



In dit nummer

- 1 Inleiding
- 1 Weerstandsverhogende producten
- 2 Winterhanden en voeten

Huisbereiding in de kijker: Hand- en voetcrème

De huisgemaakte handcrème beschermt en voedt droge handen en voeten, helpt kloven te helen en is helemaal niet vet.

Zowel met als zonder parfum.



Inleiding

Beste nieuwsbrieflezer,

Hopelijk hebt u ook kunnen genieten van de 'goeie zomer' en zijn de batterijen alweer wat opgeladen.

Wij willen ons voorbereiden op de komende winter en schreven voor u een nieuwsbrief met wintertips.

Weerstandsverhogende producten

Het innemen van weerstandsverhogende producten heeft zijn nut:

- tijdens de herfst, de winter en de lente
- bij geestelijke druk en inspanning (stress, studenten,...)
- bij zware lichamelijke inspanningen en sport
- bij zwangerschap
- bij blootstelling aan zonlicht
- voor een goede darmwerking
- bij herhaaldelijke infecties

1. Echinacea purpurea moedertinctuur

Echinacea purpurea (rode zonnehoed) verhoogt de weerstand tegen bacteriële en virale infecties, bevordert de activiteit van de witte bloedcellen, stimuleert het lymfesysteem en voorkomt dat infecties zich uitbreiden.

Bestaat in druppels of tabletten. Dagelijks gedurende 14 dagen en dan 14 dagen stoppen of dagelijks op weekdays en stoppen in het weekend omdat er een maximale weerstandsverhoging bereikt wordt.

2. ImunixX

Bevat beta-glucanen die de belangrijkste afweerstoffen (zoals de macrofagen) activeren. Na één toediening kan men de verhoogde weerstand al na 6 uur vast stellen. De stimulerende werking bereikt een hoogtepunt na 3 dagen. Vanaf de 6de dag is een lagere dosis voldoende om de macrofagen alert te houden.

Een hoge zuiverheidsgraad van de beta-glucanen is vereist om een optimale werking te verzekeren. ImunixX garandeert een tot 97% zuivere beta-glucan afkomstig uit paddenstoelen en gisten.

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

Kinderen kunnen een siroop nemen, de eerste 5 dagen 3 ml/5 kg lichaamsgewicht per dag en nadien 1 ml/5 kg.

Voor volwassenen : ImunixX 500 gedurende 5 dagen 1 x per dag en daarna ImunixX 100 1 x per dag.

ImunixX wordt het best 's morgens nuchter of voor het slapengaan ingenomen.

3.vaccins

- seizoensgriep : jaarlijks een nieuw aangepast vaccin dat een 6-tal maanden werkzaam is
- Mexicaanse griep: vaccin in aanmaak
- Luchtwegeninfecties en andere pneumococceninfecties: vaccin om de 5 jaar te herhalen (geeft zekere bescherming voor bacteriele longontsteking)
- Bronchovaxom :capsules die het weerstandsvermogen tegen allerlei infecties van het ademhalingsstelsel stimuleren, in te nemen gedurende 10 dagen per maand gedurende 3 maanden (mag 2 x per jaar)

In de loop van de maand september komen de griepvaccins binnen, kom tijdig uw vaccin reserveren.

Vooral risicopatiënten en 65-plussers doen er goed aan tijdig te handelen.

Winterhanden en voeten

Veel mensen krijgen voornamelijk tijdens de wintermaanden last van blauwrode, pijnlijke, hevig jeukende zwellingen aan tenen en/of vingers.

De klachten verergeren bij opwarming.

De aandoening wordt veroorzaakt door de inwerking van koude op een gebrekkig doorbloede huid.

Zorg voor:

- voldoende warme kleding
- vermijd langdurig blootstellen van handen en voeten aan lage temperaturen
- regelmatig bewegen tijdens de koude periode
- wisselbaden hebben een gunstig effect

De aandoening kan ook veroorzaakt worden door een onderliggende vaatandoening, spreek erover met uw arts.

Het gaat om onschuldige symptomen die weliswaar zeer vervelend kunnen zijn.

Preventief vitamine A en D innemen kan nuttig zijn (Nutritic A & D 60 caps.: € 8.15). Innemen tijdens alle maanden met een "R" (van sept. tot en met april).

Jeukwerende en pijnstillende, ontstekingswerende zalven brengen verlichting.

Huisbereide lotion tegen winterhanden : € 6.95

