23 Trimestrieel
Januari - Maart 2016

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis apotheker



WEDSTRIJD
5X€40
AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN

Beter leven met de menopause

- Waarom heeft uw baby zwarte tanden?
- Hoe leven met een stoma?
- Geef een boost aan uw voorraad vit. D !

SILIKOM

Doeltreffend tegen luizen en neten





BEHANDELING

VOOR IEDEREEN EEN GESCHIKTE BEHANDELING!

+

BESCHERMING

TEGEN INFESTATIE EN REÏNFESTATIE!



6 maanden

Onze producten bevatten GEEN INSECTICIDEN!

www.stopluizen.be

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
Peter Van Elslander

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis CVBA
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis CVBA - Axel Moureau
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto, Fotolia

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
P. De Coster, M. Dieu, I. Cavalier-Mourad, A. Gillain, B. Philippart, S. Tellier, S. Van Beveren, M. Van Isterdael, R. Votino.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 40.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezers,

Het artikel over ADHD heeft me weer wat bijgeleerd.

Eerst en vooral is het belangrijk dat de juiste diagnose wordt gesteld; niet alle kinderen die wat rumoeriger zijn of niet goed opletten in de klas hebben ADHD. Tegenwoordig wordt misschien iets te snel deze conclusie gemaakt. Enkel artsen, psychiaters en neurologen zijn specialisten die met kennis ter zake een juiste diagnose kunnen stellen.

Maar wat me meer verbaast is dat ADHD zich ook op volwassen leeftijd kan manifesteren, ik had deze aandoening steeds met kinderen geassocieerd.

Van kinderen kunnen we de symptomen van ADHD zoals ze in het artikel worden beschreven makkelijker aanvaarden, net omdat ze kind zijn.

Bij een volwassene ligt dat wat moeilijker, omdat we er van uitgaan dat deze «zich maar moet kunnen beheersen».

Een beetje begrip dus voor deze volwassenen die geneigd zijn om beslissingen te snel te nemen, het moeilijk hebben om te luisteren naar anderen en frequente humeurswisselingen kunnen ondergaan.

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
Beter leven met de menopause 04 - 09

Santé
Chromogene bacteriën
Waarom heeft uw baby zwarte tanden? 10 - 11
Hoe leven met een stoma? 12 - 15
Aandachtstekortstoornis
met of zonder hyperactiviteit 16 - 17

Reizen
Vertek op vakantie en geef een boost
aan uw voorraad vit. D! 18 - 19

Welzijn
Winterkwaaltjes? Denk aan aromatherapie 28 - 29

Sport
Spierversteviging of 'gewrichtsstabilisatie' 24 - 27

Dieet
Tegen acidose vechten 28 - 29

Wedstrijd
Win een aankoopbon van 40€ 31



Beter leven met de menopauze

Wat is de menopauze?

Men spreekt van menopauze wanneer de maandstonden langer dan een jaar uitblijven. De werking van de eierstokken valt stil, wat wijst op een tekort aan oestrogenen en progesteron. De vermindering van deze hormonen zet een feedbackmechanisme in gang, waardoor er meer FSH (follikelstimulerend hormoon) wordt aangemaakt. De toename van FSH samen met een vermindering van oestrogenen bevestigt de menopauze.

De gemiddelde leeftijd waarop de menopauze intreedt, is tussen 48 en 50 jaar. Sommige vrouwen zijn echter vóór deze leeftijd al in de overgang; men spreekt dan van vroegtijdige menopauze (tussen 40 en 45 jaar) of premature menopauze (vóór 40 jaar).

Hoelang duurt de menopauze?

De menopauze is geen tijdelijke periode in het leven van de vrouw, maar een definitieve toestand. Met de stijging van de levensduur zullen de meeste vrouwen meer dan een derde van hun leven in de menopauze zijn. Wat wel tijdelijk kan zijn, zijn de symptomen van de menopauze.

Wat zijn de symptomen van de menopauze?

