07 Trimestrieel blad
Januari - Maart 2012

SOFIADIS NEWS

Het magazine van de Sofiadis apotheker

Vervoeg ons op onze Facebook en Twitter accounts.
U kan het magazine eveneens terugvinden op www.sofiadis.be.



Slapen, essentieel voor een goed leven.



Hart- en vaatziekten.



Uw **vakantie** in de **bergen**.



Wijn en kruiden op tafel.

9 maanden om ouders te worden...

WIN EEN WAARDEBON T.W.V. 200 €
in een Sofiadis apotheek naar keuze

DELAROM
PARIS
JEUGDIG DOEL

TILLEN MET HYALURONZUUR
DE NATUURLIJKE WETENSCHAP VAN SCHOONHEID
www.delarom.fr

Edito

Beste lezers,

De winter nadert snel, de nachtvorst doet zijn intrede en de temperatuur zakt voelbaar maar eindelijk vallen de eerste sneeuwvlokken in Europa! Voor sommigen de ideale gelegenheid om naar hun geliefde bergen en besneeuwde hellingen te vertrekken. Anderen kijken dan weer uit om tot rust te komen rond het vuur.

Echter, wat de winter ons ook mag brengen, we kennen allemaal het spreekwoord "Betervoorkomen dan genezen". Dit jaar zeggen we NEEN tegen verkoudheden en STOP tegen koorts en een lopende neus! Volg de raadgevingen van onze apothekers en bescherm uzelf tegen de aanvallen die de winter met zich meebrengt.

De 235 apothekers van onze groepering wensen u het allerbeste toe voor het nieuwe jaar. Waag zeker ook uw kans op een waardebon van € 200 in een Sofiadis apotheek naar keuze om 2012 goed te starten!

Meer info op onze Facebook- en Twitterpagina "De Sofiadis apotheken".



P. Van Elslander,
Bestuurder Sofiadis



J-B. Van Hamme,
Bestuurder Sofiadis

Inhoud

Dossier
9 maanden om ouders te worden 04 - 09

Gezondheid
Slapen, essentieel voor een goed leven 10 - 13
Hoe voorkom ik winterziekten? 14 - 15
Hart- en vaatziekten, de patiënten ondernemen actie 16 - 17

Interview
Op bezoek bij uw apotheker 18 - 19

Reizen
Uw vakantie in de bergen 20 - 24

Welzijn
Coënzyme Q10H2 De actieve vorm van coënzyme Q10 25 - 27

Dieet
Wijn en kruiden op tafel 28 - 29

Wedstrijd
De Sofiadis-wedstrijd 31

Publicatie van SOFIADIS cvba,
Persstraat 4
1000 Brussel
Tel : 02 227 11 71
Fax : 02 218 31 41
Mail : info@sofiadis.be
Web: www.sofiadis.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
P. Van Elslander

PUBLICITAIRE REGIE
J-B Van Hamme
jbvh@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Exploradis SPRL
info@exploradis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

Druk
Enschedé - Van Muysewinkel

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Cauchy Emmanuel
Delfosse Maïté
Hellemans Marco
Melotte Laurent
Nana Christelle
Populaire Philippe

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 26.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van sofiadis News:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71



9 maanden om ouders te worden...

Vanaf de positieve zwangerschapstest tot de bevalling treden er veel veranderingen op in het lichaam en het hoofd van de toekomstige mama... 40 weken die de toekomstige ouders toestaan zich voor te bereiden op de komst van de langverwachte baby... Ze leggen samen met het medisch team dat de zwangerschap volgt, een belangrijke weg af.

Waartoe dienen de prenatale onderzoeken?

Tijdens de eerste twee trimesters van de zwangerschap is er een maandelijks onderzoek bij een gynaecoloog of verloskundige voorzien. In het derde trimester zijn er vaker onderzoeken voorzien.

Verschillende parameters worden elke maand geëvalueerd :

- **Het bijkomen van gewicht** moet in evenwicht zijn. Teveel gewichtstoename verhoogt immers de kans op zwangerschapscomplicaties.

- Een **urineonderzoek** om tekenen van infecties op de urinewegen of de aanwezigheid van eiwitten of suiker in de urine op te sporen.

- **De bloeddruk** vermindert normaal gezien tijdens de zwangerschap. Een te hoge bloeddruk verreist verder onderzoek.

- **De hoogte van de baarmoeder**: de buik wordt opgemeten om na te gaan of dit normaal is voor de zwangerschapsduur.

- **De foetale harttonen** kunnen beluisterd worden vanaf 15 weken zwangerschap.

- Met een **vaginaal onderzoek** kan men de baarmoederhals controleren. Normaal gezien blijft deze gesloten tot de laatste maand van de zwangerschap.



De belangrijkste fasen van de zwangerschap



Het eerste trimester

Een paar dagen na de bevruchting tussen de eicel en de spermatozoïde nestelt de embryo zich in, in de baarmoeder. Het is op dat moment nog niet zichtbaar op een echografie. Als gevolg op de hormonale veranderingen die al plaatsvinden kan de toekomstige moeder last hebben van misselijkheid, vermoeidheid en pijnlijke borsten. Deze symptomen verdwijnen over het algemeen aan het eind van het eerste trimester.

De eerste afspraak met de gynaecoloog vindt na 7 à 8 weken zwangerschap plaats (aantal weken na de laatste menstruatie). De echografie toont een embryo van 2 tot 3 cm. De ouders zien op dat moment de eerste hartslag van de ongeboren baby…

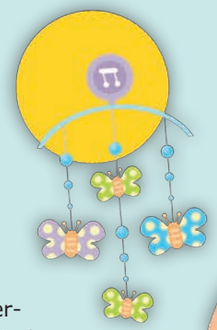
Een maand later, na ongeveer 12 weken is het embryo een foetus geworden. Het meet ongeveer 8 centimeter. Zelfs al hebben de ouders nog geen beweging waargenomen, toch beweegt de foetus al veel in het vruchtwater. We zien nu al twee armen en benen, een maag, een blaas,… Hoewel de organen zich nog verder moeten ontwikkelen zijn de meeste toch al aanwezig!

Tijdens dit onderzoek wordt er een tripeltest voorgesteld, nl. echografie en bloedonderzoek bij de moeder. Het is een doorlichtingstest om trisomie 21 (het syndroom van Down) en trisomie 18 (syndroom van Edwards) te bepalen. In geval van een verhoogd risico op trisomie bij de foetus wordt een vruchtwaterpunctie voorgesteld aan de toekomstige ouders..

Het tweede trimester

De buik begint stilaan ronder te worden.. De toekomstige moeder voelt zich vaak al veel beter.

Na 20 weken voelt de moeder de bewegingen van de baby. De vader moet nog enkele weken geduld oefenen vooraleer hij iets voelt aan de buik.



Na 22 weken is er dan de langverwachte morfologische echografie. Met deze echografie kan er gecontroleerd worden of alle organen en ledematen goed ontwikkeld zijn.

Als de positie van de baby dit toestaat komt u op dat moment ook het geslacht te weten! De baby weegt op dat moment ongeveer 500 gram en meet zo'n 25 centimeter.

Rond deze periode kunnen de ouders zich ook inschrijven voor een cursus ter voorbereiding van de geboorte. Uit het brede scala vindt u zeker iets wat u interesseert (klassieke voorbereiding met een fysiotherapeut, voorbereiding in het zwembad, haptonomie, hypnose…).



Het derde trimester

De buik is nu duidelijk ronder en men voelt de baby vaak bewegen!

De ongemakken van de late zwangerschap treden nu op. De bloeddoorstroming in de benen is minder goed wat resulteert in zware en pijnlijke benen. Ook krampen in de kuiten komen vaak voor. De baby duwt op de blaas, waardoor men vaker naar het toilet moet.





De mama is vaker vermoeid doordat ze 's nachts vaak verschillende malen wakker wordt. Ze moet dus overdag voldoende tijd inlassen om te rusten.

Na 32 weken vindt de laatste echografie plaats die de positie, de gezondheid en het gewicht van de baby bepaalt.

De bevalling komt dichterbij en de toekomstige ouders stellen zich steeds meer vragen over de D-day. Stel daarom thuis gerust een lijstje van vragen samen zodat u die bij elk doktersbezoek kan stellen.

GRIEPACHTIGE TOESTANDEN ?
ONMIDDELLIJK
OSCILLOCOCCINUM !
Rillingen ?
Hoofdpijn ?
Spierpijn ?
Koorts ?



VRAAG RAAD AAN UW APOTHEKER.
GEEN LANGDURIG GEBRUIK ZONDER GENEESKUNDIG ADVIES.
LEES AANDACHTIG DE BIJSLUITER IN DE VERPAKKING.
HET ACTIEF BESTANDDEEL VAN DIT HOMEOPATHISCH GENEESMIDDEL IS :
ANAS BARBARIAE HEPATIS ET CORDIS EXTRACTUM 200K.
LABORATOIRES BOIRON®

En wat doet de papa in dit alles?



Terwijl de moeder haar aandacht richt op haar buik en de ongeboren baby, heeft de papa soms moeite om zijn plaats of rol hierin terug te vinden.

Zijn aanwezigheid bij de onderzoeken, echografieën, voorbereidende sessies,… is uiteraard aangewezen. Ze laten de toekomstige vader toe om de evolutie van de baby te zien, maar ook alle veranderingen die zijn vrouw doormaakt. Het is trouwens voor hem ook de uitgelezen kans om zijn eigen vragen te stellen aan de gynaecoloog.



