaardige zonnebrilglazen:

- u mag er geen strepen, vegen of bobbels door zien
- ze geven niet mee als u er tegen duwt
- bij fixatie op een bepaald voorwerp mag dit niet vervormen als u de bril op en neer beweegt.

Zomerse make-up tips voor de ogen

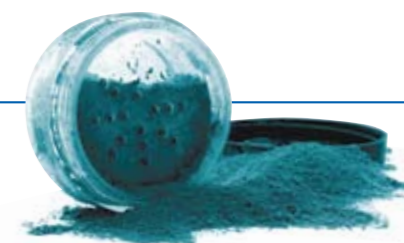
De zomer 2010 staat voor zachte looks: oogschaduw in pasteltinten, 'smokey' eyes, veel eyeliner en mascara. Denk eraan, met de leeftijd worden onze oogleden dunner en krijgen we fijne lijntjes naast de ogen. Matte oogschaduw verdoezelt dit.

Handige tips:

- Breng eerst oogschaduw aan en daarna mascara om strepen te vermijden.
- Draagt u lenzen? Zet ze in voor het aanbrengen van de oogschaduw om irritatie door poeder te voorkomen.
- Gevoelige ogen? Sommige opticiens verkopen allergievrije oogschaduw en mascara.

Graag een liftend effect?

- Gebruik een donkere oogschaduw aan de buitenkant van het oog en op de arcadeboog. Zet een lichtere kleur aan de binnenkant van het oog.
- Vermijd te veel of te donkere eyeliner.



Prolex-AZ®

Goed uitgebalanceerd voedingssupplement voor optimale oog- en geheugenfunctie!!

Eén capsule bevat:

5 essentiële vetzuren die onze membraanfunctie onderhouden, waardoor we beelden beter zien en opnemen: EPA, DHA, GLA, ALA en LA

+

3 antioxidanten die de vetzuren tegen oxidatie beschermen: vitamine E, zonnebloemolie en tocoferolrijk extract.

Prolex-AZ® is verkrijgbaar in doosjes van 60 (bestelcode: CNK 1644-749) of 240 capsules (bestelcode: CNK 2061-109). Ook verkrijgbaar in flesjes van 150 ml (bestelcode: CNK 2167-542)





Tijd voor de conditie!

Gelukkig kunnen we weer naar buiten zonder ons als een eskimo te moeten induffelen! Zo kan er eindelijk weer eens werk worden gemaakt van regelmatige en gezonde lichaamsbeweging in open lucht. Staan úw loopschoenen al klaar? Lonkt het stalen ros? Starten dan maar!

Minder zitten, langer leven

Dat we moeten bewegen, weten we al lang. Dat we ons gewicht onder controle moeten houden ook. Maar Canadees onderzoek toont nu ook aan dat we minder uren zouden moeten zitten. 13 jaar lang werd een groep van 17.000 proefpersonen gevolgd. 95% van wie dagelijks veel bewoog, leefde nog na 13 jaar. Bij de deelnemers met een zittende levensstijl was dat maar 80%. Vooral de combinatie stilzitten en overgewicht bleek nefast!

Vrouwen halen meer voordeel uit beweging dan mannen

Amerikaanse onderzoekers die 12 jaar lang de sportieve en medische gegevens van zo'n 9000 proefpersonen op de voet volgden, ontdekten dat bij vrouwen die wekelijks een uur trainen de hoeveelheid schadelijke cholesterol in het bloed snel afneemt. Bij mannen is dat niet het geval.

Excuses zijn er om komaf mee te maken ...

"Ik ben niet sportief" of "ik heb echt geen tijd" zijn geen excuses om in die luie zetel te blijven zitten. Twee kwartiertjes matig intensief bewegen per dag volstaat al om uw conditie te verbeteren. Door te bewegen verhoogt immers de hartslag, wat de circulatie stimuleert en dus ook de gezondheid verbetert. Wandelen is ideaal, maar ook rustig zwemmen of fietsen. Zelfs in de tuin werken, de auto wassen, te voet boodschappen doen, ... zijn ideale activiteiten.

Twee kwartier bewegen per dag is goed voor de gezondheid

Coenzyme Q10 meer energie en minder overbelaste spieren

Coenzyme Q10 speelt een belangrijke rol bij de energieproductie. Deze vitamineachtige stof die in alle menselijke en dierlijke cellen voorkomt is onmisbaar voor het functioneren van onze spieren. Al na de leeftijd van 20 maakt ons lichaam echter minder Q10. Bij actief sporten en in drukke periodes is een voedingssupplement Coenzyme Q10 dan ook aangewezen.

Coenzyme Q10®

Dit voedingssupplement is een geconcentreerde Q10-formule om:

- * het recuperatievermogen te bevorderen
- * vermoeide spieren te bestrijden
- * op een natuurlijke manier fit en energiek te blijven.



Coenzyme Q10® 30mg is verkrijgbaar bij uw apotheek in doosjes van 30 tabletten (bestelcode: CNK 1488-428) en 90 tabletten (bestelcode: CNK 2389-260). Coenzyme Q10® 120mg in doosjes van 30 tabletten (bestelcode: CNK 2389-278)

Stimuleer uw student!