Het gebrek aan circulerende oestrogenen is verantwoordelijk voor de meeste symptomen die vrouwen vertonen tijdens de menopauze.

De meest genoemde symptomen zijn: va-

somotorische stoornissen (opvliegers, nachtelijk zweten), stemmingswisselingen met prikkelbaarheid, vermoeidheid, slaapproblemen, artralgie, urogenitale atrofie (die soms aan het licht komt door dyspareunie).

De symptomen kunnen licht, matig of ernstig zijn, en kunnen een grote invloed hebben op de levenskwaliteit van de vrouw.
De symptomen worden als ernstig beschreven door de meeste vrouwen die een iatrogene menopauze hebben (chirurgisch of chemotherapie), omdat bij hen de vermindering van oestrogenen werd versneld.

Bij vier op de vijf vrouwen verdwijnen de symptomen van de menopauze 5 jaar na het begin ervan. Eén op de vijf patiënten zal veel langer symptomen van de menopauze blijven houden.

Hormonenbehandeling: wat houdt het in?

Een hormonenbehandeling voor de menopauze vult de eierstokhormonen aan voor vrouwen met een natuurlijke, iatrogene of chirurgische menopauze.

Dit kan ofwel een behandeling zijn met enkel oestrogeen (voor vrouwen die een hysterectomie hebben ondergaan), ofwel met oestroprogestatief. Het positieve effect van een zogenaamde hormonale substitutietherapie (HST) wordt bepaald door de oestrogenen. De combinatie met een progestatief dient ter voorkoming van endometriale hyperplasie, en wordt dus niet voorgeschreven aan vrouwen die een hysterectomie hebben ondergaan.

HST wordt traditioneel gebruikt: 1) oestrogenen in monotherapie continu (in geval van hysterectomie); 2) oestroprogestatieven continu; 3) oestrogenen continu met sequentieel progesteron (10 of 14 dagen per maand). Sequentiële HST veroorzaakt bloedingen aan het einde van de cyclus.
In de Verenigde Staten is de meestgebruikte HST een combinatie van geconjugeerde paardenoestrogenen en medroxyprogesteron; in Europa is de meestgebruikte combinatie die van 17 β-oestradiol en natuurlijk gemicroniseerd progesteron.

Waarom het debat van de afgelopen jaren?

In juli 2002 zette de publicatie van de Women's Health Initiative-studie het gebruik van HST op losse schroeven. Deze studie bestond uit twee onderdelen: in het eerste werd het gebruik van een oestroprogestatieve HST (0,625 mg geconjugeerde paardenoestrogenen met 25 mg medroxyprogesteron) onderzocht met een controlegroep; in het tweede onderdeel werd het gebruik van oestrogenen in monotherapie onderzocht met een controlegroep.

Het eerste onderdeel werd vroegtijdig stopgezet omdat er een stijging werd vastgesteld van coronaire aandoeningen, tromboembolieën en gevallen van borstkanker.
In het tweede onderdeel werd daarentegen vastgesteld dat het aantal gevallen van borstkanker en cardiovasculaire risico's niet toenam. Een jarenlange kritische analyse van deze brede studie bracht een reeks statistische fouten onder de aandacht: de vrouwen die waren opgenomen in het onderzoek, hadden een gemiddelde leeftijd van 63 jaar, dus 11 jaar na het gemiddelde begin van de menopauze; meer dan de helft van hen vertoonde reeds cardiovasculaire risicofactoren, en het gebruikte betrouwbaarheidsinterval was niet gecorrigeerd op basis van de beschouwde populatie.

De resultaten die werden verkregen met de HST in het onderzoek (0,625 mg geconjugeerde paardenoestrogenen met 25 mg medroxyprogesteron), kunnen niet worden gebruikt voor andere HST.

Wanneer en welke dosering?

Momenteel bevelen de officiële richtlijnen aan om HST voor te schrijven als er sprake is van vasomotorische stoornissen (opvliegers, nachtzweten), vermoeidheid en urogenitale atrofie.

