11 Trimestrieel
Januari - Maart 2013

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis apotheker

ARTHROSE IN AL ZIJN VORMEN

WEDSTRIJD
Martin'Spa Bodywhealth
WIN 2 WELLNESS EN FITNESS PACKS P.31



Tijdens de winter · Bescherm uw handen en lippen
Vlieg naar Polynesië · Versla de jetlag!
Het ABC van hygiëne · De intieme zone van meisjes

1 tablet per dag
Dolenio®
Glucosamine 1178 mg
in de vorm van ***glucosaminesulfaat 1500 mg***

Verlichting van symptomen bij milde tot matige osteoartritis van de knie





1 tablet per dag



AT/DV NL/Dol 10 645 / 05/2012/03

Om artrose te doen buigen

Dolenio® is een geneesmiddel voor volwassenen.
Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Dolenio® niet nemen tijdens de zwangerschap of indien men allergisch is voor schaaldieren.

BIOCODEX Benelux

SOFIADIS Mag !



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

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
J-B. Van Hamme

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bazin Jean-Christophe, Beaumont Coralie, Bernard Michel, Chauvaux Anne, Hellemans Marco, Julien Stephanie, Lemoine Vanessa, Malaise Michel, Martin Alexia, Philippart Barbara.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 28.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezers,

Ondanks alle voorspellingen heeft het einde van de wereld niet plaatsgevonden... Gelukkig maar! U kunt vanaf 2013 ons nieuw magazine ontdekken, "Sofiadis Mag" !

Het blijft de uitdaging van onze 292 apothekers om aan uw behoeftes te blijven voldoen. Tesamen hebben we besloten om ons in 2013 in het bijzonder te focussen op studenten en zwangere vrouwen, maar ook de baby en de papa. Dit werd mogelijk gemaakt door onze partners die u eveneens binnenkort kan ontdekken.

Wij wensen u een uitstekend 2013 toe en wensen u veel succes in al uw projecten.

Tot binnenkort.



J-B. Van Hamme,
Afgevaardigde bestuurder

INHOUD

Gezondheid
Acne verslaan 04 - 07
Arthrose in al zijn vormen 08 - 11
Kurkuma
van nature ontstekingswerend 13
Je beschermen tegen de koude 14 - 15

Hygiëne
De intieme zone van een klein meisje:
een risicozone 16 - 21

Reizen
Een lange afstandsvlucht voor de boeg,
hoe versla je een jetlag? 22
Verzet je zinnen en vlieg naar Polynesië! 23

Sport
In de voetsporen van de kampioenen / deel 2 24

Familie
Alles wat je moet weten
om je examenperiode te beheren 26 - 27

Dieet
Vis, goed voor je gezondheid! 28 - 29

Sport
Winterpret 30

Wedstrijd
Win 2 Wellness & fitness packs
in Martin'Spa Bodywhealth! 31

ACNE VERSLAAN!

Acne is een polymorfe ziekte, wat wil zeggen dat ze zich in verschillende vormen of verschijnselen manifesteert en gebaseerd is op een overmatige activiteit van de talgklieren. Deze talg of vet, die zich vermengt met zweet, zorgt voor een hydrolipidenfilm die de huid gezond houdt, aldus dokter Bernard, dermatoloog.

Zelfs al hebben sommigen het geluk om eraan te ontsnappen, toch kennen we allemaal wel iemand in onze vriendenkring of familie die met acne te maken heeft: 90% van de jongeren heeft er in sterk uiteenlopende mate last van en zelfs een deel van de volwassenen blijft hinder ondervinden van de overactieve talgklieren die leiden tot een vette huid of puisten.

Leven met acne: een echte «plaag»

Deze "lelijkheid" van de huid die recht in het gezicht voorkomt is een echt letsel waar men als tiener moeilijk mee om kan.

Vooral omdat het gebeurt op een leeftijd waarbij ze een eigen identiteit, persoonlijkheid opbouwen die vaak samenhangt met de veranderingen van het lichaam tijdens de adolescentie: groei, gewicht, seksuele eigenschappen (borsten, een baard,…).

Met reeds al die veranderingen zijn die verdomde puisten soms moeilijk te accepteren.

Als ze aanblijven in de volwassenheid, worden ze vaak terecht gezien als een echte "plaag" die men ondergaat en beschouwt als een ongeneeslijk kwaad. Dit dwingt vele patiënten tot het gebruik van onnodige en dure cosmeticaproducten!



De verschillende vormen van de ziekte

De meest gekende vorm van acne is diegene die vooral voorkomt bij jongens rond de 13 jaar en meer zelden bij meisjes vanaf 11 jaar.

Acne verschijnt in de puberteit, wanneer grote hoeveelheden geslachtshormonen vrijkomen in de bloedbaan. In normale omstandigheden worden de talgklieren, die verantwoordelijk zijn voor acne, opgewonden door de mannelijke hormonen en worden ze rustig door het vrouwelijk hormoon. Er is dus een evenwicht tussen deze twee polen.

Door een overdreven stimulatie van de mannelijke hormonen verstoppen de klieren die teveel talg afscheiden en raken ze ontstoken wat de gekende uitslag veroorzaakt. Als deze wondjes diep in de huid zitten kunnen ze de onderhuid errond beschadigen of vernietigen wat littekens tot gevolg heeft.

Hoewel tieners het vaakst getroffen worden, zien we mannen en vrouwen met acne tot in de volwassenheid: acne met hormonenspiegels die volkomen normaal zijn. De ziekte heeft dus vooral met een verhoogde gevoeligheid van de talgklieren bij het mannelijk hormoon te maken. En geen enkele studie heeft ooit kunnen bewijzen dat een dieet, de leverfunctie, vervuiling of andere oorzaken een rol spelen bij acne.

Is het te behandelen, dokter?

Men moet een onderscheid maken tussen de verschillende vormen van behandeling: verzorgen is niet hetzelfde als genezen!

Het is pas sinds kort dat de geneeskunde zich buigt over het probleem en de patiënten expliciet naar een behandeling vragen.

Niet te verwarren!

Acne geneest spontaan. We proberen deze dus te **verzorgen** met zalven of cosmeticaproducten. Als de acne doorzet, is het enkel medicatie zoals isotretoïne die acne kan **genezen**.

Tot 50 jaar geleden was acne iets wat men onderging, zonder hulp of behandeling. Zelfs vandaag nog wordt de ziekte onderschat en slecht behandeld met jammer genoeg littekens in het gezicht als gevolg. Een probleem dat in eerste instantie klein lijkt, maar dus zeker niet mag verwaarloosd worden!

Bij adolescenten probeert men de acne te **verzorgen** tot er een natuurlijke en spontane genezing optreedt: het af en toe voorschrijven van zalven en antibiotica.

Bij volwassenen en in het geval cystische acne poogt men echt de patiënt te **genezen** met dit keer **medicatie** die krachtiger is dan gewone zalf.

Behandeling

Over het algemeen verdwijnt acne vanzelf als de patiënt rond de 20 jaar is. Het doel is dus eerder om de acne te verzachten alvorens naar een "zwaarder" stadium van medicatie te gaan.

In het beginstadium van de ziekte kan men cosmetica en reinigingsmiddelen, die vrij verkrijgbaar zijn in de handel en apotheek, gebruiken.

Voor sommige patiënten blijkt deze behandeling al snel onvoldoende. In zulke gevallen is het aangewezen een dermatoloog te raadplegen. Deze zal een product voorschrijven dat de ontstekingshaarden verzacht evenals preventieve producten die terugkerende aanvallen voorkomen.

Acne verslaan!

Wat als de acne niet stopt?

Dan is het tijd om over te schakelen naar meer krachtige geneesmiddelen die de acne zullen genezen, d.w.z. ze voor altijd stoppen.

