



Bio-Seleen + Zink

Hoe helpt u uw lichaam gezond te houden?

Bio-Seleen+Zink van Pharma Nord is een van de best onderzochte supplementen op de markt. Het bevat het gepatenteerde **SelenoPrecise** (organisch Seleen) met uitstekende en gedocumenteerde opneembaarheid (89% opname) in het lichaam.

Seleen:

- Goed voor de schildklier
- Helpt het normaal functioneren van het immuunsysteem
- Ter bescherming van gezonde cellen en weefsels
- Voor het behoud van mooi en sterk haar
- Goed voor de nagels

Bio-Quinon Q10 – met vitamine B2

Energie van binnenuit

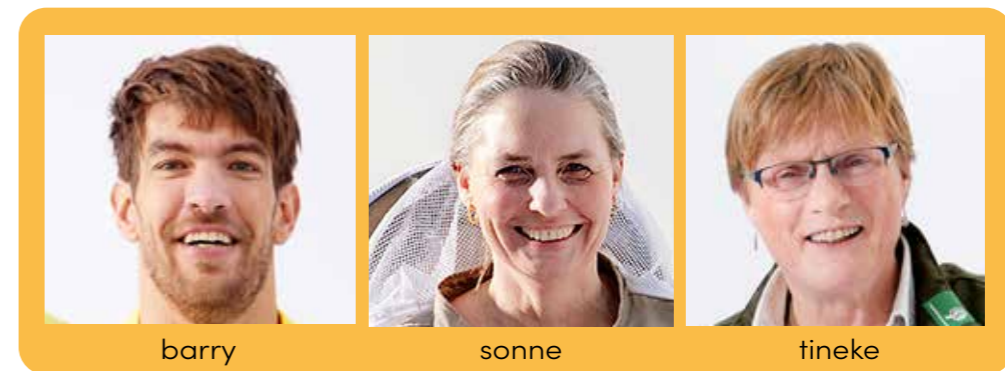
Bio-Quinon Q10 bevat vitamine B2, dat helpt bij vermoeidheid, de natuurlijke energie in het lichaam activeert, voor het behoud van normale structuur en functie van de huid en ondersteunt het herstellend vermogen van de huid.

- Prima kwaliteit grondstoffen en productie
- Gebruikt in wetenschappelijk onderzoek
- Geproduceerd in Denemarken

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.nl

portretten

steken het buitenseizoen is geopend



barry

sonne

tineke

We gaan weer meer op pad in de lente en zomer. En komen dus ook meer beestjes tegen. Wat doe je bij een kwallen- of bijensteek? Of bij een tekenbeet? Dat kunnen de mensen die er dagelijks mee te maken hebben het beste uitleggen: een lifeguard, imker en boswachter.

'wrijf liever
niet over een
kwallenbeet'

Barry Hazenoot (29) werkt al jarenlang als vrijwillige lifeguard bij de reddingsbrigade Noordwijk. Hij houdt toezicht op de strandbezoekers en de zwemmers in zee, en voert reddingsacties uit als mensen in de problemen komen.

"Op mooie zomerdagen zien we regelmatig mensen met een kwallenbeet bij onze EHBO-post op het strand. Om zich te verdedigen spuit een kwal bij aanraking gif in de huid met de naaldjes op zijn tentakels. Eigenlijk is het dus een kwallensteek, maar we noemen het kwallenbeet. Zo'n beet voelt alsof je in aanraking bent geweest met een brandnetel: een brandende of stekende pijn en wat jeuk. Verder zie je vaak roodheid en een beetje zwelling op de huid. Soms staan zelfs de striemen van de kwal-tentakels op de huid. Vervelend, maar meer ook niet. Meestal zijn de klachten na twintig minuten weer weg.