Vanaf 2002, na de publicatie van de WHI-studie, probeerde men vooral de dosis oestroprogestatieven van HST af te bouwen, zonder de doeltreffendheid voor vasomotorische stoornissen en de vermindering van het risico op osteoporose in het gedrang te brengen. In verschillende studies werd aangetoond dat vasomotorische stoornissen verdwenen bij een dosis van 0,5 mg 17β-oestradiol; in combinatie met 1000 mg calcium per dag is dit even doeltreffend om botverlies te voorkomen als de preparaten met 2 mg.

De recentste aanbevelingen benadrukken dat het belangrijk is om de laagst mogelijke doeltreffende dosis voor te schrijven, zoals 0,5 mg 17b-oestradiol in combinatie met 2,5 mg dydrogesteron. Hogere dosissen oestrogenen moeten worden gegeven wanneer de vasomotorische symptomen niet verdwijnen bij gebruik van lage dosissen.

In gevallen van vroegtijdige menopauze (vóór de leeftijd van 45 jaar) zijn hogere dosissen oestrogeen nodig (2 mg 17β-oestradiol) tot de gewoonlijke leeftijd van de menopauze.

Hormonale substitutietherapie: risico's en voordelen

De symptomen van de menopauze zoals vasomotorische stoornissen, urogenitale atrofie, stemmingswisselingen, vermoeidheid, droge huid en gewrichtspijn komen vaak voor bij de meeste vrouwen in de menopauze, maar slechts bij 20% van hen blijven die symptomen jarenlang aanhouden. Het tegengaan van die symptomen om het leefcomfort te verbeteren is de eerste reden om HST voor te schrijven.

HST EN OSTEOPOROSE

Na de menopauze bedraagt het gemiddelde jaarlijkse verlies aan botmassa 2%, maar dat kan oplopen tot 5% bij sommige vrouwen en het risico op breuken significant verhogen. Andere factoren moeten evenwel in aanmerking worden genomen: de leeftijd waarop de menopauze intreedt, het gewicht en lichaamsbeweging. Het is inmiddels aangetoond dat HST de botdensiteit verhoogt en het risico op breuken verlaagt. Voor risicopatiënten moet HST worden gecombineerd met de inname van 1 g calcium per dag en vitamine D (in geval van een tekort).



HST EN CARDIOVASCULAIRE RISICO'S

Cardiovasculaire aandoeningen komen zeer vaak voor bij vrouwen in de postmenopauze en het verband met HST is vooralsnog omstreden, met tegenstrijdige resultaten tussen de observatieonderzoeken en gerandomiseerde onderzoeken.

De huidige literatuur kan als volgt worden samengevat:

- bij vrouwen die geen cardiovasculaire risicofactoren



hebben, vermindert een behandeling met oestrogeen, op de leeftijd van de menopauze, het risico op cardiovasculaire aandoeningen; dit gunstige effect blijft behouden na de stopzetting van de behandeling, als die gedurende 5 jaar werd gevolgd;

- bij vrouwen die reeds cardiovasculaire risicofactoren vertonen, kan HST het risico verhogen vanwege het protrombotische effect bij vrouwen die reeds een endotheliale disfunctie hebben (endotheel is de bekleding van de binnenkant van de bloedvaten);

- een HST die meteen na de menopauze begonnen is en vijf jaar duurt, heeft een beschermend effect tegen cardiovasculaire aandoeningen; dit effect heeft vermoedelijk te maken met de endotheliale wijziging, die afhankelijk is van de leeftijd en versnelt na de menopauze;

- in het begin kan HST het risico op tromboembolie verhogen, maar dat risico wordt op den duur weer normaal en het voordeel op lange termijn compenseert het aanvankelijke risico. Momenteel vertoont een behandeling met oestrogenen via de huid dit aanvankelijke risico niet.

HST EN BORSTKANKER

Wat betreft het verband tussen HST en borstkanker werd het volgende gemeld: celwoekering, verhoogde densiteit op mammografieën waardoor een vertraging van de diagnose, stimulerend effect op reeds bestaande letsels die nog niet gediagnosticeerd zijn.