De blokperiode is in zicht en de kans is groot dat uw zoon of dochter straks wat korter door de bocht gaat thuis. Hoezeer uw student zijn lot ook zelf in handen heeft, als ouder kunt u mee het verschil maken! Neem pen en 'blok'note voor enkele doeltreffende tips!

1. Zorg voor een goeie sfeer!

Verdraagzaamheid in huis is regel nr. 1. Probeer zelf kalm te blijven en toon uw vertrouwen in de capaciteiten van uw kind. Een gezonde interesse in de leerstof en de planning werkt bemoedigend. 'Trop' is echter te veel en werkt averechts! Voorzie samen voldoende momenten van ontspanning in de planning. Een half uurtje wandelen, lopen of fietsen is ideaal om het hoofd even leeg te maken en de conditie optimaal te houden.

2. Let op de voeding

Uw kind moet voldoende maar zeker niet te veel eten. Het verteringsproces belemmert immers de concentratie. Maar ook lijners blijken een lager concentratievermogen te hebben. Schep dus de juiste porties op en zorg dat uw kind **drie lichte maaltijden per dag** neemt. Lichte tussendoortjes zijn prima om de bloedsuikerspiegel op pijl te houden. Fruit, een potje yoghurt, een glas melk, ...

3. Zorg voor voldoende slaap

Nee, slapen is geen tijdverlies! Onze hersenen doen zeer nuttig werk tijdens de slaap. Ze speuren dan in alle rust naar verbanden in de vergaarde informatie, om er relevante inzichten uit te putten en op te slaan in het langetermijngeheugen. We zeggen niet voor niks "Slaap er eens een nachtje over ..."

4. Gebruik natuurlijke 'geheugensteuntjes'

Hoed u voor de 'smart' pepmiddelen die steeds meer aan populariteit winnen. Ze kunnen een black-out uitlokken en op langere termijn zijn ze slecht voor de gezondheid. Kies voor natuurlijke producten als u uw kind een duwtje in de rug wilt geven.

Snoep, koekjes en frisdrank zijn nefast voor de concentratie!

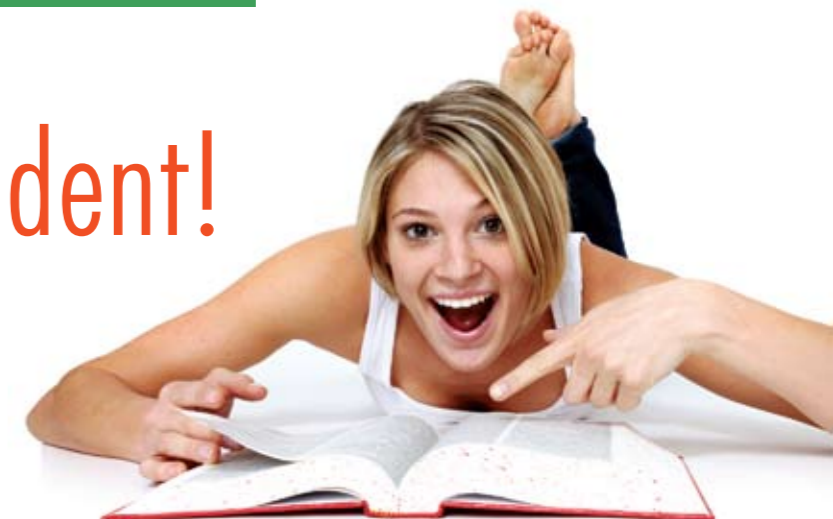
Ze doen de suikerspiegel te snel stijgen, waarop er dan plotseling een dip volgt.

Wist je dat...

... slapen echt helpt tijdens het studeren? Tijdens de slaap verwerkt het brein immers alle informatie. Geen nachtelijk blokwerk meer dus!

Een ideaal blok-ontbijt

- 2 sneetjes volkoren brood belegd met een halve banaan
- twee koppen thee
- een potje platte kaas



ginseng
havermoutpap
guarana



✓ Maak bijv. een thee van verse ginseng of citroenmelisse

Ginseng bevordert het concentratievermogen en verzacht geestelijke belasting. Citroenmelisse geeft rust, ontspant en draagt bij tot een goede slaap.

✓ Schotel uw student af en toe een lekker bordje havermoutpap voor

Haver geeft rust en versterkt het zenuwstelsel.

✓ Vraag uw apotheker een voedings-supplement op basis van guarana

Guarana bevat guaranine, wat hetzelfde is als cafeïne. Het geeft dus extra energie en voorkomt vermoeidheid

MemoTonus® stimuleert het geheugen en de alertheid.

Op basis van 4 natuurlijke 'boosters':

1. Ginkgo biloba: bevat actieve substanties die de zuurstofvoorziening bevorderen voor de intellectuele functies.
2. Guarana: is rijk aan cafeïne, stimuleert de energie en helpt om geconcentreerd te blijven.
3. Magnesium: werkt tonisch, heeft een positieve invloed bij spanningen en maakt minder prikkelbaar.
4. Sojalecithine: is rijk aan fosfatidylcholine, wat het geheugen extra ondersteunt.