Préventie

Toxoplasmose et cytomegalovirus (CMV)

Bij het eerste onderzoek wordt er een bloedonderzoek uitgevoerd om te zien of de toekomstige moeder beschermd is tegen toxoplasmose en CMV. Als dit niet zo is moeten er verschillende maatregelen genomen worden zodat er zich geen infectie ontwikkeld tijdens de zwangerschap. Want ook de foetus kan hinder ondervinden van deze infectie.

Toxoplasmose :
- Eet geen rauw vlees. Bak het steeds uit!
- Groenten en fruit moeten gekookt of geschild worden.
- De infectie wordt vaak overgedragen door de urine van katten, vermijd daarom contact met hen en met hun nest.

CMV :
- Dit wordt overgedragen door de urine en het speeksel van jonge kinderen (de leeftijd wanneer ze in een crèche zitten) en oudere mensen: vermijdt daarom om van hetzelfde bord te eten, hetzelfde glas te drinken en was uw handen steeds na het vervangen van een luier.

Maïté **Delfosse**



Slapen, essentieel voor een goed leven

Een slechte nachtrust veroorzaakt slaperigheid tijdens de dag, prikkelbaarheid, concentratieproblemen… Deze aandoeningen verdwijnen na een herstellende slaap. Maar, de wetenschap waarschuwt wel voor het gevaar van langdurende slapeloosheid.

De deugden van slaap

De slaap beslaat een intense activiteit waarbij het lichaam voor zichzelf meerdere hormonen,… regenereert, produceert en verspreidt. Een van de vele voorbeelden: de tussenwervelschijven zijn cruciaal voor de flexibiliteit van de wervelkolom en de schokabsorptie. Ze ontlenen hun activiteit aan een hoge concentratie van water, dat afgevoerd wordt tijdens de dag. De schijven herstellen zich enkel tijdens rustfasen waarbij ze water opnemen en hun elasticiteit herwinnen. Zonder deze regeneratie zouden we aandoeningen als rugpijn, hernia,… ondervinden. Slaap is ook onmisbaar voor onze cognitieve functies. Tijdens het slapen verwerken en slaan onze hersenen herinneringen op, wordt ons bewustzijn en onderbewustzijn gecoördineerd… Het zijn die verschillende mechanismen die ervoor zorgen dat we de volgende dag fit zijn.

Verschillende cycli van 90 minuten

Een slaapcyclus is onderverdeeld in drie verschillende delen: de lichte slaap, de diepe slaap en de droom- of REM-slaap. De eerste twee cycli worden als trage slaap bestempeld omdat het lichaam weinig beweegt en de hersenactiviteit is traag. Tijdens REM-slaap – de slaap waarin we dromen – verhoogt onze hersenactiviteit, de oogbewegingen versnellen, de hartslag stijgt… terwijl het lichaam immobiel blijft.

’s Nachts doorlopen we de verschillende cycli, één cyclus duurt gemiddeld 90 minuten. Tussen twee cycli ontwaken we heel even, vaak zonder dit te beseffen..

Kwaliteit en kwantiteit

Een Belg slaapt gemiddeld 7 uur per nacht, of anderhalf uur minder dan 50 jaar geleden. Dit is te wijten aan: de gewijzigde levensstijl, televisie, internet,…

Gemiddeld volstaan 4 tot 6 cycli per nacht, maar alles hangt af van de persoon in kwestie: de individuele slaapbehoefte, vermoeidheid, leeftijd (we slapen minder naarmate we ouder worden),… Uitslapen in het weekend kan voor sommigen nuttig zijn terwijl anderen er hinder van ondervinden omdat het bioritme wordt verbroken.

Sommigen gaan graag vroeg naar bed, terwijl anderen liever later gaan slapen. Het belangrijkste blijft dat eenieder zijn eigen tempo vindt en van een voldoende slaap geniet.

Het ideale is om een natuurlijke slaap te hebben, zonder inspanning of medicatie. Hieronder enkele nuttige tips:

- Gebruik, in de mate van het mogelijke, een regelmatig schema voor het slapen en opstaan, dit vergemakkelijkt de synchronisatie van het bioritme.
- Eet licht en minstens 2 uur voor het slapengaan.
- Verban tabak en stimulerende middelen (thee, koffie, alcohol,…).
- Ontspan u: een douche of een bad, een wandeling na het eten, zachte muziek, ...
- Probeer om een uur voor het slapen gaan al tot rust te komen: geen verhitte discussies of gewelddadige film, dim de lichten, …
- Ontwikkel een slaapritueel op basis van repetitief gedrag: lezen, het drinken van een rustgevende thee… De hersenen zien dit als een voorloper op het slapengaan en passen zich daaraan aan.
- Een goed verluchte kamer en een temperatuur van 18°C. De natuurlijke lichaamstemperatuur stijgt ’s nachts, een overdreven hitte verstoort dan ook de slaal.
- Investeer in een goed bed met lakens en kussens die de slaap bevorderen.
- Rek u uit, stretch eventueel zodat u uw ideale positie vindt.
- Haal een paar keer diep adem en geniet van de rust die u daarbij voelt.
- Denk niet aan onaangename of stressvolle gedachten, laat je hersenen tot rust komen

Geef een boost
aan uw succes !

Energie bom!

NEW
OSTRIN Q10
Oesterextract · Extrait d'huîtres
+GTZ 611

Extra kracht!
Force en plus!

30 tabletten
30 comprimés

De kracht van
75 oesters in 1 tablet.

Voor méér info:
www.ostrin.eu

Met Ostrin®Q10 haalt u een echte energiebom in huis.
In één Ostrin®Q10 tablet zit namelijk de kracht van maar liefst 75 oesters verzameld! Een dagelijkse dosis Ostrin®Q10 geeft een pak meer energie en draagt bij tot een beter uithoudingsvermogen en een betere werking van het geheugen.

OSTRIN®Q10
OESTER EXTRACT
+ GINSENG - TAURINE - ZINK



"Als bedrijfsleider sta ik elke dag voor heel wat uitdagingen en verantwoordelijkheden. Door de vele vergaderingen en stressmomenten kon het vroeger wel eens gebeuren dat ik me lusteloos en oververmoeid voelde. Vooral in de winter. Mijn apotheker raadde me toen aan om Ostrin® Q10 te proberen. Sindsdien ben ik kwieker en alerter dan ooit en recupereer ik sneller na een nachtje onderhandelen of vergaderen."

Frans Schotte, Gedelegeerd Bestuurder



"Als trainer in eerste klasse is de druk vaak groot. Om te winnen, natuurlijk, maar ook om een ploeg tussen de lijnen te brengen die er tot de laatste seconde voor gaat. Dat kan alleen met een hoofd en lichaam die fris zitten. Daarom neem ik na een tip van mijn apotheker en met goedkeuring van de arts van onze vereniging al een tijdje Ostrin® Q10. Dat helpt me om steeds bij de pinken te blijven."

Bob Peeters, trainer bij Cercle Brugge

Uw apotheker, uw raadgever Qualiphar Rijksweg 9, B-2880 Bornem, www.qualiphar.com

Zelf wakker worden is de ideale manier om te ontwaken. Stem uw slaap af op het uur dat u moet opstaan, volledige cycli respecterend. Bruusk wakker worden is niet aan te raden en kan leiden tot slaperigheid overdag.

Het middagdutje

Ook hier geldt de individuele behoefte. Na de lunch hebben de meesten last van slaperigheid, vooral bij een uitgebreide lunch die gepaard ging met alcohol. Sommigen hervinden na een dutje voldoende energie en concentratie terwijl anderen er niet in slagen overdag te slapen omdat dit hun nachtrust verstoord.

Luister naar uw lichaam en vindt de beste oplossing al experimenterend. Als u nood heeft aan een dutje, weersta de verleiding dan niet! Hou wel de duur in de gaten: een dutje van 15 à 20 minuten is in principe voldoende.

Slapeloosheid

30 tot 40% van de Westerse volwassenen lijden aan één of andere vorm van slapeloosheid of insomnie zoals moeite om in te slapen, 's nachts vaak wakker worden,… Vrouwen en senioren hebben hier vaker last van dan anderen. Dit slaapgebrek kan van voorbijgaande aard zijn en wordt vaak veroorzaakt door stress: financiële problemen, relatieproblemen, veranderingen op het werk,…
Het gevaar is dat de slapeloosheid chronisch wordt en er verschillende nevenefecten optreden (vermoeidheid overdag, nervositeit, verminderd uithoudingsvermogen, concentratieproblemen, geheugenverlies,…) maar het kan ook ernstige gevolgen hebben voor uw gezondheid, zonder dat u dit beseft. Er bestaat een link tussen slaapproblemen (zowel kwalitatief als kwantitatief) en ernstige ziektes: kanker, bloeddrukproblemen, hart- en vaatziekten, depressie,… Slapeloosheid kan, op een indirecte manier, dodelijk zijn (door een ziekte die verband houdt met het gebrek aan slaap) of op een directe manier (door een ongeval doordat men in slaap viel achter het stuur).