De WHI-studie toonde in 2002 een verhoging aan van het risico op borstkanker bij vrouwen die HST hadden gekregen op basis van oestroprogestatieven continu. Het tweede onderdeel van het onderzoek, waarin de vrouwen alleen oestrogenen hadden gekregen, toonde geen stijging van het risico in vergelijking met de controlegroep. Een prospectieve studie van cohorte E3N wees op een stijging van het aantal gevallen van borstkanker bij gebruik van een synthetisch progesteron, in vergelijking met een natuurlijk progesteron. Overigens stijgt de incidentie van borstkanker bij een behandeling met HST gedurende langer dan vijf jaar.

Momenteel geldt een persoonlijk antecedent van borstkanker als enige officiële contra-indicatie voor het gebruik van HST.

Wanneer beginnen en wanneer stoppen?

Nieuwe studies wijzen op het belang van een zogenaamde 'vensterperiode'. Hormonale substitutietherapie levert het meeste voordeel op als ermee wordt begonnen in het jaar dat volgt op het begin van de menopauze. Een HST die te lang na het begin van de menopauze wordt gestart, kan meer risico's opleveren dan voordelen.

Is uw intieme flora in evenwicht?

Progyn®

Het vrouwelijk evenwicht





Bestaat in
20 en 60 capsules.

Gebruiksadvies :
1 tot 2 caps./dag

Vraag raad aan uw apotheker

Phacobel
Innovation for your health

www.phacobel.be

facebook.com/PhacobelSA

Zodra de HST begonnen is, moet de behandeling minstens vijf jaar worden voortgezet. Na vijf jaar moet de risico-batenverhouding opnieuw worden geëvalueerd voor een eventuele verlenging van de behandeling.

Alternatieve behandelingen zonder hormonen

Nieuwe studies hebben erop gewezen dat 80% van de vrouwen bij het begin van de menopauze wil starten met alternatieve, niet-hormonale behandelingen en dat 70% van de vrouwen ermee instemt om de HST na vijf jaar te vervangen door een alternatieve, niet-hormonale behandeling.

De alternatieve, niet-hormonale behandelingen die het meest worden gebruikt, zijn behandelingen op basis van fyto-oestrogenen, black cohosh (cimicifuga racemosa) of extract van pollen. Kleine studies hebben aan het licht gebracht dat die behandelingen doeltreffend zijn tegen vasomotorische stoornissen (opvliegers, nachtzweten); in de literatuur bestaan er echter geen grote gerandomiseerde studies die een echte doeltreffendheid hebben aangetoond. In dat verband moet erop worden gewezen dat er een placebo-effect bestaat dat vasomotorische stoornissen met 50% vermindert. Alternatieve behandelingen bieden geen doeltreffende bescherming tegen het cardiovasculaire risico en het risico op osteoporose.

Conclusie

De menopauze moet worden ervaren als een nieuwe fase in het leven van de vrouw. Men moet weten wat men kan verwachten en vooral dat er hormonale en niet-hormonale middelen bestaan om de vervelende symptomen te bestrijden. Soms kunnen de symptomen nog gepaard gaan met gewichtstoename, libidoverlies of dyspareunie, wat de levenskwaliteit van vrouwen aantast.

Een juiste behandeling, door specialisten, kan vrouwen helpen de overgang gemakkelijker door te maken.

Dr. Raffaella **Votino**
Gynaecologie
Universitair ziekenhuis Saint-Luc



CHROMOGENE BACTERIËN

Waarom heeft uw baby zwarte tanden?



Zwarte vlekken die al op zeer jonge leeftijd op de melktanden verschijnen, worden chromogene bacteriën genoemd. De aard en herkomst zijn nog niet duidelijk vastgesteld, maar wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat ze zouden samenhangen met afzettingen van ijzer als gevolg van een verandering van de bacteriële mondflora bij kinderen/mensen met dat soort vlekken.