Wrijf liever niet over de plek waar je gebeten bent, dan verspreid je het gif in de huid. Zie je nog gifnaaldjes zitten, dan kun je deze eerst weghalen. Dat gaat het best met een pincet of door ze van de huid af te schrapen met een bankpasje. Zo voorkom je dat de naaldjes gif blijven afscheiden. Vroeger dekten we kwallenbeten met verdunde ammoniak, maar dat advies is achterhaald. Het beste is afspoelen met zee-water. Loop dus even de zee in. Spoel nooit met koud kraanwater, dat verergert de klachten juist. Eventueel kun je er een jeukstillende zalf op smeren die je ook bij insectenbeten zou gebruiken.

Sommige mensen reageren heftiger dan anderen op een kwallenbeet. Als je na een uur nog steeds veel last hebt, is het goed om naar de huisarts te gaan. Misschien is het een allergische reactie of gaat het om een andere kwal dan normaal gesproken in de Noordzee voorkomt.

Kwallen zijn ongewervelde holtedieren die vooral uit water bestaan. Er zijn vijf verschillende types in de Noordzee. Ze zijn allemaal niet gevaarlijk. Twee soorten, de zeepaddestoel en de oorkwal, bevatten wel gif maar je krijgt er geen reactie door. De drie andere soorten geven wel klachten: de blauwe en gele haarkwal en de kompaskwal. Bij aflandige wind zijn er extra veel kwallen aan de kust. Er ontstaat dan een onderstroom die ze naar het strand toe spoelt. Uiteraard heb je dan meer kans dat je ertegenaan zwemt en een beet oploopt. Een kwal die op het strand ligt is dood, of bijna dood. Toch kan hij nog steken; de tentakels blijven lang actief. Het is dus slim om altijd goed te kijken waar je loopt als je op blote voeten op het strand bent."

Sonne Copijn (50) is de vierde generatie imker in haar familie. Haar bijnaam is 'de bijenkoningin'. Ze houdt honingbijen en oogst alleen bij overvloed. Daarnaast legt ze bijenoases aan en geeft ze bij-les.

"Mensen zijn vaak bang voor bijensteken. Toch steekt een bij niet zomaar – het verlies van de angel geeft een grote wond met de dood tot gevolg. Een bij steekt pas als hij zich echt bedreigd voelt. Er zijn 360 bijensoorten, die lang niet allemaal steken. Honingbijen doen dat wel. Zelf word ik ook vaak gestoken, maar dat is logisch als je imker bent. Mijn lichaam reageert er nauwelijks meer op.

Tijdens een steek komt de angel van de bij, met de gifblaas daaraan vast, in de huid. Door de weerhaakjes blijft deze zitten. De angel moet er zo snel mogelijk uit, anders blijft de gifblaas gif in je lichaam spuiten. Dat gif zorgt voor een stekende pijn, zwelling, roodheid en jeuk. Krab de angel in één haal weg, met de 45 graden-hoek mee waarin de angel in de huid zit. Trek eventueel de huid eerst strak. Verwijder 'm niet met een pincet, dan komt het gif alsnog in je lichaam terecht.

Koel na de steek de plek goed met een icepack om de zwelling te verminderen. Ga rustig zitten, drink wat water en smeer er een zalf op die de jeuk en pijn na een insectensteek verzacht. Een heftige reactie komt niet vaak voor, maar zorg voor de zekerheid dat je het half uur na de steek niet alleen bent. Krijg je rode uitslag en bulten op andere plekken dan waar je bent gestoken? Ga dan naar de huisarts. Een allergische reactie op het gif van een bij is zeldzaam. Daarbij kun je gaan braken, benauwd worden of zelfs bewusteloos raken. Dan moet iemand meteen 112 bellen.

Om een bijensteek te voorkomen, kun je het beste geen wilde bewegingen maken. Een bij heeft duizenden 'facetoogjes' per oog waarmee hij alles ziet. Als je naar hem slaat, ervaart hij dat als een bedreiging. Ook zijn bijen gevoelig voor geur – logisch, want ze moeten bloemen al van kilometers afstand kunnen ruiken. Ze houden niet van parfum, een sterke zweetgeur en geparfumeerde deo's of haarproducten. Daar kunnen ze agressief op reageren; probeer die dus te vermijden. In tegenstelling tot wespen komen bijen niet op eten en drinken af."