Slaappillen

Medicatie, waarvan het gebruik het best onder medisch toezicht gebeurt, kan helpen om slapeloosheid te overwinnen. Het is wel belangrijk om niet in een spiraal van steeds hogere dosissen terecht te komen. U kiest best voor slaappillen op basis van planten ipv die op basis van synthetische moleculen waarvan we niet altijd de werkelijke impact kennen. Grootmoeders recepten kunnen ook heel effectief zijn: tisanes of infusies (limoen, citroen, kamille, oranjebloesem…), een glas melk met een lepel honing, een banaan of een appel, een zakje lavendel onder het hoofdkussen, ...

Marco **Hellemans**
Dynamite - 0496.34.34.02

Hoe voorkom ik winterziekten!

Verkoudheid, keelpijn, bronchitis, griep, buikgriep en andere typische winterziekten kunnen makkelijk voorkomen worden als we een aantal eenvoudige instructies in het achterhoofd houden.

Oosterse inspiratie

De Oosterse traditionele geneeskunde leert dat gezondheid het resultaat is van een gezond evenwicht tussen de organen en energie. De meer gekende en verkorte versie is: "De harmonie tussen yin en yang." Als dit evenwicht verstoord wordt zijn we gevoeliger voor ziekten.

Deze benadering van de gezondheid wordt door de Oosterse geneeskunde via bepaalde beeldhoeken ingedeeld: een goede gezondheid is gelinkt aan een gezonde levensstijl, de afwezigheid van stress, gevarieerd en natuurlijk voedsel, het beoefenen van fysieke activiteiten,… Deze factoren dragen bij tot het verminderen van het risico op vasculaire ziekten, het stimuleren van het immuunsysteem, de regularisatie van de stofwisseling,…
Ook de kwaliteit van de slaap speelt een belangrijke rol (zie het artikel over de slaap: "Slapen, essentieel voor een goed leven") De geest maakt het plaatje compleet: een vermoeid en depressief persoon is kwetsbaarder dan een optimist die van het leven geniet. De vorm en de moraal zijn de beste verdediging tegen de wintervirussen en –bacteriën.

Hygiëne

Een tweede, bijzonder effectief, verdedigingsmechanisme is een goede basishygiëne.

De handen verschillende keren per dag wassen voorkomt de verspreiding van ziektekiemen op en in het lichaam. Het wassen van de handen moet een reflex zijn voor het eten, na het schudden van handen, na het gebruik van het toilet, na een reis met het openbaar vervoer,…



Verspreidt uw ziektekiemen ook niet door zonder bescherming van een zakdoek of uw hand te niezen.

Eet tenslotte geen voedsel dat besmet kan zijn met speeksel, zoals producten die geopend op een toonbank staan.

Warm - koud

Vaak worden we ziek door kou te lijden. Als u echter aangepaste kledij -die de gevoelige lichaamsdelen zoals de nek goed afdekt- draagt om de koude te trotseren loopt u zelden een verkoudheid op.
Het zijn eerder de temperatuurschommelingen die gevaarlijk zijn: van een verwarmde kamer naar de ijzige wind in de straat, …

Natuurlijke genezing

Ons immuunsysteem is in staat om het grootste deel van de winterziektes te overwinnen. We moeten het echter wel helpen bij het creëren van een optimale situatie en het voldoende tijd geven om te reageren: rusten bij aangename temperaturen (niet te warm!), in goed verluchte ruimtes, voeding tot zich nemen die rijk is aan vitaminen en oligo-elementen, voldoende drinken… Men moet aandachtig de evolutie van de ziekte volgen zodat men tijdig contact kan opnemen met een arts als de symptomen heviger worden. Kwetsbare patiënten zoals kinderen, mensen met een ernstige of chronische ziekte, zwangere vrouwen, senioren,… hebben echter behoefte aan een snellere en energiekere reactie.

Medicatie

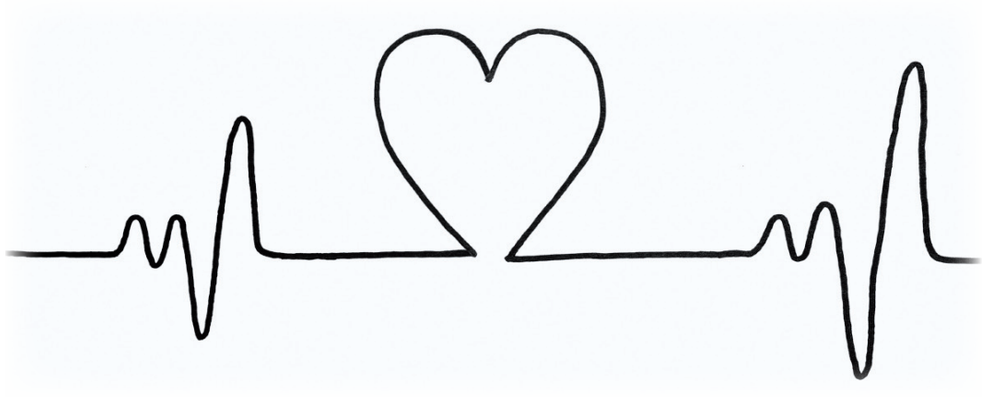
Uw arts kan u medicatie aanbevelen tegen koorts, pijn, een zere keel of irriterende hoest… Door zijn brede kennis geeft hij u het beste product. Antibiotica mag enkel gebruikt worden in gevallen van secundaire bacteriële infectie, en nooit als zelfmedicatie!

Oligotherapie

Oligo-elementen voeden ons lichaam en immuunsysteem. Ze dragen bij tot een goede gezondheid en verzetten zich tegen de winterse verkoudheden en andere aandoeningen. De patiënt moet voornamelijk groeten en fruit eten met de noodzakelijke vitaminen (zo is de kiwi bijvoorbeeld erg rijk aan vitamine C). Voedingssupplementen kan u ook verkrijgen in uw apotheek.

Marco **Hellemans**
Dynamite - 0496.34.34.02

HART- EN VAATZIEKTEN
DE PATIËNTEN ONDERNEMEN ACTIE



Het steeds vaker voorkomen van hart- en vaatziekten is vooral te wijten aan de vergrijzing van de bevolking en aan de veranderende levensstijl. De argumenten ter preventie zijn overtuigend en de te nemen maatregelen tegen de risicofactoren hebben hun effectiviteit duidelijk aangetoond.

De situatie in België

Hart- en vaatziekten zijn meestal te wijten aan hypertensie, diabetes of cholesterol. Maar wist u dat deze ziekten pas na hun verschijning vastgesteld worden? Deze ziekten vertonen namelijk amper symptomen. Het is dan ook logisch dat het vaak lang duurt alvorens ze vastgesteld kunnen worden, want zonder symptomen raadpleegt de patiënt zijn arts niet. In België zijn er 2 miljoen hypertensieven – personen die lijden aan een hoge bloeddruk – [(1)] en ongeveer 8% van de Belgische bevolking lijdt aan diabetes [(2)].

Hoe sporen we de ziekte op?

Ziekten die aan de basis van cardiovasculaire problemen liggen kunnen makkelijk opgespoord worden! Door de technologische evolutie kan u zelf al heel wat maatregelen treffen. Zo kan u bijvoorbeeld een eigen bloeddrukmeter op een eenvoudige en handige manier gebruiken.

Vraag hierover raad aan uw apotheker! Hij is het beste geplaatst om te weten wat u precies nodig heeft. Hij zal u het betrouwbaarste meetinstrument aanbevelen, want bloeddrukmeters moeten gecontroleerd en gecertificeerd worden alvorens ze verkocht worden.

Inderdaad, uw apotheker kan u helpen om u aan te leren hoe u het toestel moet gebruiken. Laat u leiden en herhaal de oefening zo vaak als nodig. U zal zien dat de resultaten elke keer verschillen. Geen paniek! Dit is volkomen normaal aangezien de bloeddruk voortdurend varieert. Het is net daarom dat het noodzakelijk is dat de meting steeds onder dezelfde voorwaarden gebeurt, zodat de analyse juist en zinvol is. Om u te helpen bij het bijhouden van uw resultaten zodat u deze kan meenemen naar uw arts, stellen de meeste apothekers gespecialiseerde fiches ter uwer beschikking. Twijfel dus zeker niet om dit na te vragen zodat u zelf nog preciezer wordt in uw metingen.

Zo bestaan er ook erg betrouwbare en gebruiksvriendelijke toestellen om uw suiker- of cholesterolwaarde te meten. Ze hebben nog een bijkomend voordeel: ze zijn erg esthetisch en passen in uw binnenzak zodat u ze overal kan meenemen.

Als u aan diabetes lijdt is dit toestel erg nuttig om je te helpen de ziekte beter te begrijpen. Ze zijn ontworpen om het resultaat in enkele seconden weer te geven. Dit is een unieke kans want zo kan u, na het nuttigen van uw maaltijd, controleren of deze invloed heeft gehad op uw suikerspiegel en indien nodig, meteen ingrijpen.

Metingen die makkelijk uit te voeren zijn

Voordat u start met het meten en controleren van uw suikerspiegel, doet u er goed aan uw handen goed te wassen voordat u prikt in uw vingertop. Voor dit laatste gebruiken we een zelfprikker (vrijwel pijnloos) en houden we zorgvuldig het resultaat bij.





Een laatste tip voor diegenen die zelden een arts raadplegen: vraag aan uw apotheker of hij ingeschreven is in een screeningsprogramma want een groot deel van hen zijn steeds meer betrokken bij de ondersteuning van de risicofactoren van hart- en vaatziekten.