Het geneesmiddel Isotretoine (Roaccutane) wordt vaak voorgeschreven als het om chronische, late acne gaat.

Antibiotica die acne behandelen

Het gebeurt vaak dat een dermatoloog een langdurige of herhaalde kuur antibiotica genaamd "Tetracycline" voorschrijft, maar dit is geen reden tot paniek! Ze worden namelijk toegediend in lage dosissen, de helft van de dosis die gegeven wordt om een infectie te verzorgen.

In deze kleine hoeveelheden werken de Tetracyclines niet als antibiotica, maar voorkomen ze dat de vetstoffen van de talg zich manifesteren in "vrije vetzuren" die irriterend werken op de huid. Ze kunnen dus langdurig gebruikt worden zonder het risico te lopen op bijvoorbeeld bacteriële resistentie.

Roaccutane: giftige stof of wondermiddel?



Roaccutane is een medicijn dat jammer genoeg een ernstige bijwerking heeft: het is teratogeen. Dit betekent dat als een zwangere vrouw Roaccutane inneemt, haar foetus een hoog risicio loopt om geboren te worden met een misvorming.

Het is daarom uiteraard geen "toxisch" medicijn. Het is een derivaat van hoge, natuurlijke, doseringen vitamine A die in te hoge doseringen schadelijk kunnen zijn voor de foetus. Doordat deze bijwerking zo indrukwekkend is, krijgt dit medicijn een overdreven negatieve reputatie.

In zeer zeldzame gevallen wordt de behandeling ook in verband gebracht met zelfmoord. Het is bekend bij wetenschappers dat hoge doseringen vitamine A een gevoel van angst en soms depressie kunnen teweeg brengen bij patiënten die gevoelig zijn aan deze vitamine. Dit is echter uiterst zeldzaam!

Uw dermatoloog blijft sowieso steeds alert en kan een antwoord geven op al uw vragen tijdens uw maandelijks of wekelijks (bij aanvang) bezoek.

Littekens voor het leven?

Acne kan zorgen voor littekens die moeilijker te aanvaarden zijn dan de acne zelf. Vandaag de dag is er echter een precies en krachtig hulpmiddel om de littekens uit te wissen: de ablatieve fractionele laser.

Indien u hierover meer informatie wenst, raden wij u aan contact op te nemen met een dermatoloog gespecialiseerd in laser-dermatologie. Het doel blijft om een dergelijke behandeling te vermijden door een goede zorg en behandeling aan te bieden aan patiënten met acne.

Zoals het spreekwoord luid: "Beter voorkomen dan genezen!" Het is daarom belangrijk de betrokken partijen goed te informeren en te sensibiliseren over deze goedaardige ziekte, die jammer genoeg veel leed kan veroorzaken en sommige patiënten voor het leven kan tekenen.

Dr Michel **Bernard**
Dermatoloog / Lasertechnololgie
www.dermato-bernard.be
michel.bernard@skynet.be



ENKELE TIPS OM ACNE TE BEHANDELEN

- Vraag raad aan uw apotheker en verzorg jezelf met producten die vrij beschikbaar zijn in de handel.
- Als de acne blijft, raadpleeg dan uw huisarts of dermatoloog.
- Als de puistjes erg diep zijn en er geen verbetering zichtbaar is met de behandeling die voorgeschreven werd door de huisarts, raadpleeg dan meteen een dermatoloog om de acne te bestrijden.
- Ga er als volwassene niet van uit dat er aan acne niets te doen is. Het is de taak van een dermatoloog om u verder te helpen.

ARTHROSE IN AL ZIJN VORMEN



Het risico van artrose neemt toe met de leeftijd – ongetwijfeld omdat het kraakbeen zich minder snel herstelt bij ouderen. In de volksmond wordt artrose wel eens geassocieerd met een oudere leeftijd en slijtage, alsof de persoon die te maken kreeg met deze ziekte "versleten" was. Dit strookt natuurlijk niet met de realiteit! Laat ons even de ziekte en de mogelijke behandelingen naderbij bekijken.

Wat is arthrose ?

Artrose is een reumatische aandoening die zich kenmerkt door de afname van de kwaliteit en de kwantiteit van het articulair kraakbeen. Dit kraakbeen fungeert als een schokdemper tussen onze botten. Er is dus met andere woorden een "wrijving" tussen onze beenderen, wat de pijn verklaart als een gewricht verplaatst wordt.

Wat is het verschil met artritis ?

Artritis is het resultaat van een aanval van een aantal externe factoren: een bacteriële infectie (septische artritis), een kristallisatie (bijvoorbeeld jicht) of een steriele gewrichtsontsteking (reactieve artritis).

Anders dan bij artrose, is de pijn bij artritis heviger in rust en verbetert deze door beweging.

Een bloedtest kan ook de algemene tekenen van een ontsteking aantonen (bloedbezinkingssnelheid, een verhoogde C-reactief proteïne), wat niet het geval is bij artrose.

Vanaf welke leeftijd komt artrose voor?

Artrose is een vaak voorkomende ziekte. Een kwart van de patiënten ouder dan 45 jaar en twee derde van de patiënten ouder dan 65 jaar vertonen radiologische artrose ter hoogte van de knie, meer dan de helft lijdt er ook onder. Vanaf 75 jaar vertoont zo'n 85% van de patiënten artrose in de vingers en 65% ter hoogte van de lumbale wervelkolom.



Wat zijn de sociale gevolgen van artrose?

Artrose is een slopende en dure ziekte. In Frankrijk bijvoorbeeld vertegenwoordigt artrose bijna 2% van het gezondheidsbudget. We weten ook dat zo'n 10% van de artrosepatiënten geregeld een pauze moet inlassen op het werk, bij andere ziektes is dit slechts 2%.

De ziekte is dus verantwoordelijk voor arbeidsongeschiktheid, een significante daling van de levenskwaliteit en een groot verlies van de autonomie, vooral dan bij oudere patiënten.

Wie lijdt aan arthrose ?

Het aantal patiënten groeit jaar na jaar. Er wordt wel eens gesproken van een prevalentie van artrose. De twee factoren die hiervoor verantwoordelijk zijn: de toenemende levensverwachting enerzijds en overgewicht, wat een echte epidemie is geworden in de Westerse wereld, anderzijds. Het is bekend dat artrose samenhangt met obesitas en dit lijkt logisch. Een zwaarlijvige patiënt heeft namelijk veel meer kans op artrose op de gewrichten aangezien het belastend gewicht veel hoger ligt dan bij niet-zwaarlijvige mensen. De kans op vernietiging van het kraakbeen is dus veel significanter. Het onrechtstreekse bewijs: een verlies van 5 kg vermindert met 50% de kans op knieartrose.



Recente epidemiologische studies hebben aangetoond dat patiënten met overgewicht ook sneller met artrose te maken krijgen voor niet-dragende lichaamsdelen zoals bijvoorbeeld de handen.

Patiënten met overgewicht hebben meestal een hogere bloeddruk, hebben een glucose-intolerantie die diabetes bevordert, hebben teveel urinezuur wat jicht kan veroorzaken en hebben een te hoge cholesterol die atherosclerose (aderverkalking) kan genereren. Ze hebben last van wat tegenwoordig het metaboolsyndroom heet. Het is aangetoond dat patiënten van het metaboolsyndroom tot twee maal sneller last hebben van artrose in de vingers (een niet-dragend gewricht) en tot 8 keer meer lijden aan knieartrose (een dragend gewricht) dan mensen die niet aan het syndroom lijden.

We kunnen dus stellen dat patiënten met overgewicht niet enkel meer kans hebben op artrose door hun overgewicht, maar misschien vooral doordat ze dik zijn.