MemoTonus® is verkrijgbaar in uw apotheek in doosjes van 60 tabletten onder blister (bestelcode: CNK 2460-426)

De reisapotheek van Revogan

Op reis kunnen we uiteraard nooit alles voorzien. Moeilijke transit, huidirritaties en – voornamelijk bij vrouwen - brandend gevoel bij het plassen behoren evenwel tot de typische vakantiekwaltjes. **Neem daarom deze zomertoppers zeker mee als u straks uw koffers maakt!**

1 Fit-O-Trans®

Hou de darmflora in evenwicht!

Natuurlijk supplement op basis van o.m. venkel, cichorei en artisjok. Planten met een zeer gunstig effect op de transit. Werkt op een natuurlijke en zachte manier, zonder irritatie of gewenning.

Verkrijgbaar in uw apotheek in doosjes van 54 tabletten (bestelcode: CNK 1534-015)

2 Farmafiber®

Vezels voor een vlotte transit.

Zuivere suikerbietvezels om de stoelgang een handje te helpen. Makkelijk overal mee te nemen, in de vorm van koekjes, zakjes of tabletten.

Farmafiber is verkrijgbaar in uw apotheek in: Zakjes (bestelcode: CNK 1173-079) Tabletten (bestelcode: CNK 1173-087) Koekjes (bestelcode: CNK 2583-896)

3 Selenium-ACE® crème

Hydrateert en beschermt de huid.

Een onmisbare crème, zowel voor als tijdens de vakantie! (Zie P4-5 in dit nummer.) Door zijn antiradicaire werking beschermt Selenium-ACE® de huid immers tegen veroudering door UV-licht.

Verkrijgbaar in uw apotheek in tubes van 50ml (bestelcode: CNK 1580-596)

4 Opt-O-Dor®

Pak mond- en lichaamsgeurtjes aan bij de basis!

Sterk gekruid eten veroorzaakt soms een slechte adem. Niet zo tof als u er 'ns lekker met z'n tweetjes tussenuit wou ... Opt-O-Dor® bestrijdt een slechte adem en lichaamsgeur aan de bron. Deze natuurlijke tabletjes bevatten chlorofylline, dat slecht geurende componenten neutraliseert en de productie ervan vermindert.

Verkrijgbaar in uw apotheek in verpakking van 40 tabletten onder blister. (CNK 2513-018)

5 Phytolis®

Verzacht en kalmeert mond en keel.

Vermoeidheid uit zich vaak in een gevoelige keel of een verkoudheid. Zelfs hartje zomer! Dan zijn de rhinovirussen immers in volle actie. Phytolis verhoogt de weerstand op basis van gezuiverd propolisextract uit de bijenkorf. Ideaal bij kriebelhoest en kwaaltjes in mond en keelholte.

Verkrijgbaar in uw apotheek in siroop: flesjes van 150 ml (CNK 2179-661), zuigtabletten: doosjes van 20 tabletten (CNK 0320-929), mondspray 30 ml (CNK 2368-819).

6 Cranberrysiroop®

Ondersteun uw blaasfunctie met Cranberrysiroop®

Veenbessen zijn alom gekend voor hun antibacteriële en antioxidatieve eigenschappen. 'Cranberry'-siroop wordt dan ook van oudsher gebruikt voor zijn natuurlijke eliminatie van afvalstoffen met de urine.

Verkrijgbaar in flessen van 200ml (CNK 2113-090) en 500ml (CNK 2179-612)



U reist met het vliegtuig?

Sinds de aanslagen van 11 september zijn de veiligheidsmaatregelen een stuk strenger geworden. Weet u echter precies wat nu wel en wat niet mee mag in uw handbagage? Een overzichtje.

Mag mee:

- Gels, crèmes, lotions, parfums enz. in flacons en tubes van max. 100ml,
- verpakt in één enkele, gesloten plastic zak (van +/- 20 x 20 cm).
- Max. 1 zak per persoon.
- Babyvoeding die tijdens de vlucht wordt gegeven.
- Vloeistoffen die onmisbaar zijn voor de baby.

Mag zeker niet mee:

- Producten in open of ondoorzichtige zakken.
- Opeengestapelde producten.
- Flacons of tubes van meer dan 100ml.

Fit dankzij een vlotte transit!

Een vlotte stoelgang is een graadmeter voor onze gezondheid en geeft ons een algemeen gevoel van welzijn. U grijpt dan ook best met kennis van zaken in als één en ander wat moeilijker verloopt. Zeker wat kinderen betreft!



Wat is normaal en wat niet?

Stoelgangfrequentie verschilt van mens tot mens. Sommigen gaan 3 keer per dag, anderen 3 keer per week. Maak u dus geen zorgen als het u niet elke dag lukt. Pas wanneer uw persoonlijke ritme al een 2-tal weken is verstoord, is er mogelijk een probleem. Kinderen die echter systematisch minder dan 3 keer per week gaan, kampen waarschijnlijk met een moeilijke transit.