Hoe voorkomen we dit alles?

Er zijn verschillende aanbevelingen om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen, zoals die van de Belgische Cardiologische Liga: 0 sigaretten, 5 stukken fruit of groenten en 30 minuten sport per dag.

Verschillende studies hebben aangetoond dat een Mediterraans dieet (fruit, groenten, zetmeelrijk voedsel, olijfolie,…) hart- en vaatziekten helpt te voorkomen. Vermijd het om meer dan twee eenheden alcohol per dag te drinken en beperk ook uw zoutinname.

Regelmatig een fysieke activiteit beoefenen is eveneens een beschermende factor. Ontspannende sporten zoals Pilates of yoga worden op dat vlak sterk aanbevolen.

(1) http://www.liguecardiologique.be/fr/01_hypertension.cfm
(2) http://www.diabete-abd.be/resources/pdf/Le%20diab%C3%A8te%20en%20Belgique%20-%20quelques%20chiffres.pdf

Op bezoek bij uw apotheker



Christelle Nana, een jonge afgestudeerde apothekeres aan de UCL (Katholieke Universiteit van Leuven) en titularis van de apotheek Mozart in Vorst stemde ermee in om een aantal vragen te beantwoorden en verduidelijkte haar beroep voor ons.

Wat kan u ons vertellen over uw apotheek, uw team?

Apotheek Mozart situeert zich in de Henri Maubelstraat 109 in 1190 Vorst. De apotheek wordt volop vernieuwd en gerenoveerd, we proberen er nieuw leven in te blazen. Diegenen die er al voorbij kwamen, hebben de afgelopen weken al verschillende veranderingen gezien die aangebracht werden om het welzijn en de zorg voor onze patiënten te verbeteren. In de apotheek zelf werken we met 2 personen, ikzelf en Danh Dang, mijn assistent en tevens apotheker.

Wat is de specialiteit van uw apotheek?

We proberen ons gamma beter af te stemmen op onze omgeving en lanceerden onlangs een breed productengamma van phyto- en aromatherapie. Daarnaast vindt u er een breed scala van cosmetische producten zoals Nuxe, Lierac, Widmer, La Roche-Posay … Over het algemeen proberen we steeds een oplossing te vinden voor de behoefte van elke patiënt.

Hanteert u een bepaalde filosofie?

We hechten erg veel belang aan ons motto: "De patiënt is onze prioriteit!" We staan ook stil bij de ontvangst van onze patiënten omdat we willen dat ze zich met een goed voelen, we luisteren actief zodat we de juiste raadgevingen en aangepaste dosis kunnen geven en de patiënt kunnen opvolgen.

Waarom koos u voor dit beroep?

Apotheker zijn is een beroep waar je elke dag bijleert. Ik koos dit beroep omdat ik mij altijd interesseerde voor de wetenschap, meer bepaald chemie. Voor mij is het klaarmaken van huisbereidingen (medicatie klaargemaakt door de apotheker) pure magie! Ik herinner mij mijn eerste bereiding van zetpillen nog alsof het gisteren was.

Daarnaast hou ik van het contact met de patiënten vooral omwille van het feit dat ik hen wil verder helpen. Als apotheker hebben we de kans verschillende mensen te ontmoeten en dat staat ons toe onze blik te verruimen over hun cultuur, hun kennis,...

De patiënt een persoonlijk advies geven om zijn gezondheid te verbeteren geeft mij een enorm gevoel van voldoening.

Hoe ziet u de toekomst van uw beroep?

Het beroep van de apotheker maakt op dit moment een evolutie mee. We zijn er niet langer om enkel "pillen te verkopen" zoals sommigen zeggen of denken.

De rol van de apotheker is zoveel meer: het controleren van de maximale dosis voor zowel voorgeschreven als niet voorgeschreven medicatie, het moment van gebruik vermelden aangezien dit bijdraagt bij tot een snelle genezing en de kans op een terugval verkleint, controle op de interacties tussen geneesmiddelen.

Het advies van de apotheker : de verkoudheid.



Een verkoudheid is een acute ontsteking van neusholtes.

De oorzaak kan bacterieel (u heeft antibiotica nodig – raadpleeg uw arts), viraal (raadpleeg uw apotheker) of allergisch (raadpleeg uw apotheker) zijn. De allergie komt vaak voor in het voorjaar en in de zomer als er veel stuifmeel in de lucht hangt.

De meest voorkomende symptomen zijn een lopende of verstopte neus en niesbuien. Deze symptomen gaan vaak gepaard met hoofdpijn, hoest of koorts.

Wat de oorzaak ook is, het is belangrijk om een beginnende verkoudheid meteen te behandelen omdat er steeds bijkomende complicaties kunnen optreden zoals: otitis (keelpijn, koorts en een stekende pijn in de oren) of sinusitis (ontstoken neusslijmvlies en frontale of maxillaire pijn). Als u één van deze complicaties vaststelt, raadpleeg dan een arts!

Er zijn verschillende behandelingen beschikbaar naar gelang de wensen van de patiënt: een neusspray (Vibrocil, Otrivine,…), tabletten (Sinutab, Rhinathiol,…), thee (Niocitran, Lempsip,…)

In geval van verkoudheid bij baby's en peuters, moet de mama de neus van het kind 5 à 6 maal per dag proper maken door gebruik te maken van een neuspompje en een fysiologisch serum.

Bij oudere kinderen en volwassenen, wordt er aangeraden om neussprays niet langer dan 10 dagen te gebruiken om uitdroging van de slijmvliezen of een verhoogd risico op verslaving te voorkomen. Voordat u de spray gebruikt, schudt u deze goed op, was uw handen na het snuiten om besmetting te voorkomen, vermijdt ook contact met andere zieken. Gebruik ook steeds wegwerpzakdoeken. Aarzel zeker niet om warme dranken te nuttigen (thee, soep,…)

Risicopatiënten vermijden beter neussprays:
- Zwangere vrouwen aangezien er een risico bestaat voor de foetus. U gebruikt beter een fysiologische zoutoplossing.
- Patiënten met bloeddrukproblemen.

Het verschil tussen Soframycine en Sofrasolone neussprays

Als uw neusloop een vloeibaar en een witte kleur heeft kunnen alle neussprays in de apotheek u helpen, het gebruik van Soframycine of Sofrasolone is echter niet nodig.

We gebruiken Soframycine als de neusloop een gele of groen kleur heeft (deze kleuren wijzen op een infectie en in Soframycine vinden we een antibioticum terug). Soframycine mag pas vanaf 6 jaar gebruikt worden.

In Sofrasolone is er een antibioticum en een beetje cortisone terug te vinden. Dit wordt gebruikt op momenten dat de neus verstopt is en de neusloop een gele of groene kleur heeft. Sofrasolone mag pas vanaf 12 jaar gebruikt worden.

Christelle **Nana**
Apotheker

UW VAKANTIE IN DE BERGEN GOED VOORBEREIDEN

De hoogte en de koude:
een aantal nuttige tips voor uw veiligheid en die van uw reisgenoten

De bergen trekken in de winter veel toeristen en liefhebbers aan. Hoewel de bergen voor velen een droomplek zijn waar men volledig tot rust komt, kunnen ze op verschillende manieren verraderlijk zijn. Dokter Emmanuel Cauchy, spoedarts, berggids, oprichter en voorzitter van Ifremmont, Het Centrum voor Opleiding en Onderzoek in de berggeneeskunde beantwoordt enkele vragen.

1. Hoe bereid ik mij het beste voor op mijn verblijf in de bergen?

Het is erg belangrijk om voor uw verblijf een aantal zaken voor te bereiden. Zorg steeds voor aangepast materiaal en een fysieke voorbereiding in functie van de geplande activiteit.

Het materiaal: Neem materiaal mee waarmee u vertrouwt bent, waar u in het verleden al vaak gebruik van maakte. Pas ook uw kledij aan, aan de koude temperaturen. De vakanties zijn vaak erg kort en het is dan ook jammer als u de eerste dagen zou verliezen in het wisselen van skibotten of u last zou hebben van de koude temperaturen omdat uw kledij niet overeenstemt met deze temperaturen.

De fysieke activiteit: Regelmatig fietsen of wandelen (meer dan tweemaal per week) is ideaal als het de bedoeling is om aan duursporten zoals langlaufen of sneeuwschoenwandelen te doen. Meer intensieve activiteiten zoals MTB, fitness helpen u zich voor te bereiden op meer intensieve wintersporten zoals alpineskiën of ijsklimmen. Als u ouder bent dan 50 jaar en beslist om naar een skioord te gaan dat hoger ligt dan 2000 meter doet u er goed aan het advies in te winnen van uw huisarts of van een cardioloog zodat u zeker geen problemen (hartklachten, bloeddruk…) ondervindt van de hoogte.

Bergziekte of hoogteziekte bereikt niet enkel alpinisten, maar kan optreden vanaf 2000 meter bij personen die niet de gewoonte hebben in de bergen te leven. Hoofdpijn en slaapstoornissen overheersen, maar ook spijsverteringsproblemen of duizeligheid zijn mogelijk. De symptomen treden altijd bij het begin van het verblijf op en verminderen naarmate uw verblijf vordert. Als u echter last heeft van blijvende kortademigheid, raadpleeg dan een arts of keer terug naar de vallei.