Het besef groeit dus hoe langer hoe meer dat het verminderen van het risico op hartfalen niet enkel nuttig is voor het hart en de bloedvaten, maar ook voor artrose. Het gebruikt van statine, een geneesmiddel tegen cholesterol, vermindert zelfs de schade aan het kraakbeen in de vingers.

Hoe vordert de ziekte?

Het is zoals de druppel die de emmer doet overlopen. Artrose kan heel lang niet voelbaar zijn voor de patiënt terwijl het op een radiografie wel al zichtbaar is. En op een dag, vaak volgend op een overbelasting van een gewricht (overgewicht, herhalende bewegingen op het werk of sport), is er een plotse pijnscheut! In rust doet het gewricht geen pijn, maar eens in beweging kan de pijn zo hevig zijn, dat men moet stoppen met wandelen, zoals bij artrose in de knie of heup. Om te voorkomen dat de pijn terugkeert moet men rekening houden met de hierboven beschreven risicofactoren.

> Patiënten met overgewicht lijden regelmatig aan wat we het metabolsyndroom noemen. Ze hebben tot twee maal vaker last van artrose aan de vingers en tot acht maal vaker aan de knieën dan mensen die er niet aan lijden.



Welke behandeling is mogelijk?

De behandeling van artrose is niet evident en verschilt van gewricht tot gewricht.

De aanpak kan met of zonder geneesmiddelen, maar er is geen enkele behandeling die artrose volledig behandelt. Er bestaan m.a.w. geen geneesmiddelen die de ontwikkeling van artrose kunnen tegenhouden.

Sinds een 15-tal jaren beweren bepaalde voedingssupplementen (sulfaat, glucosamine, chondroïtinesulfaat,…) het tegendeel, maar het bewijs is tot op vandaag niet 100% sluitend. Het is echter niet uitgesloten dat het kan helpen bij bepaalde patiënten.

We kunnen dus geen algemene positieve trend terugvinden bij het gebruik van deze voedingsmiddelen bij een bepaald soort artrose (knie, heup, wervelkolom,…). Alleen een betere kennis van de biologische eigenschappen van het osteoartritis kraakbeen kan ons helpen om nieuwe stoffen te ontwikkelen die het artroseproces kunnen stoppen. Bij de behandeling van de symptomen valt men dan ook vaak terug op de pijnstillers beschreven op pijnladder van de WHO, NSAID's (ontstekingsremmende geneesmiddelen), Anti-COX2, steeds rekening houdend met de pro en contra's per patiënt.



Glucosamine is beschikbaar als voedingssupplement of als geneesmiddel. Het geneesmiddel garandeert het gewenste therapeutische effect aangezien er, om geneesmiddel te mogen zijn, een strenge controle is op de hoeveelheid en de kwaliteit van de glucosamine.

De behandeling is beperkt in de tijd en is afhankelijk van de duur van de pijn. In bepaalde gevallen zal er geopteerd worden om viscosupplementatie te gebruiken. Eenvoudig gesteld is dit een soort smeermiddel dat in het gewricht geïnjecteerd wordt.

De preventie van de risicofactoren is echter van primordiaal belang, fysiotherapie is eerder heilzaam.

Algemeen kunnen we echter stellen dat sport nuttig is omdat het de flexibiliteit in de gewrichten bevordert. Uiteraard is het zo dat in bepaalde gevallen, wanneer het kraakbeen sterk verminderd is, sport schadelijk kan zijn. Vaak ook omdat men in zo'n stadium onder invloed is van bepaalde pijnstillers.

Zijn sport en artrose mogelijk?

Overdaad schaadt! Er zijn een aantal authentieke artroses toe te schrijven aan de specifieke trillingen bij het intens beoefenen van sport: artrose in de rug bij judoka's, artrose van de enkels bij joggers…

Pr. Michel G. **Malaise**
Afdeling Reumatologie
CHU en Universiteit van Luik



Als u lijdt aan artrose bij een dragend gewricht (heup, knie, enkel) is rust erg belangrijk. Het helpt om uw kraakbeen te herstellen. U kan ook gebruik maken van krukken of karretjes om het gewicht op de gewrichten te verlichten.
Maar let wel op dat u, om voldoende spiermassa te behouden, niet teveel rust.

De innovatie
op gebied van
gewrichten

ZONDER SPIJSVERTERINGS-COMPLICATIES

Flexofytol®

bio-geoptimiseerd
extract van kurkuma



60 caps : 19,90 € • 180 caps : 54,90 €

GEBRUIKSAANWIJZING volwassenen en kinderen vanaf 6 jaar

gevoelige gewrichten
startkuur : 2 's morgens en 's avonds
onderhoudskuur : 2 's morgens

gevoelige pezen
vanaf 6 tot 12 jaar : 2 's morgens en 's avonds gedurende 1 week
meer dan 12 jaar : 4 's morgens en 's avonds gedurende 1 week

Verkrijgbaar in de apotheek

Tilman®
Gezond dankzij planten
TILMAN SA • Z.I. Sud 15
B-5377 Baillonville • 084 320 360

KURKUMA

VAN NATURE ONTSTEKINGSWEREND

Wat is kurkuma?

Sinds eeuwen wordt kurkuma gebruikt in de Aziatische keuken om de smaak van eetwaren te versterken en te bewaren. Kurkuma poeder is het belangrijkste bestanddeel van curry. Het geeft een gepeperde en bittere smaak af.

Deze plant, die van dezelfde familie is als de gember, wordt ook reeds vele jaren gebruikt om gastro-intestinale klachten te verlichten.
Kurkuma bevordert inderdaad de productie van gal door de lever en stimuleert de afscheiding in de darmen.

Voor welke ziekte?

Haar ontstekingswerende eigenschappen die recenter ontdekt werden, maken nu het voorwerp uit van een stijgend aantal wetenschappelijke studies. **Wordt kurkuma het nieuw ontstekingswerend middel?**

Een ding is zeker, de laatste studies die haar ontstekingswerende eigenschappen evalueerden, zijn meer dan bemoedigend. De wortel van de Kurkuma bevat een geheel aan substanties die "curcuminoïden" worden genoemd en waarvan de curcumine de belangrijkste is. Ze zijn sterk anti-oxydant en hebben zeer volledige ontstekingswerende eigenschappen. Dit verklaart ook een aantal medicinale indicaties in de behandeling van chronische ziektes zoals artrose, reumatoïde polyartritis of ontstekingsziektes van de darmen.

Een doeltreffende ontstekingswerend?

In vergelijking met een klassiek ontstekingswerend middel heeft kurkuma het voordeel dat het geen nevenwerkingen vertoont. Het kan dus op veel langere termijn gebruikt worden wat zeker zijn voordeel heeft bij de behandeling van een chronische ziekte, zoals artrose.
Klinische observatie door vele honderden artsen toont aan dat de inname van kurkuma de pijn en de handicap vermindert bij personen met artrose.
Ze maakt het ook mogelijk het gebruik van klassieke ontstekingswerende middelen te verminderen.

Niettemin, aangezien curcumine maar zeer matig geabsorbeerd werd door de darmen, was er een bio-geoptimiseerd (die passeert langs het bloed) curcumine nodig om een efficiënte ontstekingswerende werking te bekomen. Dit werd bekomen door een bijzondere techniek van bereiding.

Moeten we er u aan herinneren dat ontsteking voorkomt bij veel ziektes en dat ze zich meer en meer manifesteert naarmate we verouderen? Dankzij de brede ontstekingswerende werking van kurkuma, kan een ontsteking voortaan efficiënt beheerst worden met een optimale veiligheid. Het is duidelijk dat kurkuma voortaan een sleutelrol speelt bij het behandelen van ontstekingsziektes.

Stéphanie **Julien**

JE BESCHERMEN TEGEN DE KOUDE!

