

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

Inleiding

Beste nieuwsbrieflezer,

Wij zijn blij u de tweede nieuwsbrief te kunnen bezorgen. Met de examenperiode in het verschiet, geven we tips mee voor studenten. Niet-studenten kunnen al meteen genieten van de zonnige dagen, tips voor veilig zonnen kunnen U daarbij helpen.

Kent u andere mensen die deze brief willen lezen, geef gerust hun e-mail adres door.

Geniet alvast van dit tweede nummer!



In dit nummer

- 1 Inleiding
- 1 Onder de loep: examens
- 2 Onder de loep: zonnebescherming
- 3 Zonneproducten
- 4 Huisbereiding in de kijker
- 4 Thuiszorg
- 4 Goed om weten

Onder de loep: Examens

Helpen vitamine- en mineralensupplementen echt bij studenten? JA

Uit een Brits onderzoek in 2001 is gebleken dat bij 10 van de 13 studies een duidelijk effect waarneembaar was op het non-verbale IQ, dit is de concentratie en de snelheid van de mentale processen die nodig zijn om een opdracht tot een goed einde te brengen. Het verbale IQ, d.i. wat iemand weet en kent, werd er niet door beïnvloed.

Studeren blijft dus het belangrijkste maar een vitaminesupplement kan nodig en nuttig zijn.

Een korte uitleg over onze 3 topproducten:

1. TonixX plus (vanaf 12 jaar) € 48.00 (60 tabl)

Is bijzonder geschikt tijdens "blok" en examenperiode om de mentale energie, de concentratie, het geheugen en het leervermogen te verbeteren! Bovendien kan dit ook gebruikt worden door de chauffeur bij een lange autorit!

2 tabletten 's morgens voor het ontbijt

2. MetaStudent 3 € 29.99 (3 x 30 tabl)

Bestaat uit 3 potjes.

Potje 1 is een combinatie van 12 vitaminen en mineralen om de vitaliteit en de weerstand te ondersteunen. Potje 2 bevat Ginkgo Biloba dat de doorbloeding in de hersenen optimaliseert waardoor de concentratie, de leervaardigheid en het geheugen verbeteren. Van elk potje 1 tablet bij het ontbijt.

Studeren blijft het belangrijkste maar een vitaminesupplement kan nodig en nuttig zijn.

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

Het derde potje bevat een mengsel van vitamines B en magnesium, foliumzuur en taurine en helpt tegen stress en vermoeidheid, 1 of 2 tabletten bij het avondmaal.

3. Memotonus € 17.05 (60 tabl)

Voedingssupplement op basis van Ginkgo Biloba (zie hoger), guarana (geeft meer energie en verhoogt de concentratie) en magnesium (tegen stress en spanningen).

2 x 2 tabletten per dag buiten de maaltijden vanaf 15 dagen voor de examens

Zorg verder voor een gezonde levensstijl met veel fruit en groenten, een regelmatige dagindeling, voldoende slaap, ontspanning door een korte periode te joggen, wandelen, fietsen of zwemmen,...

Voeding voor de hersenen: "studentenhaver" doet zijn naam eer aan door de aanwezigheid van licht verteerbare koolhydraten, vitamines, mineralen, ijzer en omega-3-vetzuren.



Onder de loep: zonnebescherming

De zon is onmisbaar, zorgt voor positieve energie en de aanmaak van vitamine D. Zonnestralen kunnen echter ook schadelijk zijn, en leiden tot:

- doorbloedingproblemen
- zonnslag en zonnesteek
- zonneallergie
- zonnebrand (vooral door UVB straling)
- huidveroudering (vooral door UVA straling)
- verzwakken van het afweersysteem van onze huid (koortsblaasjes!)
- huidkanker (door UVB maar vooral UVA straling)



20% van de baby's rond de leeftijd van 1 jaar hebben al minstens één ernstige zonnslag gehad