Bekijk meer over Sonne en bijensteken op www.bijenkoningin.nu

'de angel moet
er zo snel
mogelijk uit'



Tineke Harlaar (58) is sinds 2003 boswachter-publiek bij Staatsbosbeheer, in het westelijk deel van de provincie Utrecht. Ze brengt veel tijd door in de natuur en is regelmatig gebeten door een teek. Ook kreeg ze de ziekte van Lyme.

"Teken komen in het hele land voor: in bos, park, hei, duinen of in je eigen tuin. Ze kruipen door het gras en zitten in lage begroeiing – springen of vliegen kunnen ze niet. Een teek lijkt op een klein spinnetje – tussen de één en drie millimeter groot – en kan zich vastbijten in je huid. Dat kan niet altijd kwaad, maar wel als de teek besmet is met de lyme-bacterie. Daardoor kun je de ziekte van Lyme krijgen, die vervelende klachten kan geven. Ongeveer één op de vijf teken draagt deze bacterie bij zich.

Een zwart puntje op de huid, daaraan herken je een tekenbeet. Als hij zich volzuigt met bloed, ontstaat er een bruinrood bolletje. Hoe langer een teek in je huid zit, hoe groter de kans dat je lyme krijgt. Haal 'm het liefst binnen 24 uur weg. Doe na een groen buitenbezoek altijd een tekencheck, bijvoorbeeld voor je naar bed gaat. Teken lopen meestal langs je benen naar boven en nestelen zich op warme plekken, zoals je knieholte, bilspleet, lies en onder je oksel. Bij kinderen zitten ze ook vaak achter de oren. Kun je bepaalde plekken niet zien? Gebruik een spiegel of vraag of een ander je wil controleren.

Je kunt een teek weghalen met een tekenpincet of met een speciale tekenpen. Verdoof de teek niet van tevoren met alcohol, soms spuugt de teek dan zijn maaginhoud uit wat de kans op lyme groter maakt. Na het weghalen kun je de huid wel ontsmetten met alcohol. Houd de plek nog een paar weken in de gaten. Verschijnt er een rode ring om de tekenbeet, ga dan altijd naar de huisarts. Hoe eerder de ziekte van Lyme wordt behandeld, hoe beter.

Een tekenbeet helemaal voorkomen is lastig. Net als bij muggen is de één aantrekkelijker voor een teek dan de ander. Wat je wel kunt doen? Op de paden blijven, daarbij loop je minder risico dan struinend door de groenstroken. Draag lange mouwen en een lange broek met sokken eroverheen. Je voeten en benen kun je inspuiten met een tekenwerende spray. Vergeet niet je kleding af te kloppen als je in de natuur op de grond hebt gezeten. En nog een tip die veel mensen niet kennen: let op als je een paar dagen dezelfde broek draagt. Soms overnacht een teek in je broek en word je de dag erna alsnog gebeten."

'haal een teek het liefst binnen 24 uur weg'



HOOIKOORTS SLAAT TOE? SLA DIRECT TERUG

NIEUW

NEUSSPRAY WERKT IN 15 min

SNEL LANGDURIG VERLICHTING

Werkt snel
Werkt langdurig

bij hooikoorts en vergelijkbaar allergische reacties

Carelastin
azelastine neusspray oplossing 1 mg/ml
Een flesje bevat 0,14 ml bevat 0,14 mg azelastinehydrochloride.

Carelastin
azelastine oogdruppels oplossing 0,5 mg/ml
Iedere oogdruppel bevat 0,015 mg azelastinehydrochloride.

10 ml Vanaf 6 jaar
6 ml

Mylan

Carelastin neusspray en Carelastin oogdruppels zijn geneesmiddelen en bevatten azelastine als werkzame stof. Lees voor gebruik de bijsluiters. KOAG-nr. 30-0221-6441 Mylan Healthcare B.V., a Viatrix company. Krijgsmans 20, 1186 DM Amstelveen. ALL-2021-0026

INTENSE BESCHERMING BIJ WRIJVING

DIRECTE PIJNVERLICHTING

BIJ BLAREN

Compeed