Droge plekken, kloven, wintertenen en winterhanden… De koude mishandelt ons lichaam. Het gezicht, de handen en de voeten worden het hardst getroffen. De koude is een geduchte vijand voor onze huid, het veroudert en droogt onze huid uit. Hierdoor verliest deze zijn elasticiteit en raakt hij verouderd. Hieronder enkele tips om geen koude te lijden deze winter!



Draag zorg van je handen en lippen!

De eerste lichaamsdelen die lijden onder de winter zijn de handen en de lippen. Droog, rood, schraal, scheurtjes… als u er geen aandacht aan besteedt, kan dit steeds erger en pijnlijker worden. Met de komst van de winter zijn het vaak onze handen die ons eraan herinneren dat zij tijdens deze periode extra zorg nodig hebben.. De dunne en kwetsbare huid van onze handen is erg gevoelig voor de koude. Aangezien ze arm zijn aan talgklieren (klieren die de productie van een natuurlijke beschermfilm voorzien) moeten de handen extra gehydrateerd worden door bijvoorbeeld een balsem.

Tips: Geen balsem of crème bij de hand? Het gebruik van plantaardige olie (zoals olijfolie) helpt ook al heel wat.

Wat betreft de lippen, maak deze niet te vaak vochtig met de tong, dit droogt ze namelijk uit. Best breng je een voedende, hydraterende en verzachtende balsem aan.

Voorzie verschillende lagen

Overlap verschillende lagen van kledij door de zogenaamde "ajuintechniek" toe te passen, dit zorgt namelijk voor lucht tussen de verschillende lagen. Eindig ook steeds met een ademende laag. Wol en katoen zijn goed warm, maar hebben de neiging snel nat te worden. Dit in tegenstelling tot synthetische kledij die hetzelfde effect blijft hebben, zelfs als ze vochtig is. Let ook op de Windchill (het afkoelingseffect): als het -10°C is bij een wind van 20 km/h, zal het eerder aanvoelen alsof het -20°C is. Zorg dus voor kledij die beschermt tegen de wind, maar toch eigen transpiratie afvoert.

Bedek de uiteinden

De handen, voeten en de hoofdhuid zijn zoals eerder aangehaald erg gevoelige delen van het lichaam, hier is namelijk veel doorbloeding: 20 à 30% van het warmteverlies naar de buitenwereld gebeurt via deze uiteinden. Handschoenen, warme kousen en een muts zijn dus essentieel.

Blijf in beweging

Regelmatig blijven bewegen zoals wandelen produceert energie en warmte. Als je het dus koud hebt, is het belangrijk om te blijven bewegen!

Eet en drink voldoende

Ons lichaam werkt als een verwarming. Als de kamertemperatuur daalt, maar er geen water in de leidingen zit, kan er geen warmte verdeeld worden. Voorkom uitdroging van de huid door veel water te drinken, maar ook een voeding rijk aan mineralen, vitaminen en essentiële vetzuren is belangrijk. Deze laatste zijn terug te vinden in plantaardige olie van noten, soja, zonnebloemen…

Alcohol helpt niet! Er is een kortstondig effect van verwarming doordat de bloedvaten verwijdt worden, maar dit is verspilde energie aangezien de weerslag later volgt. Als het koud is, moet men eigenlijk hetzelfde doen als wanneer het warm is, aangezien de neiging om uit te drogen aanwezig blijft.

Als 1,5L water per dag niet haalbaar is, kunnen wij u groene thee aanraden. Een paar tassen per dag zijn snel gedronken en de voordelen zijn ontegensprekelijk (ontgiftend, stimulerend en rijk aan vitaminen)!

De koude kan schade aanrichten!

Leer het verschil kennen tussen kloven, winterhanden en -voeten en bevriezing.

Kloven

Dit zijn kleine scheurtjes die vaak erg pijnlijk zijn. Ze komen voor als de huid lang blootgesteld is aan hevige koude (lager dan 0°C). Dit resulteert in een uitdroging van de huid. Zonder hydratatie droogt de huid uit en trekt ze samen wat leidt tot barstjes en kloven.

Winterhanden en –voeten

De blootstelling aan extreme koude kan een vernauwing van de haarvaten veroorzaken. Deze natuurlijke strijd tegen de koude kan leiden tot het ontstaan van laesies op de handen, voeten, oren of gezicht. Vaak gaat dit gepaard met jeuk.
Als men niets onderneemt kan dit leiden tot bevriezing.

Wees waakzaam als de vingers wit en gevoelloos worden. Dit wil zeggen dat het tijd is om terug te keren naar een warme omgeving!

Het eerste wat men moet doen: verwarm het bevroren gedeelte door het onder te dompelen in warm water. Als dit pijnlijk is, is dit een goed teken. Die gevoeligheid getuigt namelijk van een oppervlakkige laesie. Als de verdoving echter aanhoudt en er blaren verschijnen is een bezoek aan de arts noodzakelijk.

Jean-Christophe **Bazin**

De intieme zone van een klein meisje: een risicozone

"Poets je tanden", "Was je handen",... Het zijn maar een paar voorbeelden van wat ouders tegen hun jonge kinderen zeggen. De meeste moeders wijden, in het belang van hun dochter, veel aandacht aan wat voor hen onder hygiëne valt. Vaak wordt echter de intieme zone van het kind vergeten. Nochtans verdient deze minstens even veel aandacht. Op het welzijn van je kinderen letten is in de eerste plaats hen leren om te gaan en zorg te dragen van hun lichaam met inbegrip van de intieme zones.



Aandacht, risicozone

De vagina van een jong meisje is bijzonder gevoelig aan de dagelijkse aanvallen, vooral omdat er nog geen natuurlijke afweer is voor de puberteit. Ze is dan ook vaak gedehydrateerd, geïrriteerd, gevoelig voor infecties, ze behoeft dus de nodige voorzorgsmaatregelen en aandacht.

Het gebrek aan oestrogeen en haargroei maakt dat de vulva erg kwetsbaar is. Aangezien er nog geen hydrolipidenfilm is, gevormd door zweet en talgafscheiding, is er amper bescherming. Hierdoor verhoogt het risico op uitdroging. Bovendien hebben de buitenlippen de groeifase nog niet voltooid waardoor ze de vaginale opening en de binnenlippen onbeschermd laten voor de vele bacteriële aanvallen en infecties.

Vulvitis of vaginitis?

Vulvitis is een irritatie van de huid aan de vulva. Het is onschuldig en komt vrij vaak voor, zelfs bij volwassen vrouwen, maar kan wel hinderlijk zijn in het dagelijkse leven. Aangezien het een dermatologische oorsprong heeft kan het te wijten zijn aan eczeem of psoriasis. Bij kleine meisjes is de uitslag echter vaak te wijten aan onaangepaste hygiëne.

Bij **vaginitis** is er geen sprake van irritatie, maar van een ontsteking veroorzaakt door bacteriën (streptokokken, Haemophilus…) in de vaginale zone. Deze bacteriën vermenigvuldigen zich binnen de mucosa en veroorzaken een infectie. De oorzaken kunnen echter niet enkel aan hygiëne gelinkt worden.

Het ABC van de hygiëne

Zorg dragen voor het lichaam en de intimiteit van het kleine meisje door eenvoudige voorzorgsmaatregelen die dagelijks eenvoudig te volgen zijn. Voorkomen is beter dan genezen, zowel voor de ouders als voor de kinderen.

> Gewoontes die je best thuis aanleert

De onwetendheid van jonge ouders over de hygiëne van hun kind neemt vaak de overhand op de welwillendheid. Hen informeren over de te volgen regels om irritaties en infecties te voorkomen is hen helpen zorg te dragen van hun kind thuis.

In de badkamer : ban het gebruik van washandjes, dit zijn echte microbehaarden, kies voor een pH-neutrale zeep, deze zijn aangepast aan de slijmvliezen van het meisje. De klassieke zepen, verzwakken de slijmvliezen en de al zo fragiele hydrolipidenfilm.

