

MINDER PIJN, MEER BEWEGEN

Verboden op de openbare weg te gooien



Zeel be

Rem artrose af met Zeel®

Vraag raad aan uw arts of apotheker. Homeopathisch geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Vanaf 6 jaar. Lees aandachtig de bijsluiter.
Registratiehouder: Heel Belgium NV.



Ter verlichting
en reumatische

Zeel®

250 tabletten

Ter verlichting van lokale
symptomen bij
gewrichtsaandoeningen
(zoals artrose)

100 g



Zeel®

crème

*Heel

Zeel®
Ter verlichting
lokale symptomen
bij Gewrichtsaandoeningen
(zoals artrose)

-Heel

ARTROSE

"Ik ken verschillende middelen om de pijn dragelijk te maken, maar ik wist niet dat er iets bestaat dat de elasticiteit van het kraakbeen verbetert."




Samen dansen
of gewoon
wat wandelen

Creatief bezig zijn

Even met de fiets
om brood

Waarom zou je aan levenskwaliteit moeten inboeten als je artrose hebt?



Eten bereiden

Straks spelen met de kleinkinderen

Zeel®



Zeel® is een geneesmiddel dat het degeneratief proces bij artrose afremt, de pijn en ontsteking vermindert en het weefselherstel verbetert.

Gebruiksadvies Zeel®

TABLETTEN PER DAG	DOSERING BIJ ACUTE KLACHTEN	GEBRUIKELIJKE DOSERING
Volwassenen en adolescenten 12-18 jaar	1 tablet / 30 min. tot 1 uur, zolang nodig (max. 12 tabletten / dag)	3 x 1 tablet / dag
Kinderen 6 -11 jaar	1 tablet / uur tot 2 uur, zolang nodig (max. 8 tabletten / dag)	2 x 1 tablet / dag

CRÈME

Volwassenen	2 tot 4x / dag aanbrengen
Kinderen en adolescenten 6 -18 jaar	2 tot 4x / dag aanbrengen



De tabletten zijn makkelijk in te nemen, zonder water.

1. Hou de tabletten in de mond
2. Wacht tot ze zacht worden
3. Slik ze daarna in



9 Verkrijgbaar
zonder voorschrift

8 Mag gebruikt worden
vanaf 6 jaar

7 Geen water nodig om
de tabletten te nemen,
aangename crème

6 Mag bij **zwangerschap en
borstvoeding** in de
aanbevolen dosering en
na overleg met jouw arts



- 
- 1 Wetenschappelijk bestudeerd geneesmiddel
 - 2 Remt het degeneratief proces van kraakbeen bij artrose af
 - 3 Vermindert pijn & ontsteking
 - 4 Geen interacties bekend met andere geneesmiddelen
 - 5 Geen gekende bijwerkingen*

* allergische huidreacties zijn niet uitgesloten

Wat is artrose? Heb ik last van artrose? Veel mensen kennen het begrip wel, maar wat is het nu echt? Artrose, ook wel gewrichtsslijtage genoemd, is een degeneratieve gewrichtsaandoening waarbij de kwaliteit van het **kraakbeen vermindert**. Hierdoor wordt het kraakbeen minder soepel en dunner, en ontsteekt het gewricht vaker. Je kan artrose herkennen door **pijn, stijfheid en beperkte bewegingsvrijheid**. De aandoening komt het vaakste voor in de handen, heupen en knieën.

Maar hoe zit het nu eigenlijk in ons land?

Artrose staat in de top 5 meest gerapporteerde chronische ziekten van België. Tot wel een **KWART** van de vrouwen en 15% van de mannen heeft hier last van.

Patiënten ondervinden een **grote impact op hun welzijn en hun levenskwaliteit**, zoals alledaagse activiteiten niet meer kunnen uitoefenen.

Verschillende factoren kunnen artrose veroorzaken, denk maar aan gewrichtsblessures, overbelasting, leeftijd of overgewicht.



In beweging blijven is één van de beste tips bij artrose.

- Blijf actief, **blijf bewegen**. Dit zorgt ervoor dat de gewrichten soepel blijven en de levenskwaliteit verbetert. Men raadt aan om bij artrose minstens 3 keer per week 20 minuten te bewegen. Zorg er wel voor dat je de juiste balans vindt tussen beweging en belasting.
- **Verdeel je activiteiten** over de dag, zodat je gewrichten niet overbelast raken.
- **Spierversterkende oefeningen** zorgen ervoor dat er meer steun is rond de aangetaste gewrichten, waardoor de pijn afneemt.
- Doe **flexibiliteitsoefeningen**, hierdoor behoudt of vergroot je de beweeglijkheid van je gewrichten.

Ook een gezonde leefstijl kan helpen bij artrose.

- Streef naar een **gezond gewicht**. Als je minder weegt, moeten je gewrichten ook minder gewicht opvangen, wat de pijnklachten eveneens doet verminderen.
- Een evenwichtig **voedingspatroon** kan hier ook bij helpen. Varieer genoeg zodat je alle voedingsstoffen optimaal kan opnemen en de kans op ontsteking kan verminderen.
- Hoewel slaap soms verstoord kan worden door pijn bij artrose, wordt aangeraden voldoende te slapen. Een goede **nachtrust** kan namelijk voor verminderde pijnklachten zorgen.
- **Warmte** kan helpen bij stijve gewrichten.

MINDER PIJN, MEER BEWEGEN



Zeel be



Ter verlichting van lokale symptomen bij gewrichtsaandoeningen (zoals artrose)
100 g



Rem artrose af met Zeel®

Vraag raad aan uw arts of apotheker. Homeopathisch geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Vanaf 6 jaar. Lees aandachtig de bijsluiter.
Registratiehouder: Heel Belgium NV.

-Heel