HOE DIE ZWARTE VLEKKEN ONDERSCHEIDEN VAN TANDCARIËS OF EEN TANDLETSEL?

Opgelet: chromogene bacteriën mogen niet worden verward met tandcariës bij jonge kinderen (vroeger babycariës genoemd).

Chromogene bacteriën vormen donkere randen onderaan op de melktanden (en de definitieve tanden bij een gemengd gebit), terwijl tandcariës op het hele tandoppervlak kan voorkomen, verschillende kleuren vertoont (krijtwit, karamel en zwartachtig) en gleuven kan vormen aan de basis van de tanden.
Tanden kunnen grijs zijn door tandletsel, als gevolg van een schok of val. In dat geval gaat het meestal maar om een of twee tanden (tanden die het trauma hebben opgelopen) en zijn de naburige tanden intact. De grijsachtige verkleuring treft de volledige tand en vertoont geen evolutie.

Indien het een melktand is, moet dit worden opgevolgd door uw tandarts, want het kan gaan om een tandabces door necrose van de zenuwweefsels, wat zich manifesteert door een kleine 'puist' aan de bovenkant van de grijze tand. Als het echter een definitieve tand is, moet deze vrij snel ontzenuwd worden om een tandabces, dat dan vaker voorkomt, te vermijden.

MOET MEN ZICH ZORGEN MAKEN? ZIJN DIE VLEKKEN BESMETTELIJK?

De vlekken zijn voornamelijk onesthetisch

en vormen geen enkel gevaar voor de tanden of voor de getroffen personen.
Ze kunnen optreden bij kinderen van eenzelfde gezin, maar men kan niet spreken van besmetting zoals bij een virale aandoening.

VERDWIJNEN DE VLEKKEN WEER?

Over het algemeen kan men vaststellen dat de chromogene bacteriën aanwezig blijven in de mond, totdat de melktanden volledig verdwenen zijn, dus ongeveer tot de leeftijd van 13 jaar.

Ze kunnen niettemin opnieuw verschijnen bij bepaalde volwassenen, in geval van ernstige anemie bijvoorbeeld.

WELKE BEHANDELING TOEPASSEN?

De enige manier om zich te ontdoen van de vlekken, als ze eenmaal zijn verschenen, is een bezoek aan de tandarts. Die zal een profylactische reiniging uitvoeren met behulp van een licht schurende pasta of ultrasone trillingen, naar gelang van de leeftijd van de patiënt en/of de hardnekkigheid van de vlekken.

Een profylactische reiniging is al vanaf zeer jonge leeftijd mogelijk, namelijk vanaf 18 maanden. Het kind wordt dan in de zetel op de schoot van een van de ouders gezet om gerustgesteld te worden, en de reiniging gebeurt dan voor zover het kind meewerkt en het toelaat.





Men wacht tot de leeftijd van 3-4 jaar om ultrasone trillingen te gebruiken, want daarvoor moet verplicht water en een afzuiging worden gebruikt, wat veel indrukwekkender is voor jonge patiënten.

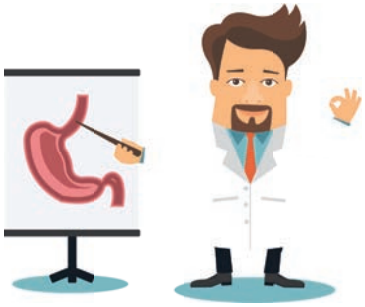
Men moet ook weten dat de enige manier om de afzettingen te vermijden, of in elk geval te beperken, de kwaliteit van het poetsen is, want de afzettingen hechten zich door de achterblijvende tandplak.

Tanden moeten twee keer per dag gepoetst worden, met een cirkelvormige beweging en extra nadruk op de onderkant van de tanden waar die vlekken zich afzetten, en met de gebruikelijke tandpasta.

Eenmaal per week kan tandpasta met natriumwaterstofcarbonaat worden gebruikt om het poetsen te ondersteunen, maar enkel bij kinderen die hun mond correct kunnen spoelen. Een elektrische tandborstel kan een goede hulp zijn in deze gevallen.