Saforelle® Miss

Kleine intieme irritaties zijn vaak het gevolg van slechte hygiëne. Daarom is het belangrijk om uw dochtertje
goede dagelijkse gewoonten aan te leren:

Op het toilet

- Altijd de handen wassen, **voor en na.**
- **Van voor naar achteren** vegen om te verhinderen dat microben uit de ontlasting zich in de geslachtszone verspreiden.

In bad

- **Vermijd washandjes**, echte haarden van microben.
- **Drogen zonder wrijven**, met zachte klopjes.





Uw Miss groeit, haar hygiënische verzorging groeit mee.

Voor het toilet van baby's is een speciale verzorging nodig. Ook voor die van uw dochtertje. "Het prikt, het krabt, het brandt". Vanaf 4 jaar zijn de gevoelige huid en slijmvliezen van meisjes vaak droog en geïrriteerd.

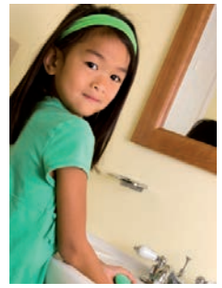
Speciaal voor hun behoeften bevat de **zachte wassende basis van Saforelle® Miss** voor de dagelijkse verzorging **heemst om te hydrateren en natuurlijke extracten van kliskruid om te verzachten.** De samenstelling werd getest onder pediatrisch toezicht, is heel tolerant en hypoallergenisch, en bevat geen paraben.

Saforelle® - Nr. 1 voor intieme verzorging en lichaamsverzorging en farmacie* - www.saforelle.

LABORATOIRES IPRADSANTÉ

*Gegevens van Nielsen. Deel van het marktvolume in het farmaceutische circuit. Cijfers van midden juni 2011.







Na het bad droog je de intieme zone voorzichtig af met een propere handdoek. Het is ook erg belangrijk, vooral als het kleintje alleen naar toilet gaat, om steeds van voor naar achteren te vegen en steeds een vers vel toiletpapier te gebruiken.

De kledij : Verander elke dag van ondergoed, zeker als ze op het toilet nog vaak knoeien of als ze de continentie nog niet goed onder de knie hebben. Kies voor ondergoed in katoen, vermijd te spannende kledij rond de intieme zone.

> Gewoontes voor buitenshuis
Een jonge dochter de te volgen hygiëneregels buitenshuis leren toepassen, is niet eenvoudig, maar wel noodzakelijk om infecties te vermijden. Daarnaast leert het meisje ook om zorg voor zichzelf te dragen en autonoom te zijn.

Vanessa **Lemoine**

Hoe leer je ze dit aan?

> Kijk hoe ik het doe...
Een meisje wil vanaf 3 à 4 jaar een beetje onafhankelijkheid. Het is de rol van de ouders haar daarin bij te staan. Of het nu gaat om zichzelf te wassen in bad, of om na een bezoek aan het toilet zich goed af te vegen, het correct aanleren is noodzakelijk om vooruitgang te boeken!

> Luister naar wat ik zeg...
Het is door herhaling dat informatie wordt opgeslagen bij peuters. Weet dat bij niet-naleving kwaad worden of dreigen met een straf niet de beste motivaties zijn.

> Als een vis in het water
Maak een spel van het educatieve, zo lijkt naar het bad gaan geen verplichting, maar eerder een ludiek moment, een moment van plezier!

> Zeg het met de juiste woorden
Het is belangrijk dat je kind weet wat ze moet zeggen. Kies dus voor een eenvoudig en familiaal taalgebruik zodat ze alles begrijpt.

> Wanneer moet ik een arts raadplegen?
Luister naar de klachten van je kind en let op de eerste zichtbare symptomen: slijm, roodheid... Als de klachten aanhouden doe je er goed aan een arts te raadplegen.

DELAROM
PARIS

FLEUR DU SUD



Een parfum met sensuele geuren die doen denken aan de kleurige avonden in het Zuiden...

EAU SPORT



Homme eau sport, een authentieke bron van energie is het ultieme wapen van de moderne man, een symbool van moed en energie.

Uw brochure en tips over schoonheidsverzorging vindt u terug in uw Sofiadis apotheek.

DE NATUURLIJKE WETENSCHAP VAN DE SCHOONHEID

www.delarom.fr

Vragen van ouders - Antwoord van een specialists





Dr Jean-Marc Bohbot, Specialist in genitale infectieziekten en medisch directeur van het Fournier Instituut in Parijs.

> Vanaf welke leeftijd is mijn kind het gevoeligst voor genitale infecties?

"Een meisje kan vanaf 12-18 maanden een genitale infectie ervaren. Die frequentie ligt hoger tussen 5 en 9 jaar. Deze leeftijd komt overeen met de periode waarop het kind sociaal contact begint te leggen en in "risicozones" terechtkomt zoals de school, contact met andere kinderen, minder regelmatig plassen,...
De ouders moeten waakzaam zijn over de hygiëne van hun kind. Vulvitis hoeft niet noodzakelijk wederkerend te zijn, zeker als het niet afkomstig is van een dermatologisch probleem zoals eczeem."

> Waarom heeft mijn dochter vaker last van vulvitis of vaginitis voor haar puberteit?

"Het genitale slijmvlies is erg kwetsbaar en dus erg gevoelig voor uitdroging, de vulva is ook onbehaard, in tegenstelling tot bij een tiener. De hydrolipidenfilm, die op die leeftijd erg kwetsbaar is, beschermt de huid en de slijmvliezen onvoldoende tegen aanvallen. Dit alles verhoogt uiteraard de kans op vulvitis.

Hetzelfde verhaal gaat ook op bij vaginitis, een adolescent heeft een beschermende vaginale flora (de flora van Döderlein). Onder invloed van de hormonen blijft het risico op vaginale infecties beperkt. Een klein meisje heeft echter geen beschermende flora, net daarom is ze gevoeliger voor bacteriële aanvallen."

> Als ik overvloedig verlies opmerk in haar onderbroek, kan het dan om een schimmelaandoening gaan?

"Vaginale schimmelinfecties bestaan niet bij kleine meisjes. Een schimmelaandoening wordt veroorzaakt door microscopische schimmels, Candida genaamd, die zich voeden met glycogeen. We vinden glycogeen terug in de vaginale cellen van volwassen vrouwen. Het wordt geproduceerd door oestrogeen, dat pas in voldoende hoeveelheden aanwezig is na de pubertijd. Dit is dus de reden waarom er zich geen vaginale schimmels ontwikkelen bij kleine meisjes.
Mama's vermijden beter het gebruik van de anti-schimmel behandelingen die ze ooit zelf gebruikten, zelfs als de symptomen op een schimmel lijken."

> Wat is het belang van intieme hygiëne om intieme ongemakken te voorkomen bij kleine meisjes?

"Een goede hygiëne vermindert het risico op problemen met het genitale slijmvlies. Gebruik dus een product dat aangepast is aan de kwetsbaarheid van de genitale zone van het kleine meisje."



EEN LANGE AFSTANDSVLUCHT VOOR DE BOEG?

HOE VERSLA JE EEN JETLAG?

Nu de winter al enige tijd in het land is, hebben sommigen onder jullie misschien al gedacht om even te ontsnappen aan de koude en de warmte op te zoeken op een verre bestemming. Enkel de fameuze jetlag ontmoedigt je! Als je door verschillende tijdzones reist, zijn deze tips allicht welkom.

Wat is een jetlag precies?

Het menselijk lichaam heeft zijn eigen biologische klok: een slaapritme, de vertering, de actieve momenten, de lichaamstemperatuur,.. beginnen en eindigen in overeenstemming met het klassieke bioritme.