Psychische oorzaken

Heel vaak liggen er psychische oorzaken aan de basis van een moeilijke stoelgang bij kinderen:

- een te vroege of te strenge zindelijkheidstraining
- gebrek aan hygiëne en privacy of onvoldoende toiletten op school
- te weinig tijd
- ...

Al deze elementen kunnen ophoudgedrag in de hand werken, met alle gevolgen van dien.

Alarmsignalen

- ✓ ongemakken tijdens de stoelgang
- ✓ ophoudmanoeuvres
- ✓ veegjes of kaka in de broek
- ✓ bedwateren
- ✓ gedragsveranderingen (stil, teruggetrokken of juist heel druk en ongedurig)

Bravo kaka!

Een grote "bravo", een lachend leuk spelletje na de stoelgang stimuleert het kind om toe te geven aan de natuurlijke drang tot ontlasting.

Belangrijke bronnen van vezels

- aardappelen
- groenten
- fruit
- peulvruchten
- noten
- bruine rijst
- deegwaren
- bruin brood

Voorkomen is beter dan genezen

Een verstoorde transit bij kinderen pakt u snel en op een natuurlijke manier aan met Fit-O-Trans KIDS®. Een lekkere siroop die zeer doeltreffend werkt. Bij ernstige of langdurige problemen schakelt u uiteraard een arts in. Met deze 4 vuistregels voorkomt u echter heel wat narigheid:

1 Voedselpiramide

Voor een vlotte stoelgang volgt u de klassieke voedingsdriehoek bij het samenstellen van uw dagelijkse menu

Drinken is de boodschap!

Vocht en vezels vormen de basis van een gezond voedingspatroon. Pas daarna volgen groenten, fruit en eiwitten.



2 Bewegen

Kinderen die niet bewegen lopen meer kans

op een moeilijke transit dan actieve kinderen. Bal, springtouw en rolschaatsen zijn dus beter voor de ontlasting dan computerspelletjes!

3 Belonen

In onze cleane maatschappij heeft alles omtrent stoelgang een 'vies' tintje. Kinderen voelen dat snel en zijn soms geneigd tegen hun natuurlijke drang in te gaan. Door ontlasting te koppelen aan leuke dingen gaan ze minder ophouden.

4 Lekker zitten

Om stoelgang te kunnen maken, moeten we ons bekken achterwaarts kantelen of hurken. Voor peuters is een potje dus ideaal, ook al omdat het veilig dicht bij de grond staat. Wil uw kind naar de "grote wc", zet dan een bankje voor het toilet om de voetjes op te steunen of maak gebruik van een toiletverkleinbril.

Fit-O-Trans KIDS®

Heerlijk, doeltreffend en onmisbaar op vakantie!



Volledig natuurlijke siroop op basis van o.m.

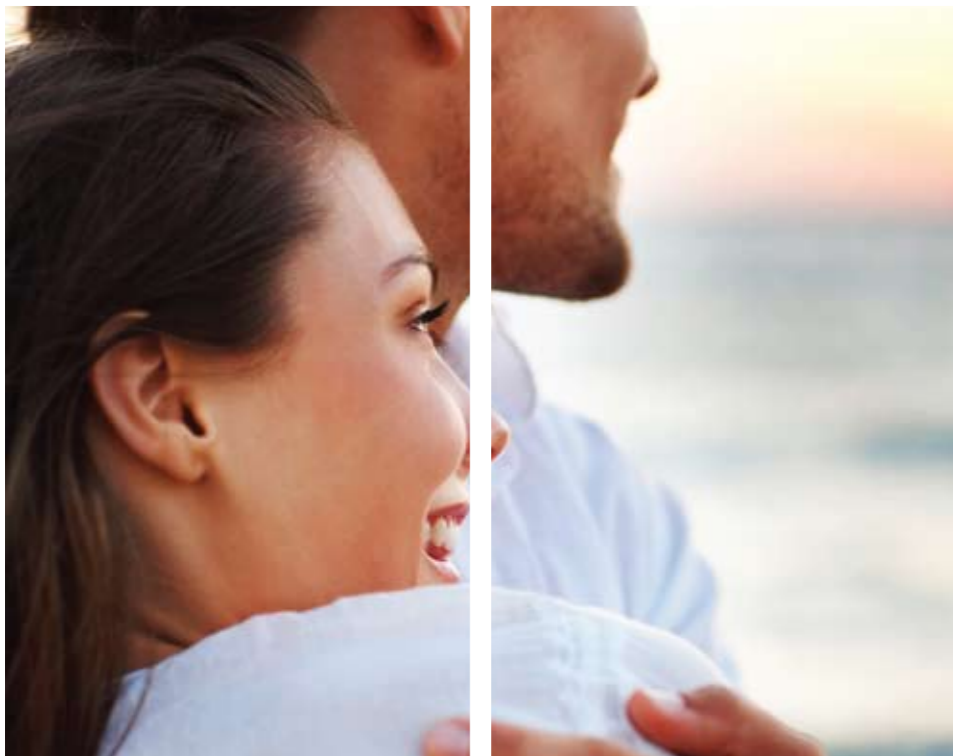
- pruimensap
- vijgensap
- acaciavezels

Stimuleert de stoelgang op een zachte manier, zonder gewenning of irritatie.