Séverine **Van Beveren**
Pediatrische tandarts

Hoe leven met een stoma?



Wat is een stoma?

Het woord stoma is afkomstig uit het Grieks en betekent mond; een stoma verwijst naar een anastomose, een aansluiting op de huid, ter hoogte van de buik, van een deel van de darm of de urineleiders om de stoelgang of de urine af te voeren.

Stoma's zijn in feite afleidingen van de natuurlijke leidingen, een soort van tijdelijke of definitieve kortsluitingen.

Normaal, wanneer we eten, volgen de voedingsmiddelen het circuit van het spijsverteringskanaal: mond, slokdarm, maag, dunne darm, dikke darm, rectum en vervolgens anus.

De spijsvertering maakt de opname van de voedingsmiddelen in de darmen mogelijk (dunne darm, waarvan het uiteinde het ileum wordt genoemd, speelt een belangrijke rol bij de absorptie van die voedingsmiddelen) en de eliminatie van afvalstoffen in de vorm van stoelgang. Dat laatste wordt gevormd in de dikke darm, die ook zorgt voor de opname van water en elektrolyten.

Wanneer dat natuurlijke proces niet kan worden voltrokken, kan een stoma worden gebruikt.
Die delicate ingreep wordt onder algemene verdoving uitgevoerd door een chirurg.

Dit zijn de meest voorkomende oorzaken:

- **Tumoren**: darmkanker, blaaskanker.
- **Aandoeningen** zoals de ziekte van Crohn, diverticulitis, hemorragische colitis.
- **Congenitale** oorzaken: anale imperforatie, afwezigheid van het rectum
- **Trauma's**: verwonding door kogel, ongevallen, ...

Drie soorten stoma's

COLOSTOMA

Bij een colostoma wordt een deel van de dikke darm verbonden aan de buikwand. Een colostoma kan tijdelijk of permanent zijn.

Er is sprake van een **tijdelijke** colostoma, wanneer het zieke gedeelte van de dikke darm verwijderd is, en het resterende deel moet rusten.
Er volgt dan een nieuwe ingreep om de continuïteit te herstellen.
De colostoma is **permanent** wanneer het rectum, het reservoir dat het mogelijk maakt om stoelgang op te houden, is verwijderd.

ILEOSTOMA

Men spreekt van ileostoma, wanneer het uiteinde van de dunne darm, ileum genaamd, naar het oppervlak van de buikwand wordt geleid. Ook hier, en om dezelfde redenen als bij een colostoma, kan de ileostoma tijdelijk of permanent zijn. Aangezien een stoma geen spieren bevat (sfincters) om de stoelgang op te houden, wordt die opgevangen in een zakje.

UROSTOMA

Als de blaas of het urinestelsel beschadigd is, en men niet meer in staat is om de urine normaal te elimineren, dan voorziet men een afleiding van de urine. De twee urineleiders worden dan ingeplant in een segment van de dunne darm, dat men verbindt aan de huid, zodat de urine in een extern zakje wordt geleid en opgevangen.

Hoe ziet een stoma eruit?

Aangezien het darmslijmvlies dezelfde kleur heeft als het mondslijmvlies, is de stoma rood. De stoma steekt een beetje uit aan de buik en vermindert in omvang tot 6 à 8 weken na de operatie. Ze heeft geen enkele gevoeligheid en is dus niet pijnlijk, maar kan een beetje bloeden tijdens de verzorging.

Welk materiaal wordt gebruikt bij een stoma?

Het materiaal bestaat altijd uit 2 delen: een opvangzakje en een huidbescherming die op de huid kleeft.

Er bestaan twee soorten:

- **Het eendelige systeem**, waarbij het zakje en de huidbescherming uit één stuk bestaan. Bij elke vervanging wordt het geheel weggenomen.
- **Het tweedelige systeem** met een houder waaraan een zakje wordt vastgemaakt. Het zakje kan worden vervangen terwijl de houder intact blijft.