2. Op welke hoogte en met welke temperaturen zijn er gezondheidsrisico's?

Vanaf hoogtes van 2000 à 3000 meter kunnen we last ondervinden tijdens de inspanning (kortademigheid, hoofdpijn, hartkloppingen). Ze zijn echter meer uitgesproken bij mensen die gevoelig zijn voor hart- en ademhalingsproblemen. De eerste dagen kan men 's nachts vaker waker worden, last hebben van slapeloosheid… Kinderen kunnen ook vaker schokken in de slaap. Deze symptomen verdwijnen echter al na 3 dagen.

Voor de koude is het goed om weten dat de termperatuur met een graad daalt per 150 meter, dit betekent dat de temperatuur op 2000 meter boven de zeespiegel 15 graden kan dalen. Het belangrijkste is echter om u goed te beschermen tegen de wind, die heeft namelijk een afkoelend effect op ons lichaam. Dit noemen we de Windchill factor of gevoelstemperatuur (zie tabel) en die geeft een beoordeling van de temperatuurdaling in functie van de windsnelheid. Van zodra de temperaturen negatief zijn is er een risico.

3. Hoe bescherm ik mij tegen de koude in de bergen? Welke lichaamsdelen zijn het gevoeligst aan deze koude?

Kies voor kwalitatieve kledij die u beschermt tegen de wind. Kleed u ook in verschillende lagen, want doordat de lucht gevangen zit tussen de verschillende lagen, verbetert dit de isolatie.

De kledij moet u passen, neem geen te smalle of te brede kledij. Voor handschoenen neemt u best een reservepaar mee zodat u kan afwisselen als deze nat zijn. Hou uw schoeisel en kousen droog. Ook hier opteert u best voor schoenen die goed passen, als uw voeten te gespannen zitten, kunnen ze niet ademen en wordt de bloedsomloop verstoord. Een vaak vergeten punt is de hydratatie, want water zorgt ervoor dat de warmte over heel uw lichaam verdeeld wordt, tot in de handen en voeten. Denk ten slotte ook aan uw voeding: korte suikers om de koude te verslaan (brood, granen, rijst…) en energierepen voor tijdens de dag.

	De waargenomen equivalente temperatuur			
Wind 0 Km/u	**5°C**	**0°C**	**-5°C**	**-10°C**
Wind 8 Km/u	**3°C**	**-2°C**	**-7°C**	**-12°C**
Wind 24 Km/u	**-2°C**	**-10°C**	**-18°C**	**-24°C**
Wind 40 Km/u	**-9°C**	**-16°C**	**-23°C**	**-30°C**

Tabel van gevoelstemperatuur (Windchill Factor)

IEDEREEN HEEFT ER TE WEINIG VAN...

VISTA÷Vit D3™

Vitamine D is een uitzonderlijke vitamine: de voornaamste bron is niet de voeding maar wel de zon ! Vitamine D wordt aangemaakt thv de huid wanneer die blootgesteld is aan de zon. Geen verrassing dus dat we allemaal te kampen hebben met te weinig vitamine D !
VISTA-Vit D3 is een nieuwe gemakkelijke oplossing om vitamine D op peil te houden op elke leeftijd. Het smelttabletje is uiterst **SIMPEL** toe te dienen of in te nemen: het smelt in de mond of lost op in een lepel water (zeer gemakkelijk voor de zuigfles) of wordt gewoon doorgeslikt.

UW DAGELIJKSE DOSIS ZON in 1 smelttabletje !



VISTA-Vit D3
1 - 60 jaar
90 smelttabletten 9,90€
(vraag CNK 2687-655)

VISTA-Vit D3 Forte
+60 jaar
90 smelttabletten 15€
(vraag CNK 2698-108)





EEN GEZONDE WINTER
voor allen !

VISTA÷Vit D3™

VISTA÷Life PHARMA

Vraag raad aan uw apotheker

4. Hoe controleer ik of de uitputtingsverschijnselen of fysieke ongemakken ernstig zijn?

De ongemakken of verschijnselen worden als verontrustend beschouwd als ze vergezeld gaan met pijn in de borst (vooral bij mannen die ouder zijn dan 50 jaar: risico op een hartprobleem), er een verlies van bewustzijn is, ze met neurologische symptomen gepaard gaan, men wazig ziet, men intense hoofdpijn en hartkloppingen in de borst heeft of ademhalingsproblemen.

5. In het geval van uitputting of ziekte, wie kan ik alarmeren in de bergen?

Of het nu in Frankrijk of elders in Europa is, raden we u aan om het nummer 112 te gebruiken aangezien dit het meest effectieve is. Bovendien geeft het u toegang tot een grotere telefonische dekking, ongeacht uw provider (112 opent automatisch alle netwerken zoals: Orange, SFR en Bouygues).





6. Wat doe ik in afwachting van professionele hulp?

De snelheid waarmee het menselijk lichaam in de bergen afkoelt kan overweldigend zijn, het belangrijkste is dan ook om zich te beschermen tegen de wind en zich zo warm mogelijk te kleden. Zoek bescherming in een berghut, achter een rots, bomen… Wacht vooral niet totdat het lichaam kou heeft om extra lagen toe te voegen want een koud gevoel betekent dat het lichaam reeds in een eerste fase van hypothermie zit.

Rillingen geven aan dat de lichaamstemperatuur zich tussen de 35 en de 37 graden bevindt, als de rillingen constant zijn wil dit zeggen dat de lichaamstemperatuur onder de 35 graden gezakt is. Bescherm u ook tegen de koude van de bodem als u neerzit of -ligt. (ga op een rugzak of touw zitten, maar niet rechtstreeks op de sneeuw of het ijs). Bescherm het hoofd met een muts en draag handschoenen (de gevolgen van de koude gebeuren vaak eerst via de handen of de hoofdhuid.)

Om de lichaamstemperatuur constant te houden blijft u best actief (armbewegingen, spring terplekke rond, maak een bescherming tegen de wind met sneeuw of takken...). Door te eten en te drinken maakt u energie aan die u helpt om warm te blijven. Blijf steeds bij elkaar, moedig elkaar aan, maar vooral: stel het slachtoffer gerust.

WAT TE DOEN ALS U ZICH ONWEL VOELT?

In het geval iemand zich onwel of ziek voelt, zijn de eerste te ondernemen stappen:

- Is het slachtoffer bij bewustzijn ?
- Indien het slachtoffer niet bij bewustzijn is, ademt hij/zij (leg het slachtoffer in de stabiele zijligging) ?
- Indien het slachtoffer niet bij bewustzijn is en niet ademt, start dan met de reanimatie en bel 112.

Hoe krijg ik het warm terwijl ik op hulp wacht?

- Kleed u aan voor u het koud krijgt
- Bescherm het hoofd en de handen
- Bescherm uzelf tegen de wind in een berghut, in een put of een geïmproviseerde iglo
- Gebruik een rugzak of een touw om op te gaan zitten
- Blijf actief
- Drink warme dranken en eet voldoende

Emmanuel **Cauchy**



L'IFREMMONT, WAT IS HET?

Het Ifremmont is het Centrum voor Onderzoek in de Berggeneeskunde. Het bevindt zich in Chamonix, aan de voet van de Mont Blanc en stelt zich ten dienste van de berggeneeskunde.

Hun missie :

- Opleidingen voor professionals maar ook voor het grote publiek
- Opleidingen en seminaries in bedrijven
- Onderzoek naar berggeneeskunde
- Expertisecentrum voor e-Health
- Technologisch onderzoekscentrum
- Online onderzoekscentrum
- Ontwikkelingscentrum voor Europese projecten
- Het medisch ondersteunen van evenementen in de bergen
- Gespecialiseerd overlegcentrum

Of u nu online documentatie, informatie over onze e-Health toepassingen, een kwalitatieve expertise, een gastspreker voor een groot publiek of een opleiding zoekt, u kan steeds terecht op de vernieuwde webpagina. Deze geeft u alle informatie omtrent uw veiligheid en staat u toe uw verblijf in de bergen goed voor te bereiden.
www.ifremmont.com - contact@ifremmont.com.