Tijdens zo'n lange vlucht wordt het bioritme verstoord en wordt ons lichaam gespannen. Dit kan leiden tot slaapstoornissen.

De meest voorkomende problemen na zo'n lange vlucht zijn: algemene insomnia, plots in het midden van de nacht wakker worden of voor dag en dauw wakker worden. Dit leidt tot een verstoorde slaap, prikkelbaarheid, verminderde prestaties en soms tot hoofdpijn of maagproblemen. Met andere woorden, symptomen die we graag vermijden als we reizen naar de andere kant van de wereld!

Enkele tips...

Voor het vertrek : Verzorg je bioritme enkele dagen voor het vertrek. Als je gespannen, nerveus of opgewonden bent, of je hebt wat teveel gedronken de dag voor het vertrek, is het onmogelijk om te herstellen gedurende de vlucht. Als je naar Oosten reist, kruip je best één of twee uren vroeger in bed, als je naar het Westen reist, één of twee uur later.

Gedurende de vlucht : pas je je ritme best al aan aan je bestemming: verzet je uurwerk naar de plaatselijke tijd en eet wanneer je daar ook zou eten. Rust ook al zo goed mogelijk uit en twijfel niet om een kussen, oordoppen of een masker mee te nemen.

Bij aankomst : Ga verder met het aanpassen, probeer ook tabak, alcohol, koffie en te lange siësta's te vermijden. Stel je beschermd bloot aan de zon en vermijd fysieke inspanningen gedurende de eerste 24 uur. Jonge kinderen hebben, tegen alle verwachtingen in, erg weinig last van een jetlag dankzij hun buitengewoon aanpassingsvermogen!



VERZET JE ZINNEN EN VLIEG NAAR POLYNESIË!

Nu je alles weet om een jetlag te voorkomen, kan je met een gerust hart een verre reis plannen en de koudegolf even achter je laten! Je bent net op tijd om je plaatsje te reserveren naar Frans-Polynesië. De zuidelijke winter begint in maart, vanaf dan geniet je van de perfecte temperaturen om dit aards paradijs te ontdekken en te genieten van een unieke ervaring!

De eilanden van Frans-Polynesië liggen verspreid in een zeegebied zo groot als Europa, ze groeperen zich in 5 archipels. Elke archipel is anders en heeft zijn eigen bijzonderheden. De Society-archipel met zijn majestueuze lagunes, de bergachtige Austral-archipel, de Tuamotu-archipel, de Gamber-archipel met één van 's werelds grootste atollengroepen en ten slotte de Marquesas-archipel met zijn wilde landschappen, waar het water door de kliffen naar beneden stroomt.

Op de hoge eilanden zijn er door zout uitgeholde vulkanen, aan de voet van deze vulkanen liggen er prachtige doorschijnende lagunes die bezaaid zijn met koraalriffen. De archipels tekenen ongerepte, witte stranden met een weelderige vegetatie zoals palmen, grote hibiscussen en tiarébloemen. Stel je de streling van de warme lucht voor en aan de horizon de verschillende atollen, een waterballet van clownvissen en koraaljuffertjes, de oneindige oceaan... Kortom, alles nodigt uit tot genot en welzijn! Polynesië is in de eerste plaats een filosofie van reizen gericht op een unieke bestemming en tradities. Dompel jezelf onder in de culturen van de Stille Oceaan, de schoonheid van het natuurlijke landschap en beleef deze unieke ervaring ten volle!

Het tijdsverschil tussen Brussel en Papeete is naargelang het seizoen 11 of 12 uur. Bereid je biologische klok dus goed voor als je wilt genieten van het paradijs...





Barbara **Philippart**
TRAVEX VOYAGES
02 537 11 00
info@travex-travel.be
www.travex-travel.be

In de voetsporen van de kampioenen / deel 2

Alle studies tonen het aan : regelmatige fysische inspanning is noodzakelijk voor een goede gezondheid. **Francis Borlée** (Broer van Jacques Borlée), fysieke trainer van professionele atleten legt ons uit hoe iedereen voordeel kan vinden in de trainingsmethode van grote atleten.
(Het eerste deel van het artikel vindt u terug in het vorige Sofiadis Mag!)

Voeding en hydratatie

het belang van een gezonde en evenwichtige voeding wordt steeds beklemtoond. Amateurs hoeven natuurlijk niet de strenge diëten van de kampioenen te volgen, maar het is goed hen aan te sporen meer fruit en groeten te eten en vlees, vet, tabak en alcohol te beperken.

Vochtopname is eveneens belangrijk. Ons lichaam bestaat uit 2/3 water (naargelang de leeftijd, seks, gewicht en dergelijke) en in geval van felle inspanning kan dehydratatie heel snel gaan. Indien het lichaam onvoldoende vocht krijgt zal het zijn innerlijke middelen mobiliseren om de vitale organen zoals het brein te voeden. Daarom zal het lichaam eerst secondaire delen uitdrogen, zoals bijvoorbeeld de gewrichten. Deze zullen dan minder hun functie als schokdemper uitoefenen waarbij kwetsuren, vallen, breuken… veroorzaakt worden.

Posturale herprogrammering

Het brein beheert voortdurend duizenden signalen afkomstig van deze informatoren en berekent onmiddellijk de correcte posturen die nodig zijn om het evenwicht te behouden en de instructies te ontvangen. Indien deze sensoren verkeerde informatie doorsturen of indien deze verschillende bronnen van informatie niet overeenstemmen, zal het brein in moeilijkheden komen.
Men begrijpt onmiddellijk dat deze nieuwe discipline heel nuttig is bij de atleten met een hoog niveau waar elke beweging maximum doeltreffend moet zijn en waar onaangepaste posturen kunnen leiden tot letsels of kwetsuren.

De atleet moet zich bewust zijn van eventuele verkeerde houdingen en dient deze te aan te passen. Corrigerende zolen zijn soms nodig. De correctie van de houding kan ook nuttig zijn voor amateurs en niet-sportievelingen. De lopende onderzoeken betreffende deze nieuwe techniek leveren overtuigende resultaten op voor de behandeling van gewricht- en rugpijn, scoliose, spierspanningen, migraine, …

Oxydatie

Om een constante lichaamstemperatuur te behouden verbrandt het lichaam voedingstoffen. Deze natuurlijke oxydatie is onvermijdbaar.
Andere oxydatieprocessen moeten zo veel mogelijk onder controle gehouden worden want zij zijn een bron voor het creëren van vrije radicalen, minuscule partikels, zeer actief en schadelijk voor het lichaam.
Bepaalde vrije radikalen zijn het resultaat van lichamelijke storingen (cellulaire verdeling, immuniteit, détoxificatie,…). Andere radikalen komen van de buitenwereld : excessieve blootstelling aan de zon, sigarettenrook, luchtvervuiling, additieven en kleurstoffen,…

Mentale druk en extreme inspanningen opgelegd aan sporters zijn enorme generatoren van vrije radicalen. Daarom leven ze zo gezond mogelijk, vermijden ze de vrije radicalen en volgen ze een dieet rijk aan anti-oxidanten. Iedereen kan zich daar gemakkelijk van inspireren.

Marco **Hellemans**
Dynamite - 0496 / 34 34 02

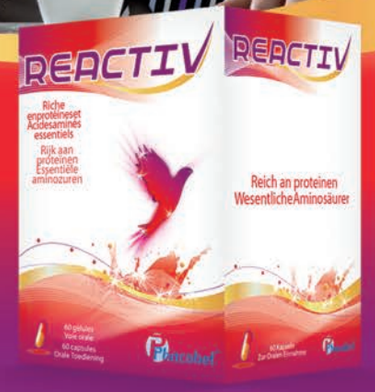
Last van een dipje?

REACTIV



Te gebruiken om opnieuw fit te worden !

