

## Nieuwsbrief september 2016

Beste nieuwsbrieflezer,

Voor de schoolgaande jeugd zit de zomervakantie er op. Voor heel wat mensen neemt het dagelijkse leven vanaf morgen weer een regelmatig patroon aan en ook de sportactiviteiten worden hervat.

September is traditioneel een maand waarin er een opflakking is van luizen en acne.

We raden aan om het haar van uw lagere schoolkinderen vandaag en de eerste dagen van het schooljaar te controleren op luizen en indien nodig snel te behandelen. Op onze website [www.apotheekmouton.be](http://www.apotheekmouton.be) kan u bij "nieuwsbrieven" de nieuwsbrief van september 2010 terugvinden, waarin luizen uitvoerig besproken worden.

Over acne en spataders leest u meer in deze nieuwsbrief.

We wensen iedereen een goede start!

### September: Acné-maand ?

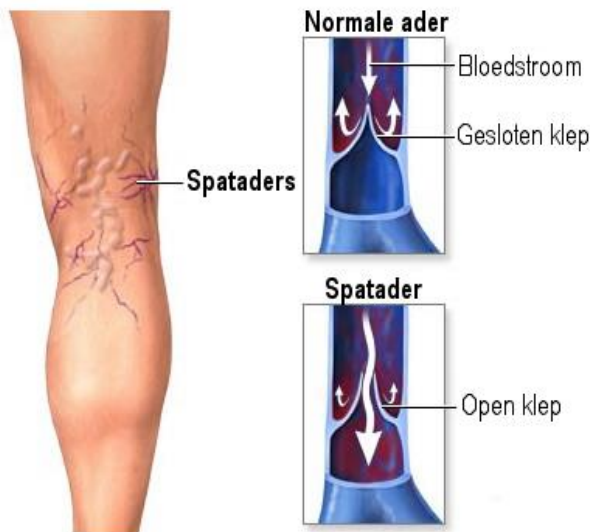
- 2x per dag goed reinigen is de basisbehandeling bij acné. Gebruik hiervoor **een aangepaste zeep** zonder zeep die meteen ook make-up verwijdert (schuimende gels, lotions of micellair water).
- Gebruik **1 x per week een peeling** om de huidkorrel te verfijnen en je huid voor te bereiden op een behandeling door de dode huidcellen te verwijderen. Zo kunnen lokale producten daarna beter inwerken.
- Gebruik een aangepaste shampoo voor **vet haar** (v.b. Furterer). Een vette hoofdhuid is meestal het eerste teken bij hormonale veranderingen.
- **Niet knijpen**, krabben of prutsen aan de puistjes. Verwijderen van zwarte puntjes gebeurt het best door een deskundige.
- Zware **maquillage** is af te raden maar er bestaan wel aangepaste fond de teints, niet-comedogene emulsies zoals Vichy Normaderm Teint / La Roche Posay effaclar duo teint.
- Acné-huid moet goed beschermd worden met een olievrij en niet-comedogeen **zonneproduct** met een voldoende hoge factor die speciaal ontwikkeld is voor de acné-huid. De zon werkt uitdrogend maar verdikt de huid zodat een opstoot van acné kan volgen na de zomermaanden. September wordt daarom wel eens de acnémaand genoemd. Ga ook niet onder de zonnebank.
- Voor mannen is het belangrijk dat ze zich scheren met een aangepaste niet-irriterende scheergel of mousse (v.b. Bioderma).
- Sommige producten tegen acné werken pas goed in na enkele weken of kunnen in het begin een lichte opstoot veroorzaken. Volhouden is dus de boodschap!
- Hydratatie is ook heel belangrijk: de huid kan tegelijk aangetast zijn door acné en gedehydrateerd zijn. Gebruik dan een aangepaste hydraterende dagcrème .
- Af te raden : verzorgingsproducten voor baby's, 2-in-1 lotions, Marseillezeep, agressieve peelings, oliën om make-up te verwijderen, overmatig gebruik van vitamines B.
- De behandeling hangt af van de ernst van de aandoening. Wij helpen u graag op weg bij de keuze van het juiste product.



Er zijn setjes beschikbaar voor € 9.90 (La Roche Posay) om een behandeling te testen. We kunnen ook een huidanalyse uitvoeren om zo meer te weten te komen over het hydratatiegehalte, de sebumproductie, de pH van de huid...Vraag raad in de apotheek.