Coënzyme Q10H2

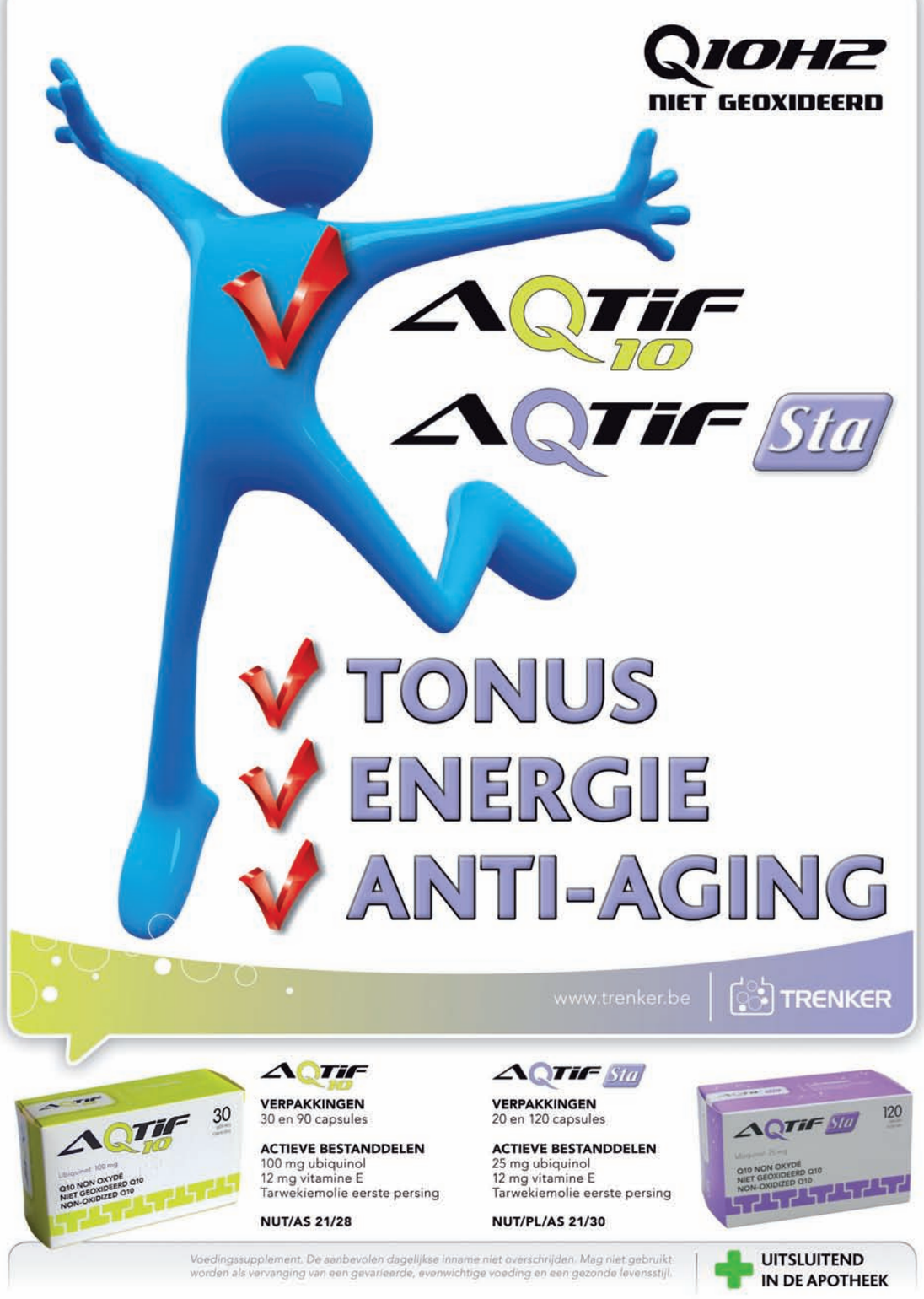
De actieve vorm van coënzyme Q10

Wat is het?

Ubiquinol (Q10H2) is de gereduceerde, actieve vorm van het coënzyme Q10. Q10H2 speelt een belangrijke rol in de energieproductie (ATP) van de cellen en in de neutralisatie van toxische vrije radicalen. De hoeveelheid coënzyme Q10H2 in het lichaam vermindert met de leeftijd waardoor de productie van ATP moeilijker wordt. Een verminderde ATP productie leidt tot een slechte detoxicatie van de cellen en een verminderde productie van energie.
Er bestaan 2 types coënzyme Q10: ubiquinol, de gereduceerde vorm (niet geoxideerd) die onmiddellijk ectief is en ubiquinone, geoxideerd coënzyme Q10 dat getransformeerd moet worden naar ubiquinol om actief te worden[1]. Het enzymatisch proces dat aan de basis ligt van deze transformatie vermindert vanaf 35-40 jaar. Als gevolg daarvan zien we in deze leeftijdsgroep coënzyme Q10 gehaltes in het hart die 40% lager liggen dan bij 20-jarigen[2]. Daarnaast is het ook belangrijk om te weten dat de inname van statines een vermindering van het coënzyme Q10 veroorzaakt, wat resulteert in een lagere energieproductie op niveau van spiercellen. De gekende nevenwerkingen als vermoeidheid, spierkrampen en diverse myopathieën[3] zijn daarvan het gevolg.

Hoe werkt het?

Onze interne chemie voltrekt zich bij 37°. Het is een leger aan enzymes die deze reacties mogelijk maakt. Ubiquinol, niet-geoxideerd coënzyme Q10, is in het bijzonder onmisbaar omdat het dit Q10 is dat aan de enzymen de 2 noodzakelijke elektronen brengt voor de productie van energie ter hoogte van elke cel[4].
Q10H2 vindt men overal in het lichaam terug, vandaar het voorzetsel "ubi". Een gebrek aan Q10H2 leidt dan ook tot een slechte werking in al onze cellen en we merken dit uiteraard vooral ter hoogte van de spiercellen, welke grote verbruikers zijn van energie.
Coënzyme Q10 is al talrijke jaren gekend maar enkel onder de geoxideerde vorm, ubiquinone. Aangezien in studies jarenlang ubiquinone, een reeds geoxideerde molecule, als anti-oxidant werd gebruikt, kan men begrijpen dat deze studies soms teleurstellende resultaten gaven..



Voor wie is het?

Nu we beschikken over de actieve molecule ubiquinol (Q10H2), worden talrijke studies met positieve resultaten gepubliceerd in verschillende domeinen zoals: anti-verouderingtherapie, vermoeidheid, hartinsufficiëntie, verbetering van het uithoudingsvermogen bij topsporters of recreatieve sporters, recuperatie na ziekte[5,6,7] enz.
Een opvallende indicatie is de preventie of de behandeling van nevenwerkingen bij de inname van statines waardoor men de voordelen van cholesterolremmers bewaart, zonder last te hebben van de soms zware gevolgen voor de spiercellen[10].

Hoe gebruiken?

Voor alle indicaties raden we een dosis van 100 mg per dag aan. Niettegenstaande werden sommige indicaties zoals hartinsufficiëntie bestudeerd met posologieën van 400 mg[8]. Voor de preventie (niet voor de behandeling) van nevenwerkingen bij statines, blijkt een posologie van 25 mg ubiquinol, welke overeenstemt met 100 mg ubiquinone, voldoende[9].

Het advies van een bioloog

U gaat best na of het voorgestelde coënzyme Q10 wel degelijk ubiquinol is, aangezien het vanaf 40 jaar veel moeilijker is om ubiquinone naar ubiquinol om te zetten. U heeft en alle baat bij om meteen te kiezen voor de activeve vorm van Q10: ubiquinol (Q10H2).

Philippe **Populaire**
Bioloog

Referentie:
(1) Int. J. Vitam. Nutr. Res. 1989;59:288–292.
(2) Lipids. 1989; 24(7):579–584.
(3) The Ochsner Journal. 2010; 10(1): 16-21.
(4) Kyowa Hakko Kogyo Co., Ltd. Bio-Chemicals Business Unit, Nov., 006. http://www.kyowa.co.jp
(5) The British Journal of Nutrition. 2008;100:903-909.
(6) Exp. Gerontol. 2006;41:130–140.
(7) J Clin Therap Med. 2008;24:233-238.
(8) BioFactors. 2008;32:119–128.
(9) J. Funct. Food. 2009;1:65-73.
(10) Am. J. Cardiol. 2007;99:1409–12.

Wijn en kruiden op tafel, een geslaagde combinatie!

Kruiden zijn een eenvoudige en goedkope manier om uw gerechten net dat tikkeltje meer te geven. Als u een beetje kennis en durf aan de dag legt, nemen ze u mee op een aromatische tocht naar alle uithoeken van de wereld. Het samenbrengen van wijn met kruiden staat u toe uw blik te verruimen meer nog dan de klassieke warme wijn. Jammer genoeg bevatten onze gerechten vaak enkel de klassiekers (peper, nootmuskaat, zout…) en worden de originele kruiden verbannen uit de keuken aangezien we niet weten hoe we ze moeten gebruiken.

Aroma's

Om te beginnen, geven we u enkele eenvoudige tips mee over hoe u beter van hun smaak kan genieten. Uiteraard kiest u voor kruiden uit de biologische landbouw, maar niet alle kruiden zijn beschikbaar met een biolabel. Op dat moment vertrouwt u op uw gezond verstand en uw reukzin. Terwijl u uw keuze maakt moet u de kruiden kunnen ruiken en proeven, de ene kaneel is namelijk de andere niet. Koop ook steeds volle granen, want eenmaal gemalen verliezen ze snel hun aroma. Zijn ze toch gemalen, koop er dan die vacuüm verpakt zitten om oxidatie te voorkomen. Bewaar ten slotte de kruiden niet in rechtstreeks zonlicht, want dit beschadigt hen.



Durf!

Voor het gebruik in de keuken telt er één basisregel: durf en lef! Profiteer van elke gelegenheid om iets nieuws te proberen. Zo kan u bijvoorbeeld op oesters Sichuan peper (met een nasmaak van citrus) of wortelpeper (licht bitter en scherp van smaak) gebruiken. U kan ook kiezen voor een witte peper die aromatischer is. Eigenlijk is het eenvoudig, u laat uw smaakpapillen en smaakzin u de weg wijzen.

