

NIEUWSBRIEF najaar 2018

Beste nieuwsbrieflezer,

We hebben kunnen genieten van stralende zomermaanden maar stilaan komen de wintermaanden dichterbij. Daarom geven we alvast enkele tips mee voor wie zijn weerstand optimaal wil boosten.

1/ echinacea = rode zonnehoed : gaat ons afweersysteem aansterken door het aantal witte bloedcellen te verhogen en voorkomt zo dat infecties zich uitbreiden (eigen bereiding of A.Vogel).

2/ beta-glucaan: b.v. ImunixX® : een andere natuurlijke stof afkomstig uit paddenstoelen en gisten om binnen de 6 uur onze belangrijkste afweerstoffen in ons lichaam te activeren. Het werkt goed bij luchtinfecties maar ook bij algemene verminderde weerstand zoals bij ziektegevoel, langdurige vermoeidheid en zelfs bij koortsblaasjes en andere huidproblemen.



3/ vitamine C, zink of een multivitaminepreparaat : dit kan nuttig zijn bij rokers, bij onvoldoende inname van fruit en groenten of na ziekte. Vooral ouderen hebben vaak vitaminetekorten en nemen best regelmatig een vitaminekuur in. Ook pre-en probiotica kunnen zorgen voor een extra boost voor de darmen en dus ook voor een betere opname en werking van deze vitamines.

4/ vaccinaties :

Griepvaccinatie (oktober-november) : blijft de beste manier om zich te beschermen tegen de griep! Dit jaar zijn er enkel tetravalente vaccins beschikbaar (deze bevatten 4 viruscomponenten), die na ongeveer 2 weken een optimale bescherming bieden . Het is 70-90% doeltreffend bij gezonde personen; iedereen heeft er dus baat bij! Zeker risicopersonen moeten gevaccineerd worden : 65-plussers, mensen met chronische ziektes en kinderen met risicofactoren, zwangere vrouwen en gezondheidswerkers.



Vaccinatie tegen pneumococcon : geven bescherming tegen longontsteking, wat ook de grootste complicatie van griep is. Daarnaast beschermt deze vaccinatie ook tegen andere ziektes zoals sinusitis, meningitis,..... Er bestaan 2 soorten vaccins en de meeste ziekenfondsen voorzien een tussenkomst voor deze vaccins. Ze worden aangeraden bij mensen vanaf 50 jaar en zeker bij longpatiënten of rokers, bij chronisch hart-, nier- of leverlijden .

Vanaf 19 tot 85 jaar wordt éénmalig Prevenar 13® gegeven, gevolgd door Pneumovax 23® na minstens 8 weken en dit laatste vaccin wordt bij risicopersonen om de 5 jaar herhaald. Kreeg je eerst Pneumovax 23® dan moet er wel minstens 1 jaar gewacht worden voor de eenmalige vaccinatie met Prevenar 13® .

[5/ Oscillococcinum®](#) : homeopatische korreltjes die tijdens het griepseizoen wekelijks preventief kunnen ingenomen worden. Ook als je griep hebt kunnen ze de ziekteperiode inkorten mits aanpassen van de dosering en dit is mogelijk voor alle leeftijden! Bij kinderen jonger dan 1 jaar kunnen de korreltjes perfect in water opgelost worden .



Denk bovendien aan een [optimale vochtigheid in huis](#) (tussen de 40 en 60 procent) zodat ziektekiemen minder kans krijgen om te ontwikkelen. De [luchtbevochtigers van Vicks®](#) zorgen voor een aangename zuivere en koele lucht. Daardoor kan men beter ademen en het zorgt dus ook voor een goede nachtrust. Vraag raad aan uw apotheker!

Besteed tijdens periodes van ziekte extra aandacht aan hygiëne: was voldoende de handen en gebruik zoveel mogelijk wegwerpzakdoeken. We hebben in onze apotheek een ruime keuze aan ontsmettende zeepvrije producten zoals Dettol® en Alcoderm®.

[Nieuw in onze apotheek](#)

[Oy Deo Wash® en Oy Deo Scrub®](#) : 2 nieuwe 2-in-1 formules : een diepreinigende zeep en scrub met deo werking. De actieve stoffen gaan op een natuurlijke manier het zweten toelaten maar verwijderen terzelfdertijd alle zweetgeur zodat ook je kledij langer fris blijft! (www.oycare.be)



Indien u deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen of op een ander e-mailadres kan u ons steeds een mailtje sturen. Vind ons leuk op Facebook en blijf steeds op de hoogte van de laatste nieuwsjes.