Bevat alle essentiële aminozuren en vitamine B12 !



Vraag raad aan uw apotheker

Phacobel®
www.phacobel.be

facebook.com/PhacobelSA

ALLES WAT JE MOET WETEN
OM JE EXAMENPERIODE TE BEHEREN!



StudNjob is een organisatie die het hele jaar door verschillende diensten aanbiedt aan studenten in heel België. Als aanvulling op de zoektocht van studenten naar een geschikte job geeft StudNjob verschillende tips om van je studies en toekomstige carrière een succes te maken. Hieronder vind je 5 trefwoorden terug die je kunnen bijstaan in je examenperiode!

Organisatie

Het al dan niet slagen van je examens heeft vaak te maken met een juist gebruik van de tijd. Een goede organisatie staat je toe je stress beter te beheersen en je, zonder schuldgevoel, tijdig te ontspannen.

Begin dus steeds met het opstellen van je programma (op een eerlijke manier!) voor je begint te met het echte studeren.
Lijkt je programma een onmogelijke opdracht? Dan ben je ofwel te perfectionistisch in het studeren en leg je je teveel werk op ofwel werk je niet snel genoeg ten opzichte van wat nodig is voor je studies. In beide gevallen kan het handig zijn jezelf te evalueren en te praten met je klasgenoten.

Wentel je echter niet in schuldgevoelens of voel geen onmenselijke druk, herformuleer gewoon je doelstellingen op een haalbare manier, een manier waarbij je de focus legt op het essentiele. Zo stort je je bijvoorbeeld best niet in een avontuur om heel je cursus te herlezen één nacht voor een examen, hiervoor gebruik je beter je eigen notities. Vertrouw op je hersenen en geef nooit op!

Sport

Het lijkt misschien moeilijk om dit op te nemen in je planning, soms zelfs zo moeilijk dat we vaak denken dat het iets overbodig is... Sporten blijkt echter vaak de beste manier te zijn om stress uit je lichaam te krijgen en staat ook garant voor een goede slaap. Sport is dus erg gunstig tijdens de examenperiode. Het is uiteraard ook niet de bedoeling om uit te groeien tot de nieuwe Federer waarbij je je een bijhorend trainingsschema oplegt. Gaan joggen, een reeksje pompen in je kamer of een geïmproviseerde dansje met de oortjes doen vaak al het nodige!

Voeding

Het is je ongetwijfeld al gezegd geweest en herhaald, maar goed eten is belangrijk en zeker tijdens de examens! Vermijd vet voedsel en zware maaltijden zoals pizza en fastfood die moeilijk te verteren zijn en een nadelig effect hebben op de concentratie. Sommige voedingsmiddelen zoals vis en noten worden erg aanbevolen.

Maar weet ook dat je hersenen een grote afnemer zijn van suiker en deze afname verhoogt bij intellectuele inspanningen. Van tijd tot tijd een klein dessert kan dus geen kwaad, dat het daarbij nog eens de moraal opkrikt is mooi meegenomen!

Bovendien hebben supplementen zoals omega 3, ginkgo (Japanse notenboom) hun nut al meermaals bewezen. Let op voor energydranken, het effect is heel tijdelijk, daarnaast verhogen ze de stress en hebben ze een negatieve invloed op de concentratie en slaap. Ten slotte is voldoende drinken ook erg belangrijk, hydratie is nodig om de mentale prestaties te verhogen!

Slaap

Een goede nachtrust is onontbeerlijk... om niet als een zombie te verschijnen op je mondeling examen! Maar ook om de leerstof die je tijdens de dag geleerd hebt te verwerken. Om goed te slapen, vermijd je beter energydranken en dranken met cafeïne na 16u, doe je er goed aan om wat te sporten en eet je 's avonds best geen uitgebreide, zware maaltijd. Hoe cliché het ook mag klinken, een ontspannend bad met een kopje thee blijft enorm effectief!

Ken jezelf

De examen- en de blokperiode zijn een kans om jezelf en je eigen tempo te ontdekken, leren kennen. Bijvoorbeeld: als je eerder een avondmens dan een ochtendmens bent, probeer dan je bioritme niet te veranderen, maar probeer dit op je eigen manier aan te passen en in je planning op te nemen zodat je 's morgens iets langer kan slapen. Of als je in slaap valt voor een film, waarom studeer je dan niet wat langer en kijk je in plaats van naar een 2 uur durende film naar een kortere serie.

Wat het ook mag zijn, de methode die het beste voor je zal werken … is de methode die je zelf vindt! Je manier van leven radicaal omslaan is niet de beste oplossing, maar als je wilt slagen in je opzet, moet je bereidt zijn de nodige aanpassingen te doen.

Coralie **Beaumont**
http://studnjob.tumblr.com



Vis, goed voor je gezondheid!

Goed voor het hart, de spieren en … de lijn! Vis heeft een enorme voedingswaarde, wat van hem een echte en rijke voeding maakt. Ook zeevruchten zoals algen, zijn rijk aan mineralen en oligo-elementen.

Waarom zouden wij vis eten?

Als vis uitblinkt in de kwaliteit van eiwitten en in zijn hoge biologische waarde komt dat omdat vis alle essentiële aminozuren bevat die ons lichaam nodig heeft. Een bijkomend punt is het hoge ijzergehalte van dierlijke oorsprong dat aanwezig is.

Daarnaast vinden we ook nog volgende mineralen en oligo-elementen in aanzienlijke hoeveelheid terug: fosfor, een essentieel onderdeel van onze botten; zink en koper, die een vitale rol spelen in ons organisme; calcium, aanwezig in het vlees en de graten; fluor, selenium, kobalt en mangaan. Ten slotte zit vis ook nog eens vol met vitaminen van de groep B, specifiek gaat het om B2, B12 en PP.

Als kers op de taart is vis erg mager, het overgrote deel van de vissoorten die wij eten is mager of bevat weinig vet en dus ook weinig calorieën. Maar zelfs vette vis blijft een interessante keuze want de vetten bestaan hoofdzakelijk uit onverzadigde vetzuren. Deze laatste onderhouden de celmembranen en verlagen de slechte cholesterol in het bloed, zonder de goede te verlagen. Er zijn ook de specifieke vetzuren, de zogenaamde "omega 3-zuren", DHA (Docosahexaeenzuur) en EPA (Eicosapentaeenzuur) die de bloeddoorstroming bevorderen en de goede staat van onze bloedvaten onderhouden.



Om ten volle te genieten van deze vetzuren moet men echter voldoende opnemen in het lichaam en dus 2 tot 3 keer per week vis eten. Door vlees te vervangen door vis wordt tegelijkertijd de opname van verzadigde vetzuren verminderd, waardoor ook het risico op cardiovasculaire ziektes daalt.

Probeer ook steeds voorkeur te geven aan vissen uit koude zeeën en niet aan gekweekte vissen aangezien de samenstelling van vetten anders is als gevolg van hun levensomstandigheden en hun voeding.

Al deze redenen kunnen een stimulans zijn om regelmatig vis te eten! Let ook op de bereidingswijze van de vis, kies voor een methode waarbij de smaak en de voedingswaarde behouden blijft: koken met stoom, in een bouillon of in de microwave.

Gevaren…

Zelfs als de vis erg vers is, kan hij verantwoordelijk blijven voor infecties en vergiftigingen. Bijkomend zijn er de risico's verbonden aan de verontreiniging van de zee, de lange weg van vangst tot op ons bord,… Ook voor gekweekte vis bestaat er een risico.
Het is daarom raadzaam om de vis te koken tot minimum 70°C of de vis of schelpdieren gedurende 24u in te vriezen bij -20°C alvorens ze rauw te verorberen. Koken of invriezen doodt namelijk alle bacteriën en parasieten die aanwezig kunnen zijn.