Het Sumackruid

Om deze reeks te starten stel ik u voor om de Sumacplant te ontdekken, niet te verwarren met de boom. Deze struik is inheems in het Midden-Oosten, maar we vinden hem terug tot in Sicilië. Zijn rode vruchten bieden een unieke zuurtegraad en een bedwelmend aroma dat doet denken aan zongedroogde tomaten en kruiden. Het is een component van de Zathar waar ook tijm en sesamzaad in terug te vinden zijn. Door zijn zure smaak past hij perfect bij diverse hartige gerechten maar ook bij desserts.



In de keuken



Hieronder drie manieren om het kruid beter te leren kennen. Aangezien het een erg aromatisch kruid is, heeft u een partner van het zelfde kaliber nodig om het Sumackruid te temmen. Kies voor ingrediënten met een sterke smaak, zo kan u bijvoorbeeld kruid apart of het Zathar-mengsel toevoegen aan lamsgehakt en zo heerlijke gehaktballen klaarmaken. U kan dit gerecht laten vergezellen door een rode wijn uit het Zuiden met een smaakvol en kruidig aroma. Het boeket van de L'Oiselet 2009 van Yannick Pelletier, een jonge biowijnboer in Saint-Chinian (Languedoc), past uitstekend bij de complexe smaak van het Sumackruid.

Als u van vis houdt, is het beter om de verse zeebarbeel lichtjes met het kruid te bestrooien. Hierbij hoort een wijn met een fruitig aroma, met "body" en een bepaalde levendigheid. De cuvée Pléiades 2009 (Clairette en Grenache) van het Domaine Stella Nova zal u kunnen bekoren. Zijn mango- en ananastoets zorgen voor een perfecte combinatie met onze exotische, fruitige kruiden.

Ten slotte moet u zeker eens Sumac proberen bij gepocheerde peren, het recept is doodeenvoudig maar heerlijk! Bij dit gerecht opteert u voor een lichte zoete wijn met de smaak van rode vruchten. 'Le Rosé d'un jour 2009' van Mark Angeli, een wijnmaker uit de Anjou, is een wijn die zijn benaming op een humoristische wijze weigert (Rosé d'Anjou), maar zijn oorsprong echter niet ontkent. Wij testten hem verschillende malen, de synergie is wonderbaarlijk. De volgende keer hebben wij het over peper, meer bepaald de Tasmaanse peperbladeren.
Prettige feesten!

Laurent **Melotte**

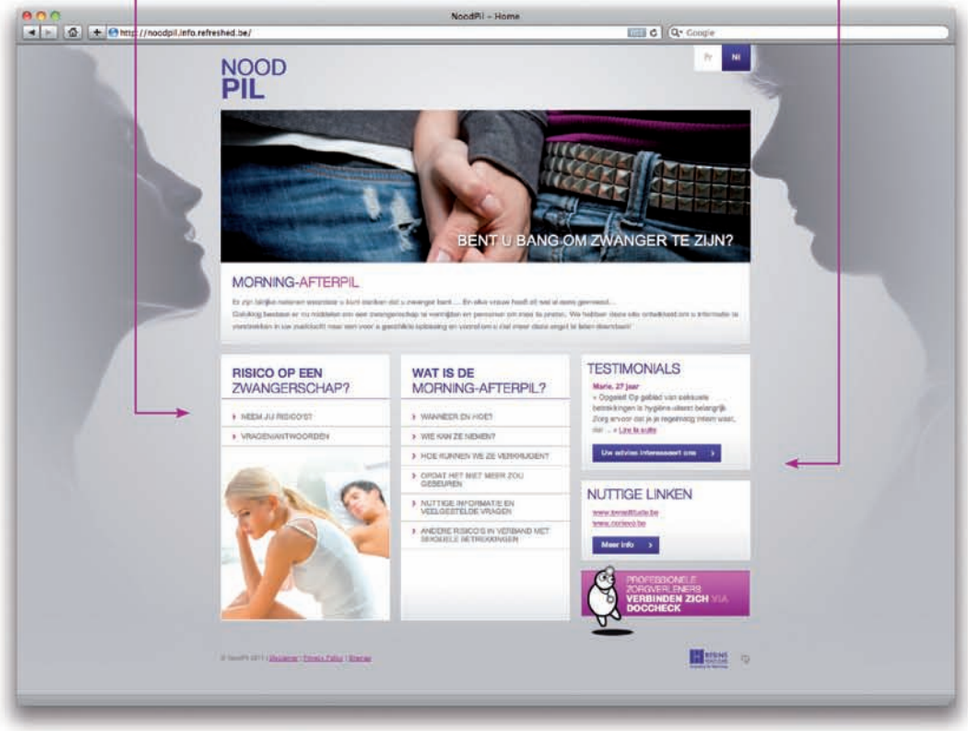
New
Te bewaren

www.noodpil.info

Nieuw online informatie platform over noodanticonceptie voor:

Groot publiek

Professionele zorgverleners



Ze hebben het recht om het te weten...

BESINS HEALTHCARE
Innovating for Well-being

WEDSTRIJD

WIN EEN WAARDEBON T.W.V. 200 €
in een Sofiadis apotheek naar keuze.

Word "FAN" van onze Facebook pagina "De Sofiadis apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder voor vrijdag 9 maart 2012 en win een aankoopcheque ter waarde van € 200 in een Sofiadis apotheek naar keuze.

Vraag 1 : Rond welke week van de zwangerschap vindt de test plaats om te bepalen of er sprake is van trisomie 21 (het syndroom van Down) of trisomie 18 (syndroom van Edwards)?

Vraag 2 : Welke groepen volwassenen lijden het vaakst aan één of andere vorm van slapeloosheid?

Vraag 3 : Waarin kan een verkoudheid veranderen als ze niet behandeld wordt?

Vraag 4 : Welk dieet wordt aanbevolen om hart- en vaatziekten te voorkomen?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 09 maart 2012 de 4 vragen correct beantwoord hebben?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE/CONTEST
VOOR VRIJDAG 9 MAART 2012.

DE WINNAAR MOET FAN ZIJN VAN DE SOFIADIS PAGINA OP FACEBOOK.

De winnaars worden persoonlijk op de hoogte gebracht. Bij een ex-aequo wordt er gekeken naar de datum waarop wij de antwoorden ontvangen hebben. Bij gebrek aan een juist formulier wordt er gekeken naar het antwoord dat er het dichtste bij aanleunt. Het reglement is beschikbaar op aanvraag.

WINNAAR

Winnaar van de vorige Sofiadis wedstrijd

Proficiat aan Mevr. D. Segaert , u wint een waardebon t.w.v. 200 euro in een Sofiadis apotheek naar keuze.

NIEUW

DAFALGAN® FORTE 1g

PARACETAMOL

Bruistabletten



Agrum smaak

Waarneming van de werking :



SAMENVATTING VAN DE KENMERKEN VAN HET PRODUCT

1. NAAM VAN HET GENEESMIDDEL

DAFALGAN® FORTE 1 g bruistabletten
DAFALGAN® FORTE 1 g tabletten
DAFALGAN® 500 mg bruistabletten
DAFALGAN® 500 mg tabletten
DAFALGAN® Volwassenen 600 mg zetpillen
DAFALGAN® Grote Kinderen 300 mg zetpillen
DAFALGAN® Jonge Kinderen 150 mg zetpillen
DAFALGAN® Baby 80 mg zetpillen
DAFALGAN® Pediatrie 30 mg/ml drinkbare oplossing

2. KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING

DAFALGAN® FORTE 1 g bruistabletten bevat 1000 mg paracetamol.
DAFALGAN® FORTE 1 g bruistabletten bevat 1000 mg paracetamol.
DAFALGAN® 500 mg bruistabletten bevat 500 mg paracetamol.
DAFALGAN® 500 mg bruistabletten bevat 500 mg paracetamol.
DAFALGAN® zetpillen bevat 600 mg paracetamol.
DAFALGAN® Grand Enfant 300 mg zetpillen bevat 300 mg paracetamol.
DAFALGAN® Jonge Kinderen 150 mg zetpillen bevat 150 mg paracetamol.
DAFALGAN® Baby 80 mg zetpillen bevat 80 mg paracetamol.
DAFALGAN® Pediatrie 30 mg/ml drinkbare oplossing bevat 30 mg paracetamol per milliliter.

Voor de hulpstoffen, zie hoofdstuk 6.1.

3. FARMACEUTISCHE VORM

DAFALGAN® FORTE 1 g bruistabletten wit tablet, plat, in witte oplosbaar met bruisreactie.
DAFALGAN® FORTE 1 g tabletten wit tablet, rechthoekig van vorm, met de aanduiding DAF 1 g op één zijde.
DAFALGAN® 500 mg bruistabletten wit tablet, plat, in water oplosbaar met bruisreactie.
DAFALGAN® 500 mg tabletten rond, wit tablet, met aan één zijde een inkeping en aan de andere zijde "DAF" gecrypte.
DAFALGAN® Volwassenen 600 mg zetpillen witte zetpil, glad, glanzend.
DAFALGAN® Grote Kinderen 300 mg zetpillen witte zetpil, glad, glanzend.
DAFALGAN® Jonge Kinderen 150 mg zetpillen witte zetpil, glad, glanzend.
DAFALGAN® Baby 80 mg zetpillen witte zetpil, glad, glanzend.
DAFALGAN® Pediatrie 30 mg/ml drinkbare oplossing heldere oplossing, geelbruin van kleur, licht stroperig, met smaak en geur van karamel-vanille.