Kinderen zijn dol op de lekkere fruitsmaak!

Zonder voorschrift verkrijgbaar bij uw apotheker. Bestelcode CNK: 2567-279

Omgaan met spanning



Resultaten spanningsenquête 2009

In het najaar van 2009 hield Inovita een rondvraag onder haar lezers. Gevraagd werd naar de mate waarin zij spanning ervaren, welke daarvan de oorzaken zijn en hoe ze ermee omgaan. Een overzicht van de resultaten.

Druk, druk, druk!

Spanningen zijn blijkbaar des mensen. Bijna de helft van de vrouwelijke respondenten heeft er dagelijks last van. Bij de mannen is dat zelfs 54%! Vrouwen vinden zich daarbij blijkbaar dubbel zo vaak op als mannen (90% tegenover 45%). Een slechte nachtrust als gevolg van spanning komt bij beide groepen ongeveer even vaak voor (60% bij vrouwen, 62% bij mannen). Maar liefst 88% van de vrouwen en 58% van de mannen houden er ook last van hoofdpijn of rugpijn aan over. Tot slot worden ook vrij regelmatig maagklachten en hartkloppingen aangehaald als gevolg van onze drukke levensstijl.

Wat wordt er zoal ingenomen?

Slechts een kleine minderheid grijpt naar kalmeringsmiddelen. Bij de vrouwen vinkte 4% dit aan. Geen enkele man uit de doelgroep maakte er melding van. Qua voedingssupplementen wordt vooral voor multivitaminen gekozen, zowel door de mannen als door de vrouwen. Het gebruik ervan gebeurt voornamelijk op eigen initiatief. Een kleine groep laat

zich ook adviseren door de apotheker, waar de producten het meest worden aangeschaft.

Hoe gaan onze lezers om met spanning?

Qua aanpak zijn de verschillen tussen mannen en vrouwen opmerkelijk.

- Om zich te ontspannen maakt 45 % van de mannen een fikse wandeling. Bij de vrouwen is dat maar 24%.
- Hetzelfde geldt voor sport: 33% van de mannen kiest ervoor, tegenover slechts 17% van de vrouwen.
- Een lekker bad nemen, voedingssupplementen, vitaminen, kruidenthee en magnesiumrijke producten zijn dan weer meer aan vrouwen besteed. 35% van de vrouwen neemt bijv. voedingssupplementen, tegenover 12% van de mannen.

Oorzaken?

De job is voor beide groepen de grootste spanningsfactor, gevolgd door het drukke gezinsleven. Financiële zorgen werken blijkbaar meer op de zenuwen bij mannen dan bij vrouwen. (Respectievelijk 21% tegenover 17%.)

Met een magnesiumsupplement ontspant u beter en slaapt u dieper!

Gezien deze opmerkelijke resultaten én omdat een goede nachtrust van fundamenteel belang is voor ons fysisch en psychisch functioneren, wijzen we tot besluit nog even op het belang van magnesium en magnesiumsuppletie.

Natuurlijke, rustgevendende en spierontspannende werking en toch een energiebooster.

Magnesium, een van de belangrijkste mineralen, is betrokken bij zeer veel processen in ons lichaam. Het gaat verzuring tegen en speelt een rol bij spierspanning, prikkeloverdracht, hartritme, botopbouw, enz. Door zijn ontspannende werking staat magnesium ook borg voor een uitstekende nachtrust.

Suppletie is aanbevolen!

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie heeft een volwassene dagelijks 460 mg magnesium nodig. Door de verschraving van onze voedingsbodem levert onze Westerse voeding echter gemiddeld maar 120 mg per dag aan. Geen wonder dat er zoveel mensen kampen met een verstoorde nachtrust. Een degelijk magnesiumsupplement is dan ook aanbevolen voor een rustige, herstellende slaap.



Magnesium-OK



Magnesium-OK® koopt u in de apotheek & parafarmacie.
CNK 30 comp.: 0047-852 - CNK 90 comp.: 0047-860
Meer info op www.revogan.be

Magnesium-OK, en je blijft het ritme de baas!



hoe doet ze het?

Rennen, vliegen, hollen, van hot naar her... Als vrouw hebben we nooit handen te veel of tijd te over. Multi-tasking is ook vaak Multi-asking. Precies daarom heeft Magnesium-OK deze nieuwe formule ontwikkeld ter ondersteuning. Door haar unieke samenstelling is dit dé meest complete vitamine voor de actieve vrouw. Magnesium-OK helpt om daadwerkelijk het ritme de baas te blijven. Volop voor fitheid en frisse energie. De taurine, het energiebestanddeel bij uitstek in deze Magnesium-OK, zorgt voor een betere uithouding en concentratie. De optimale mix houdt je ook tijdens je cyclus mentaal en fysiek in balans. Inderdaad, zo doet ze het! Met Magnesium-OK.

Magnesium-OK ♀
dé revelatie voor de vrouw



Magnesium-OK® koopt u in de apotheek & parafarmacie.
CNK 30 gelules: 2553-055
Meer info op www.revogan.be

Magnesium-OK, en je kan het tempo aan!