Er bestaat ook een zeldzame en erg specifieke voedselvergiftiging veroorzaakt door een onjuiste koeling van bepaalde vissoorten zoals tonijn, sardines en makreel. De symptomen zijn als die van een voedselallergie (huiduitslag, hoofdpijn, braken, diaree…).

FAO studie

Een studie van de Voedsel- en Landbouworganisatie (FAO) over de voordelen en risico's van vis in januari 2011 was erg positief en toonde aan dat:

- **Vis een belangrijke bron van energie**, eiwitten en essentiële voedingsstoffen is.

- **Voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven** blijkt dat de voordelen van DHA op de neuronale ontwikkeling niet opwegen tegen de risico's van kwik.

- **Voor peuters, kinderen en adolescenten**, zijn de resultaten moeilijk te onderscheiden en is het dus moeilijk om de voordelen aan te duiden. Sowieso maakt het eten van vis deel uit van een gezonde en gevarieerde voeding. Hoe jonger ze dit gewoon worden, hoe groter de kans dat ze deze gewoonte aanhouden als ze volwassen zijn.

- De consumptie van vette vis door **volwassenen** vermindert aantoonbaar het risico op hart- en vaatziekten. De risico's gelinkt aan het gebruik van kwik en dioxinen zijn veel kleiner dan bovenvermelde voordelen.

Anne **Chauvaux**
ATELIERS POIDS ET SANTÉ
Dieet- en voedingsdeskundigee
0486 / 68 05 91

GOED OM WETEN…

> Een oester die al lichtelijk geopend is en die zich niet terugtrekt wanneer u er een beetje citroensap over giet is waarschijnlijk al dood en eet u dus beter niet op.

> Wanneer u een oester opent, giet dan het zeewater weg. De oester zal namelijk nieuw water afscheiden dat van fijner en van betere kwaliteit is dan het eerste.

> Een vers gevangen langoustine heeft de geur van de zee en het vlees is doorschijnend van kleur. Het moet lichtroze zijn of oranje-rood van kleur en zeker zonder grijze of zwarte vlekken in de buurt van de staart of de scharen. Hoe verser ze zijn, hoe meer de ogen blinken en de kieuwen roze zijn.

> Verse garnalen hebben eveneens de geur van de zee en zijn makkelijk te pellen.

> Gekochte mosselen en alle andere schelpdieren die nog leven moeten gesloten zijn. Diegene die open zijn of zich niet opnieuw sluiten, moeten weggegooid worden.

WINTERPRET...

WINTERPRET...

Of u nu sportief bent of niet, het is belangrijk om alle troeven in handen te hebben om van uw verblijf te genieten van de eerste tot de laatste afdaling.
Hieronder vindt u 3 seizoentips van het Martin'Spa Bodywhealth's team om u dit jaar bij te staan bij uw eerste afdalingen of gewoon om u goed te voelen na uw vakantie!

Een goede voorbereiding

Winter- of reisvermoeidheid en het gebrek aan voorbereiding zijn de belangrijkste factoren die leiden tot letsels.
Het lichaam wordt vaak maar één keer per jaar zo beproefd als tijdens deze periode; een goede voorbereiding heeft dus zeker zijn nut!

Denk er aan om volgende onderdelen te combineren: **cardiovasculaire training** (hardlopen / spinning) 2 maal per week gedurende 45 minuten, **posturale training**, het geheel van oefeningen om de spierstonus te verbeteren, om uw lichaam te ondersteunen door de buikspieren te versterken en het «fysiologisch» ademen te verbeteren. Ten slotte verzorgt een **specifieke spiertraining** (rug / benen / billen) het geheel: namelijk de stabiliteit bij instabiliteit.

Een goede voorbereiding van het lichaam zorgt voor een betere doeltreffendheid bij het skiën, een betere recuperatie en een verminderde hinder van vermoeidheid.
Aarzel niet om uw coach meer details te vragen betreffende het optimaliseren van uw oefeningen om de effectiviteit van uw trainingen te verbeteren.

De goede reflexen in de bergen

Ga vroeger slapen, sla geen ontbijt over, drink veel water of kruidenthee en aarzel niet om uw vertrek uit te stellen tot de volgende ochtend indien u te vermoeid bent.
Haal diep adem tijdens het skiën (geniet van de berglucht) en vergeet niet om 15 minuten per dag uit te rekken voor een ontspanning van de rug.

Een dubbele buitenkans : twee massages

Een sportmassage zorgt voor zelfzekerheid bij het sporten, bevordert rust, voorkomt verrekkingen en andere spier-en peesletsels, maar draagt ook bij tot een belangrijk therapeutisch welzijn, namelijk door pijn, krampen en vermoeidheid te verminderen. Kortom zowel fysieke als mentale voldoening.

De Martin'Spa stelt een pakket voor van 2 massages, één voor het vertrek naar de bergen, het andere na uw terugkeer.

Geniet van uw verblijf in de bergen!

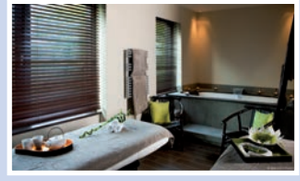
Alexia **Martin**

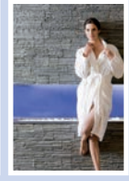
WEDSTRIJD

MARTIN'SPA BODYWHEALTH

WIN 2 WELLNESS & FITNESS PACKS IN MARTIN'SPA BODYWHEALTH!

Deze packs met een waarde van 200 euro omvatten:





- *Een natuurlijke gezichtsbehandeling Phyto5*
  De grootsheid van de winter in combinatie met een speciale verzorging – versterk je huid en vergroot je energie!
- *Een sportmassage (45min)*
- *Toegang tot de Thermen en Fitness*

Word "Fan" van onze Facebook pagina "De Sofiadis Apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder voor vrijdag 15 maart 2013.

Vraag 1 : Wat zijn de belangrijkste factoren die de kans op artrose bij de bevolking vergroten?

Vraag 2 : Welke lichaamsdelen ondervinden het eerst hinder van de winter?

Vraag 3 : Om de ongemakken van een jetlag te vermijden bij een reis naar het Oosten, gaat u best slapen...

Vraag 4 : Welke, door Martin'Spa Bodywhealth aangeboden massage, heeft zowel een preventieve als therapeutische massage?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 15 maart 2013 de 4 vragen correct beantwoord hebben ?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE/CONTEST
voor vrijdag 15 maart 2013.

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.

WINNAARS

Winnaars van de vorige Sofiadis wedstrijd

Proficiat aan Mvr. Derenne B., Mvr. Hamel S., Mvr. Krehota N., Mvr. Landwier M. en Mr. Longo C. jullie winnen een Dienstencheque van 3u. aangeboden door Randstad.





LUMINESSENCE LIGHT in BOX

Verkrijgbaar in uw Sofiadis apotheek !

Lichttherapie lampen

Lichttherapie kan op een effectieve manier aandoeningen behandelen die gerelateerd zijn aan het gebrek aan licht, seizoensgebonden depressie of verlies van tonus (spierspanning). Dit zijn vaak voorkomende klachten als gevolg van de lange winterdagen.
Luminessence en **Lightinbox** bieden een hele reeks lichttherapielampen aan met een aantrekkelijk design, zowel voor privegebruik als professioneel gebruik.
Onze lampen worden geproduceerd in Finland en zorgen voor een maximale efficiëntie gedurende het hele jaar.

Bezoek onze websites :
www.luminessence.be/boutique
www.lightinbox.be

Light in BOX
LE SOLEIL CHEZ VOUS

Luminessence®

1310 La Hulpe
T 0496/28 16 43
fredericveneri@lightinbox.be
www.lightinbox.be

4800 Verviers
T 0478 62 16 15
info@luminessence
www.luminessence.be/boutique