Veilig genieten van de zon : algemene tips

- laat je huid wennen aan de zon
- drink voldoende water
- gebruik een goede zonnecrème
- geef kinderen een hoedje en een T-shirt
- gebruik een zonnebril
- baby's altijd uit de zon houden !!
- kleine kinderen niet in de zon tussen 11u en 16u
- bescherm kinderen ook in de schaduw, onder een parasol of bij bewolkt weer.
- let op voor weerkaatsing op het water, in het hooggebergte, bij hoge wolken en bij wind
- vermijd producten die overgevoeligheid voor zonlicht uitlokken zoals parfums, bepaalde reinigingsdoekjes, ...
- aanvullend kan men voedingssupplementen innemen die de huid voorbereiden op de zon, maar deze vervangen de zonnecrème niet
- medicatie kan de huid gevoeliger maken voor de zon (raadpleeg de bijsluiter of vraag raad aan uw arts of apotheker),

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

Zonneproducten

Algemene tips

Bij de keuze van een zonneproduct moet rekening gehouden worden met het huidtype, de leeftijd en de vakantiebestemming. Verblijven aan het water of in hooggebergte vereist een hogere bescherming. Er zijn speciale producten voor mensen die last hebben van acne, couperose, allergie of vlekken. Voor het gelaat gebruik je best een crème die niet comedogeen is. Gebruik een lippen crème of lipstick met hoge UV beschermingsfactor als je gevoelig bent voor koortsblaasjes.

Tips voor een veilig gebruik

De zonnecrème minstens 30 minuten voor het zonnen aanbrengen. Voldoende product gebruiken en om de 2 uur opnieuw aanbrengen. Bij Louis Widmer "All day" zonneproducten met liposomen is 2 maal per dag insmeren voldoende.

Na opening zijn de meeste zonneproducten nog 1 jaar geldig. Daarna zal uw product er nog goed uitzien en aangenaam ruiken, maar de stabiliteit van de filter zal gedaald zijn.

Kenmerken van een goed zonneproduct

-Goede bescherming tegen UVA en UVB: UVB factor minstens 6 en UVA omcirkeld

-De graad van bescherming moet vermeld zijn als: 'lichte'(10)-'matige'(20)-'hoge'(30) of 'zeer hoge'(50+) bescherming

-Licht- en warmtestabiel

-Bestand tegen water en zweeten

Alle zonneproducten in de apotheek voldoen aan die eisen en de kans op allergie is miniem.

In voorraad : Louis Widmer, Vichy, Bioderma, Roc en Uvesol. Andere merken verkrijgbaar op bestelling (1/2 dag)

Ook bij specifieke problemen zoals acné, bruine vlekken, allergie, overgevoeligheid, ... helpen wij u graag de juiste keuze maken.



MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

Wist je dat ...

- je nooit de factor behaalt die vermeld staat op de verpakking? De factor wordt berekend met $2\text{mg}/\text{cm}^2$ product, in de praktijk wordt nooit zoveel gebruikt. Kies dus steeds voor een voldoende hoge bescherming.
- je ook bruint met een hoge beschermingsfactor?
- een zelfbruiner geen zonnefilter bevat? Zo'n product biedt dus geen bescherming tegen de zon, maar geeft je wel veilig een mooie tint!
- er voedingssupplementen zijn die de huid voorbereiden op de zon? Ze zorgen voor een betere hydratatie, beschermen tegen huidveroudering, laten u beter bruinen en verkleinen de kans op zonneallergie.
- je iets kan innemen tegen zonneallergie? Homeopathische korreltjes, specifieke vitaminen (huisbereiding) of voedingssupplementen.
- je de huid beter herstelt met een aftersun? Hierdoor wordt celbeschadiging hersteld en blijft de bruine kleur beter behouden.
- huidkanker de laatste jaren fel toeneemt en dat ernstige zonnebrand tijdens de kinderjaren hiervoor in ruime mate verantwoordelijk is? .



Huisbereiding in de kijker:

Capsules tegen zonne-allergie

Thuiszorg:

Kom een kijkje nemen aan onze etalage en ga een zomer zonder zware benen tegemoet.



Goed om weten

De apotheek sluit niet tijdens de vakantieperiode.