## Nu in de kijker: SPATADERS

Tijdens de afgelopen warme zomerdagen heeft u zich misschien ook geërgerd aan die ontsierende aders op uw benen of misschien heeft u zelfs last gehad van een zwaar gevoel in de benen of nachtelijke krampen. In verdere fases kunnen spataders zelfs aanleiding geven tot veneuze trombose.



Er zijn 2 soorten aders in de benen: oppervlakkige, die net onder de huid en de vetlaag liggen en diepe die zich tussen de spieren bevinden.

Om de 10 cm zitten er klepjes in om het bloed terug naar het hart te pompen zodat het niet terug vloeit naar de voeten.

Als de klepjes niet goed sluiten kan het wel terugvloeien en zoekt het bloed een uitweg, meestal via de oppervlakkige aders die dan uitzetten.

Om klachten zoals zware en vermoeide benen, nachtelijke krampen, jeuk, branderig gevoel, spanningsgevoel of oedeem te voorkomen kan u aderversterkende pilletjes innemen, plaatselijk een verfrissende gel aanbrengen of preventief steunkousen dragen. Wij hebben steeds een ruim aanbod steunkousen in voorraad.

**Om een best passende kous te adviseren kunnen wij u een maattabel meegeven waarop u 's morgens voor het opstaan bepaalde maten opmeet en noteert of we nemen zelf de maten van uw benen op.**

### Tips

1. beweeg elke dag: wandelen, zwemmen, fietsen,...
2. plaats het voeteinde van uw bed hoger
3. zorg voor een vezelrijk dieet om constipatie tegen te gaan
4. draag zo veel mogelijk losse kledij
5. vermijd warmtebronnen die de aders doen uitzetten (lang baden, sauna)
6. draag hakken van 3-4 cm hoog, dit is beter dan te hoge hakken of te platte schoenen

## Nieuw in de apotheek !



- Etixx sport reep "sweet & salty caramel" natural oat op basis van havervlokken (minder snel hongergevoel), een knisperige reep ideaal voor in het eerste deel van langdurige inspanningen

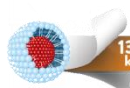
- Remescar : een nieuwe doeltreffende crème die kringen en donkere wallen onder de ogen doet verminderen (nu met € 5.00 korting)

- Omnivit Boost : drinkbare flesjes energie op basis van ginseng, magnesium en cafeïne

- CurcuDyn : voor soepele gewrichten op basis van bio-geoptimaliseerd kurkuma-extract samen met cofactoren zoals gember, vitamine V en vitamine D voor een nog beter effect op de gezondheid van de gewrichten ,kraakbeen en de pezen.



**CurcuDyn®**  
Voor soepele gewrichten



1350 keer beter opneembaar dan standaard kurkuma



## Promoties :

- 20 % korting op alle Bota Podartis ergonomische schoenen en pantoffels in voorraad
- 20 % korting op de Vermeiren zwarte toiletstoel met uitneembare toiletemmer
- Lactacyd Femina en Lactacyd Derma 1+1 gratis
- Vichy kennismakingspakketjes gelaatsverzorging aangepast aan uw huidtype € 9.95
- La Roche Posay kennismakingspakketje acné-huid voor € 9.90
- Bij aankoop van een luizenbehandeling Silikom krijg je een sleutelhanger
- Furterer droogshampoo nu tweede aan -50%



## Kijk steeds in het voordeelhoekje bij het binnenkomen in de apotheek!

## Agenda:

- 1 tot 11 september: MS-week. Dit is de jaarlijkse sensibiliseringscampagne van MS-Liga Vlaanderen over multiple sclerose en hoe omgaan met de ziekte. De opbrengst gaat naar de werking van de MS-Liga. Eén van de doelen van die werking is het wetenschappelijk onderzoek naar MS steunen. Meer info op <http://msweek.ms-vlaanderen.be/>
- vanaf half oktober : griepvaccinatie (aangeraden én terugbetaald vanaf 50 jaar)



Indien u deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen of op een ander e-mailadres kan u ons steeds een mailtje sturen. Hebt u familie of vrienden die ook graag op de hoogte blijven, geef dan gerust hun e-mailadres door. Vind ons leuk op Facebook en blijf steeds op de hoogte van de laatste nieuwsjes.