We benadrukken dat er voor geen enkel geval een ideaal systeem bestaat. De stomapatiënt moet soms wat uitproberen, met de hulp van de stomatherapeut. Dat is de enige garantie om een comfortabel en betrouwbaar systeem te vinden, wat noodzakelijk is om de patiënt een goed gevoel te geven en de stoma te leren aanvaarden.

Hoe moet de stoma onderhouden worden?

Het komt er vooral op aan om de huid rond de stoma gezond te houden. Daarvoor kan de huid best met kraantjeswater worden gewassen, afgespoeld en gedroogd. Vermijd vooral om agressieve producten te gebruiken zoals alcohol, ether, ontsmettingsmiddelen ...

Leven met een stoma

VOEDING

- **Urostoma** : geen regels, behalve veel te drinken.
- **Colostoma** : in het begin een dieet zonder afvalstoffen, daarna kunt u geleidelijk uw voeding uitbreiden naargelang u de verschillende voedingsmiddelen verdraagt.
- **Ileostoma** : aangezien water niet meer wordt opgenomen door de dikke darm, wordt een zoutrijke voeding aanbevolen, want vocht- en zoutverlies zijn van belang. Hydrateer u dus voldoende (1,5 tot 2 l per dag), bijvoorbeeld met water van Vichy, dat veel zout beval.

Om gas te vermijden, moeten uien, linzen, bonen, enzovoort worden gemeden. Plantaardige kool, verkrijgbaar in de apotheek, helpt tegen flatulentie.

DOUCHEN EN BADEN

Waarom zou u niet baden of douchen, aangezien het materiaal waterbestendig is?



Verlicht uw maag !

Antimetil® gom

gemberextract*

Geen negatief effect

Citroensmaak
Zonder suiker



NEW



* 25 mg gember droogextract
gestandaardiseerd
met 10% gingerol

OK OK +4Y

24 gommetjes: 10,50€
CNK: 3361-615

Het 1ste referentieproduct blijft

Antimetil®

50 mg gember droogextract
gestandaardiseerd
met 10% gingerol

30 tabletten : 10,50€ • CNK: 2697-373



Tilman®

Gezond dankzij planten

www.antimetil.be

SOCIAAL LEVEN

Het feit dat u een stoma hebt, mag u niet weerhouden om uit te gaan met vrienden, op restaurant of naar de bioscoop te gaan. Om u overal op uw gemak te voelen, neemt u best overal een tas mee met vervangmateriaal.



SPORT

Het is raadzaam om aan sport te doen. Het is belangrijk om aan lichaamsbeweging te doen, zoals wandelen, zwemmen of fietsen. Intense sporten zoals judo of karate zijn te vermijden, want die zouden schokken kunnen veroorzaken aan de stoma. Denk eraan om het zakje leeg te maken vóór elke activiteit!

REIZEN

Als u het vliegtuig neemt, moet u het zakje leegmaken vooraleer u aan boord gaat. Houd uw materiaal bij de hand in de handbagage, in plaats van in een koffer die zoek kan raken. Denk eraan om, indien nodig, het materiaal vooraf te knippen, want scharen worden in beslag genomen als u met het vliegtuig reist. Drink water uit een fles ter plaatse.

KLEDING

Verkies broeken met een hoge taille en bretellen in plaats van een ceintuur, om het zakje niet samen te drukken. OP het strand een eendelig badpak voor de dames en een bermuda voor de heren.

INTIMITEIT

Idealiter zou de stoma geen enkele impact mogen hebben op uw seksleven, maar door de ingreep kunt u wel een andere perceptie krijgen van uw lichaam. Geef uzelf wat tijd en praat erover met uw partner!

Complicaties

Er kunnen complicaties optreden: huidproblemen zoals irritaties, rode vlekken, allergische reacties op het materiaal, lekken die kunnen leiden tot brandwonden ... In elk geval moet u uw stomatherapeut raadplegen om advies te krijgen over hoe u die problemen kunt verhelpen en het materiaal eventueel kunt bijstellen.