NEW ♂
KRACHT
VITALITEIT
TONUS
UITHOUDING
URINAIR COMFORT

zo doet hij het

De moderne samenleving vraagt van de man steeds betere prestaties, op het werk, thuis, tijdens het sporten... De gloednieuwe formule van Magnesium-OK maakt dit haalbaar. Door de unieke samenstelling is dit dé meest complete vitamine voor de actieve man. Magnesium-OK helpt het tempo de baas te blijven en optimaal te presteren en te functioneren. Bovendien werkt dit preparaat preventief en ondersteunend voor het urinair comfort. Kortom mannelijkheid ten top. Inderdaad, zo doet hij het! Met Magnesium-OK.

Magnesium-OK ♂
dé revelatie voor de man



Vooral in combinatie met vet is suiker een dikmaker.

Zoet zonder zorgen

Hebt u, in de rij bij de bakker, ook wel eens het gevoel dat de croissants, de chocoladebroodjes of de rijstaartjes om het hardst om uw aandacht schreeuwen? Terwijl u net alle moeite van de wereld doet om niet te kijken? Want ... de kilo's, weet je wel! Of ... de suikerspiegel! Die eeuwige tweestrijd toch tussen de geneugtes des leven en het gezond verstand. En als we beide nu eens op een gezonde manier konden combineren?

Die heerlijke, 'zoete zonde' ...

Hoezeer we ook hameren op het belang van een evenwichtige voeding met voldoende groenten, fruit, water, volkorenproducten enzovoort, iederéén zwicht graag eens voor 'de zoete zonde'. Strikt genomen hebben we geen snoep, gebak, ijsjes of frisdrank nodig. Maar toegegeven, het is moeilijk ze definitief te bannen uit onze voedingsgewoonten.

Waarom is zoet zo populair?

Zoet stemt mensen rustig. Dat heeft alles te maken met het begin van onze smaakontwikkeling. In moedermelk zit namelijk lactose, dat zoet en romig smaakt en ons als baby tevreden stemt. Daarom zijn kinderen ook zo dol op snoep. In onze hectische wereld gaan volwassenen eveneens op zoek naar extra tevredenheid en dus ... naar suiker.

Suiker, een natuurlijke energiebron

Met zijn 4 kcal energie per gram is suiker (de gewone witte en de rietsuiker) een belangrijke bron van energie. Deze suiker wordt snel opgenomen in de bloedbaan en kan onmiddellijk als energiebron of brandstof worden gebruikt. Andere suikers of koolhydraten als fructose, zetmeel, vezels, insuline enzovoort moeten eerst door ons verteringssysteem worden afgebroken tot glucose.

Waarom diabetici moeten opletten met suiker

Mensen met diabetes hebben regelmatig een te hoge bloedglucosespiegel (glycemie) omdat de glucose in de bloedbaan blijft hangen en niet opgenomen wordt in onze cellen, door een tekort aan insuline of een teveel aan vet rond de cellen. Ze vermijden dan best suikers omdat deze de glycemie snel doen stijgen.

Zoete alternatieven

Als gulle energieleverancier is suiker ook een heuse caloriebom. En dan te bedenken dat het in bijna alle voedingsmiddelen wordt verwerkt...! Gelukkig bestaan er ook zoetstoffen om op een veilige manier te voldoen aan onze zin in zoet. Acesulfaam-K, sucralose en saccharine bijvoorbeeld. Ze zoeten 100 tot 1000 keer sterker dan saccharose en bevatten géén calorieën.

Natrena

dé referentie in uw kopje koffie

De kleine Natrena-tabletjes zijn gekende suikervervangers in koffie en thee. Zoet, handig om overal mee te nemen en caloriearm.



De natuurlijke suikersmaak, zonder de calorieën.

Ook verkrijgbaar in kristalpoeder en vloeibare vorm. Zeker aan denken als u straks op vakantie vertrekt!

Prodia

de nieuwe generatie caloriearme suiker



Prodia biedt u een heerlijk en uitgebreid assortiment van koekjes, confituur, chocopasta, chocolade, snoepjes en zoetstof om probleemloos te genieten. Gaat u zelf graag in de keuken aan de slag? Haal Prodia bakbestendige zoetstof in huis!



NIEUW:

Bakbestendige zoetstof PRODIA

1. Caloriearme, veilige suikervervanger.
2. Sterk zoetend effect op basis van sucralose
3. Ideaal om te bakken én in te vriezen!
4. Behoudt zijn zoetkracht ook na de bereiding.
5. Bevat geen aspartaam.

Verkrijgbaar bij uw apotheek (Bestelcode CNK: 2626.737)

Lekkere flantaart zonder suiker



Bereiding:

1. Meng alle grondstoffen, kneed het deeg goed uit en laat het 30 minuten rijzen bij kamertemperatuur, onder een droge doek. Rol het daarna uit, leg het in de taartvorm, druk goed aan en laat narijzen.
2. Meng ondertussen de melk met de eidooiers en de zoetstof en voeg de gezeefde bloem toe. Klop het eiwit op en spatel het door het mengsel.
3. Vul de taartvorm met het flanmengsel, laat nog 20 min. rijzen en bak 40 min. in een voorverwarde oven van 180°.