4.1 Therapeutische indicaties

Symptomatische behandeling van pijn en koorts.

4.2 Posologie en wijze van toediening

Zoals voor elk analgeticum moet de behandeling zo kort mogelijk zijn en moet de dosis strikt aangepast zijn aan de ernst van de symptomen.

VOLWASSENEN – KINDEREN ouder dan 15 jaar :

DAFALGAN® FORTE 1 g bruistabletten en DAFALGAN® FORTE 1 g tabletten

Deze hoge dosis kan nuttig zijn om de analgesie bij bepaalde patiënten te controleren. De gebruikelijke eenheidsdosis is een tablet van 1 g per inname, te herhalen na 6 tot 8 uur. Bij sikkelcelanemie mag de tablet in twee gebroken worden om de inname te vergemakkelijken. Indien nodig kan een nieuwe dosis worden ingenomen na 4 uur. De gebruikelijke dosis is 3 g paracetamol per dag, dat 3 tabletten per dag. Bij hevigere pijn kan de maximale dosis tot 4 g (4 tabletten) per dag worden verhoogd. Steeds een interval van 4 uur tussen twee innames in acht nemen.

VOLWASSENEN – KINDEREN ouder dan 11 jaar :

DAFALGAN® 500 mg bruistabletten en DAFALGAN 500 mg tabletten.

Gebruikelijke dosis: 1 tablet per inname, indien nodig te herhalen na 4 tot 6 uur.

Maximumdosis: niet te overschrijden : 2 tabletten per inname, 8 tabletten per dag. Voor een minimum interval van 4 uur tussen twee innames in acht nemen.

DAFALGAN® zetpillen voor 600 mg zetpillen

1 zetpil per toediening, tot 4 zetpillen per 24 uur. Steeds wensen wee uur inachten tussen twee toedieningen. De toediening van 4 g paracetamol per dag moet beperkt blijven tot een duur van 4 weken. Voor een behandeling van langere duur moet de aangewezen dosis regelmatig worden herzien.

Wijze van toediening

De wijze van toediening moet met minimumintervallen tussen twee innamen worden aangepast volgens het onderstaande schema:

Creatinineklaring	Interval
4l > 50 ml/min	4 uur
10 < kl < 50 ml/min	6 uur
kl < 10 ml/min	8 uur

Niet meer dan 3 g paracetamol per dag innemen.

Chronisch alcoholgebruik :

Een chronische consumptie van alcohol kan de toxiciteitsdrempel van paracetamol verlagen. Bij deze patiënten moet het interval tussen twee innamen ten minste 8 uur bedragen. Niet meer dan 3 g paracetamol per dag innemen.

KINDEREN tot 10 jaar:

De gebruikelijke dosis bij kinderen bedraagt 10 tot 15 mg/kg om de 6 uur (of 40 tot 60 mg/kg/24 uur); in geval van geëscht moet deze dosis worden gehalveerd.
De maximale dosis mag niet hoger zijn dan 60 mg/kg/24 uur.
De behandeling moet zo kort mogelijk zijn en de duur moet strikt aangepast zijn aan de duur van de symptomen. U mag dit geneesmiddel niet langer dan 2 tot 3 dagen nemen zonder medisch advies.
De dosering en de farmaceutische vorm moeten aan de leeftijd en de toestand van de patiënt aangepast zijn.
Een minimuminterval van 4 uur tussen twee innamen in acht nemen.

DAFALGAN Grote Kinderen 300 mg zetpillen. Kinderen van 5 tot 10 jaar (kinderen van 20 tot 30 kg):

1 zetpil per toediening tot 4 zetpillen per 24 uur.

DAFALGAN Jonge Kinderen 150 mg zetpillen. Kinderen van 1 jaar tot 4 jaar (kinderen van 10 tot 15 kg).

1 zetpil per toediening tot 4 zetpillen per 24 uur.

DAFALGAN Baby 80 mg zetpillen. Kinderen van 3 maanden tot 1 jaar (kinderen van 5 tot 8 kg):

1 zetpil per toediening tot 4 zetpillen per 24 uur.

DAFALGAN Pediatrie 30 mg/ml drinkbare oplossing.

Kinderen van 5 tot 8 kg: een halve maatlepel per inname

Kinderen van 9 tot 15 kg: een maatlepel per inname

Kinderen van 16 tot 20 kg: anderhalve maatlepel per inname.

Kinderen van 21 tot 30 kg: twee maatlepels per inname.

Hoe vaak toedienen :

Deze systematische inname/ toediening kunnen pijn- en koortsschommelingen worden vermeden; tussen twee innamen/ toedieningen moet minstens 4 uur worden gewacht.

Toedieningswijze :

Bruistabletten: de tabletten in een glas water oplossen.

Tabletten: de tabletten met een glas water zonder kauwen doorslikken.

Zetpillen: de zetpil via de anus bij de patiënt inbrengen.

Drinkbare oplossing: de oplossing met karamel-vanillesmaak kan als dusdanig of vermengd met drank of voedsel, zelfs warm, worden ingenomen.

4.3 Contra-indicaties

- Overgevoeligheid voor paracetamol, fenacetine of een van de vulstoffen van het geneesmiddel.
- Ernstige nierinsufficiëntie.
- Ernstige leverinsufficiëntie.
- Herhaalde toediening van paracetamol is af te raden voor patiënten met anemie of een hart-, long-, nier- of leverziekte.
- Wegens de aanwezigheid van sorbitol mogen de bruistabletten niet worden gebruikt in geval van intoleantie voor fructose.

4.8 Bijwerkingen

- Overgevoeligheidsreacties werden gerapporteerd: erytheem, netelroos en zelden oedeem van Quincke en andere tekenen van allergie. Bij elke allergische reactie moet de behandeling worden stopgezet.
- Na langdurige behandeling met sterke doses werden biologische tekenen van levertoxiciteit gemeld. Deze toxiciteit kan worden versterkt door alcohol en door enzymatische microsomale inductoren (zie Interacties).
- Zeldzame gevallen van trombopenie, leukopenie en hemolytische anemie werden in de literatuur beschreven.

7. REGISTRATIEHOUDER

Bristol-Myers Squibb Belgium N.V.
Terhulpsesteenweg 185
B-1170 Brussel - België

8. REGISTRATIENUMMER(S)

DAFALGAN® FORTE 1 g bruistabletten : 203 IS 312 F 3
DAFALGAN® FORTE 1 g tabletten : 203 IS 356 F 3
DAFALGAN® 500 mg bruistabletten : 203 IS 288 F 3
DAFALGAN® 500 mg tabletten : 203 IS 287 F 3
DAFALGAN® Volwassenen 600 mg zetpillen : 203 IS 286 F 6
DAFALGAN® Grote Kinderen 300 mg zetpillen : 203 IS 285 F 6
DAFALGAN® Jonge Kinderen 150 mg zetpillen : 203 IS 283 F 6
DAFALGAN® Baby 80 mg zetpillen : 203 IS 284 F 6
DAFALGAN® Pediatrie 30 mg/ml drinkbare oplossing : 203 IS 278 F 11

9. AFLEVERINGSWIJZE

DAFALGAN® FORTE 1 g bruistabletten, DAFALGAN® FORTE 1 g tabletten:

- 8 tabletten: vrije verkoop
- 16, 32 en 50 tabletten: op medisch voorschrift of schriftelijk verzoek van de patiënt.

DAFALGAN® 500 mg bruistabletten, DAFALGAN® 500 mg tabletten :

- 20 tabletten: vrije verkoop
- 30 en 32 tabletten: op medisch voorschrift of schriftelijk verzoek van de patiënt
- 100 tabletten: uitsluitend voor gebruik in ziekenhuizen

DAFALGAN® Volwassenen 600 mg, Grote Kinderen 300 g, Jonge Kinderen 150 mg en Baby 80 mg : vrije verkoop

DAFALGAN® Pediatrie 30 mg/ml drinkbare oplossing: vrije verkoop

10. DATUM VAN EERSTE VERGUNNING/ HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING

Datum van vergunning :

DAFALGAN® FORTE 1 g bruistabletten : 08.01.1999
DAFALGAN® FORTE 1 g tabletten : 02.02.2004
DAFALGAN® 500 mg bruistabletten : 01.04.1987
DAFALGAN® 500 mg tabletten : 01.04.1987
DAFALGAN® Volwassenen 600 mg zetpillen : 01.04.1987
DAFALGAN® Grote Kinderen 300 mg zetpillen : 01.04.1987
DAFALGAN® Jonge Kinderen 150 mg zetpillen : 01.04.1987
DAFALGAN® Baby 80 mg zetpillen : 01.04.1987
DAFALGAN® Pediatrie 30 mg/ml drinkbare oplossing : 29.07.1983

Datum van hernieuwing van de vergunning : 5.07.2004

11. DATUM VAN LAATSTE HERZIENING VAN DE TEKST/ GOEDKEURING VAN DE SKP

Datum van de laatste herziening van de samenvatting van de kenmerken van het product :
12.2007

Datum van de laatste goedkeuring van de samenvatting van de kenmerken van het product :
12.2007

Dafalgan® Forte 1g					
8 tab	2,41€	32 tab	8,65€	8 bruistab	3,16€
16 tab	4,81€	50 tab	11,74€	16 bruistab	6,32€
				32 bruistab	11,29€

Bristol-Myers Squibb Belgium