Ingrediënten taartbodemp

- 125 g witte bloem
- 5 g minarine
- 1 ei
- 15 g Prodia bakbestendige zoetstof
- 65 ml lauwe melk
- 2 g zout
- 4 g droge gist of 8 gr verse gist

Ingrediënten vulling

- 50 g Prodia bakbestendige zoetstof
- 250 g zelfrijzende bloem
- 500 ml magere melk
- 3 eieren

Draai de taart na het bakken om op een taartrooster Laat ze zo afkoelen tot het roostermotief duidelijk zichtbaar is.

Extra chroom bedwingt onze drang naar zoet

Chroom is een essentieel sporelement dat in de voeding vooral aanwezig is in volle granen, broccoli, biergist en lever. Chroom maakt, samen met nicotinezuur en drie aminozuren, deel uit van de 'Glucose Tolerantie Factor'. Deze 'GTF' houdt onze bloedsuikervwaarden en het suikervertransport onder controle en is dus van fundamenteel belang! Onze geraffineerde voedingsmiddelen zijn echter arm aan chroom en stimuleren daarom de behoefte aan zoet. Een chroomsupplement kan daar een stokje voor steken.

Waarom chroom supplementeren?

Met de leeftijd wordt chroom steeds minder opgenomen door het lichaam. Voor een lange, gezonde 'oude dag' is chroomsuppletie dan ook onmisbaar!

Chroom en gist

Voor een optimale opname door het lichaam wordt chroom best gecombineerd met een gistverbinding. Vraag bij uw apotheek naar Chromium GTF!

Chromium GTF



is een actieve vorm van chroom, geïsoleerd uit gist.

Eén tabletje per dag volstaat om de drang naar zoetheid onder controle te houden.

Chromium-GTF® is verkrijgbaar in uw apotheek in doosjes van 60 tabletten (bestelcode: CNK 1526-664)

FAQ

Chroom, is dat niet gevaarlijk voor de mens?

In de natuur komen twee vormen van chroom voor: 'hexavalent' (giftig) en 'trivalent' (levensnoodzakelijk voor ons lichaam). Het chroom op uw fietsstuur is hexavalent. Daar zet u dus best niet uw tanden in!

4 soorten suikers

- ✓ glucose (in granen en groenten)
- ✓ fructose (in vruchten)
- ✓ lactose (in melkproducten)
- ✓ saccharose (in suikerriet en suikerbieten)





Ideaal bij wondjes of aften, bloedend of ontstoken tandvlees al dan niet door het dragen van een tandprothese of beugel.

Mooi en gezond? Begin met de mond!

Protifix® Protect Gel



Verzachtende gel met milde muntsmaak. Legt een film over de wonde om ze te beschermen tegen wrijving, irriterende voedingsstoffen en bacteriën. Protifix® Protect Gel dankt zijn succes ook aan zijn pijnstillende, wondhelende en ontstekingsremmende werking.

Behandeling

1. 3 à 4 keer / dag met een watten staafje gel aanbrengen op de ontsteking.
2. Zachtjes inmasseren
3. Een kwartiertje laten intrekken

Protifix® Protect Gel is verkrijgbaar in uw apotheek in tubes van 10 ml (bestelcode: CNK 1742-998)

Onze mond spreekt boekdelen. Zelfs zonder woorden. Een mooie lach en een 'vlekkeloze' mondhygiëne getuigen van zelfbewustzijn en goeie gezondheid. Toch is ook onze mond niet altijd in optima forma. Protifix® biedt oplossingen voor diverse mondproblemen. Zowel voor wie een kunstgebit draagt als voor mensen met eigen tanden.

Het belang van een goede mondhygiëne

De vochtige warmte in onze mond is een aantrekkelijke biotoop voor allerlei bacteriën. Sommige zijn nuttig omdat ze bijv. de eiwitten afbreken die via de voeding in het speeksel terecht komen. Andere kunnen dan weer gaatjes in de tanden of tandvleesirritaties veroorzaken als ze in de meerderheid zijn. Vooral bacteriën die zich nestelen in tandplaque en tongaanslag zijn te weren. Elke dag tanden én tong poetsen is dus de boodschap. Ook tandflos en een tongschraper zijn onmisbaar bij een efficiënte mondhygiëne!

Doeltreffende protectie tegen aften

Wie kent ze niet, die vervelende zweertjes in de mond? Grijswit of geel van kleur, met een rood ontstoken rand. Meestal hebben deze 'aften' een doorsnee van drie tot vier mm.

Ze kunnen in grote of kleine hoeveelheden voorkomen en verdwijnen doorgaans na één tot twee weken. Een lokale behandeling met Protifix® Protect Gel is echter aanbevolen als u er sneller vanaf wenst te zijn. Blijven de aften terugkomen of zijn ze heel hardnekkig? Raadpleeg zeker uw arts.

Oorzaken van aften?

- Virale of bacteriële besmetting.
- Vooral als uw lichamelijke weerstand is verminderd, maken aften meer kans!
- Slechte mondhygiëne.
- Bijv. door sigarettenuitrook.
- Kleine wondjes in de mond
- Veroorzaakt door te krachtig poetsen, een slecht passend kunstgebit, per ongeluk bijten op de binnenkant van de wang of te heet voedsel.

Meer zekerheid en comfort voor prothesedragers

Ook een verzorgde tandprothese geeft een nette look en een stralende glimlach. Deze laatste kan echter snel verdwijnen als de prothese los komt of hindert bij het kauwen en spreken. Of als er vervelende etensresten achter kruipen en gaan irriteren. Een bewegende prothese maakt onzeker. Daarom is Protifix® Kleefcrème een absolute aanrader. De langdurige, bijzonder sterke kleefkracht geeft u terug uw zelfvertrouwen.

Wat doet een kleefcrème?

Protifix® kleefcrème sluit de ruimte tussen het tandvlees en de prothese effectief af. Voedselresten krijgen geen kans meer om ertussen te kruipen. Bovendien blijft de prothese op zijn plaats, waardoor u makkelijker kunt kauwen en bijten.

Makkelijk aan te brengen

1. Reinig uw prothese met Protifix® Tabs
2. Droog uw gebit goed af.
3. Breng er drie korte streepjes kleefcrème op aan, ver genoeg van de rand.
4. Plaats de prothese terug in de mond en druk ze enkele seconden stevig aan.

Zoek de juiste dosering

De benodigde hoeveelheid kleefcrème verschilt van persoon tot persoon. Als u te veel kleefcrème gebruikt, loopt die over de rand zodra u uw prothese in de mond steekt. Gevolg: een onaangename smaak en moeilijk te verwijderen restjes. Begin dus met een kleine hoeveelheid en bouw dit op naar behoefte.

Regel nr. 1: uw prothese moet op maat zijn.

Een slecht passende prothese zorgt voor een foute belasting van de kaak en kan wondjes en irritaties veroorzaken. Geen enkele crème kan dit verhelpen. Raadpleeg in dat geval uw tandarts!

Tips om te wennen aan uw nieuwe prothese

1. Een beetje geduld. Alle begin is moeilijk. Neem de tijd om te wennen aan uw kunstgebit. Het kan aanvankelijk onwennig zitten, een beetje klemmen en soms pijn veroorzaken.
2. Lees hardop. Loopt het praten wat stroever of slist u een beetje door de tandprothese? Oefening baart kunst! Lees de krant bijvoorbeeld hardop.
3. Doe zoals anders. Alleen u weet dat u een prothese draagt. De anderen zien alleen een mooi gebit en een stralende lach. Denk daaraan als u zich aanvankelijk wat onzeker voelt!
4. 'Doorbijten'! Probeer uw prothese altijd te dragen. Ook 's nachts. Zelfs als het aanvankelijk storend of pijnlijk aanvoelt. Hoe meer u uw gebit uit de mond haalt, hoe langer het gewenningsproces!
5. Eet rustig en doordacht. Eet de eerste twee weken alleen zacht voedsel. Verdeel het in kleine porties en bijt af met de zijkant van de prothese. Neem uw tijd en probeer tijdens het kauwen beide kanten gelijkmatig te belasten, om het gebit niet te laten kantelen en tandvleesirritaties te voorkomen.

Een kunstgebit dat elke hap doorstaat?



Vast en zeker.

Protifix®. Voor een goedzittend kunstgebit.

Miljoenen mensen zijn ervan overtuigd. Protifix®, synoniem voor betrouwbaarheid op gebied van kleefmiddelen en verzorging van kunstgebitten, biedt een oplossing voor elk kleefprobleem. Kies Protifix® kleefcrème, kleefpoeder of kleefblaadjes om de kleefkracht van uw tandprothese te versterken en het binnendringen van etensresten te voorkomen. Zo kunt u weer actief en in alle vrijheid genieten van het dagelijkse leven.

Nieuw! Protifix® Kleefcrème met ALOE VERA.

Nieuwe kleefcrème met de verzorgende eigenschappen van Aloe vera, mild en aangenaam voor uw mondslimvlies.

Surf naar www.protifix.be voor meer info.

Protifix®
De beste keuze voor uw kunstgebit

Queisser
PHARMA

REVOGAN



lumen.com

Je laat slechte adem je plezier toch niet vergallen?

Muntjes, dure mondwaters of huis-tuin-en-keukenremedies, het blijven lapmiddeltjes tegen slechte adem. Maar Opt-O-Dor met het natuurlijke bestanddeel chlorofyl neutraliseert storende geurtjes bij de bron. Een gekruide maaltijd, knoflook, alcohol of tabak: je hoeft je geen zorgen meer te maken over een slechte adem achteraf. Ook onaangename lichaamsgeur ten gevolge van zweten of stress pak je met Opt-O-Dor grondig aan. Eén klein pilletje, met een slokje water is voldoende. Zo kan je weer in alle vrijheid doen en laten wat je wil, wanneer je er zin in hebt.

Opt-O-Dor. Maak snel komaf met slechte geurtjes.



Opt-O-Dor
Adem. Leef. Geniet.

REVOGAN