Conclusie

De mededeling dat een stoma nodig is, heeft een grote psychologische impact. Het is een schok! Zich psychisch herstellen zal geleidelijk aan gebeuren. Het is belangrijk dat de patiënt zich ondersteund voelt. Uw apotheker kan u nuttig advies geven in geval van problemen, maar hij kan u ook het juiste materiaal bezorgen, dat wordt aanvaard en terugbetaald door het Riziv: zakjes, huidplaatjes, riemen, ...

Hij staat klaar om al uw vragen deskundig en discreet te beantwoorden



Marc **Dieu**
Apotheker

Aandachtstekortstoornis
MET OF ZONDER HYPERACTIVITEIT

Wat is ADD/ADHD?

ADD/ADHD, aandachtstekortstoornis met of zonder hyperactiviteit, is een remmingsstoornis die de volgende activiteitendomeinen treft: uitvoering en organisatie, oplettendheid en blijvende aandacht, constante inspanning, behoud van de motivatie en planning evenals het werkgeheugen.
De stoornis maakt het moeilijk om ideeën (onoplettendheid), gebaren (niet kunnen stilzitten), gedragingen en emoties (impulsiviteit) te remmen en te controleren. Laten we proberen om een beter inzicht te krijgen in dit fenomeen).



Welke vormen?

ADD/ADHD uit zich via drie hoofdsymptomen, die samengaan op een manier die eigen is aan het individu: aandachtstekort; hyperactiviteit; impulsiviteit. Mensen met deze aandoening hebben voornamelijk last van:

- cognitieve stoornissen op het vlak van aandacht: verstrooidheid, veranderlijke ideeën, moeilijkheden om zich te organiseren, vergeetachtigheid en zaken verliezen;
- geassocieerde desorganisatie: uitstelgedrag, moeilijk kunnen beginnen aan opdrachten en daarna moeilijk kunnen afwerken, verstrooidheid, vertragingen, moeilijkheden met de notie tijd en de planning van taken;
- impulsiviteit: moeilijkheden om na te denken alvorens te handelen;
- moeilijkheden om de intensiteit van hun emotionele reacties te moduleren: prikkelbaar, overgevoelig.

Welke gevolgen?

ADD/ADHD is een evolutieve, hardnekkige en complexe aandoening met repercussies op het sociaal functioneren en de school- en beroepsprestaties, vanaf de kinderjaren tot op volwassen leeftijd.

Wanneer ADD/ADHD niet wordt behandeld, kunnen tal van gevolgen optreden.

Voor het gezin: ontmoediging, relationele problemen, spanningen tussen man en vrouw, verstoringen van het gezinsleven, verstoting en sociaal isolement, financiële problemen, grotere bezorgdheid zowel voor de situaties die in het heden worden beleefd, als voor de toekomst, stress, angst, enz.

Voor de volwassene: impulsieve beslissingen nemen, groter risico om betrokken te geraken bij een verkeersongeval en ervoor

verantwoordelijk te zijn, slecht financieel beheer, moeilijke familiale, professionele en sociale relaties, meer niet-geplande zwangerschappen bij koppels, risico op geneesmiddelenmisbruik en roken, risico op antisociaal gedrag, neiging om risicovolle seksuele relaties aan te gaan, slecht rendement en zwakke prestaties op het werk, grotere kans om werk te verliezen, vaak van werk te veranderen of werkloos te zijn, laag zelfbeeld, hoger scheidingspercentage, risico op depressie, enz.

De oorzaken

ADD/ADHD is een complexe neurogedragsstoornis, waarvan de precieze oorzaken nog niet met zekerheid zijn vastgesteld.
De neurobiologische basis van de stoornis is nu aangetoond door tal van studies in neurobeeldvorming.

Bij mensen met ADD/ADHD worden de hersenzones die verantwoordelijk zijn voor aandacht, zin voor organisatie en de controle van de bewegingen, op een andere manier geactiveerd. Gezien de zeer complexe organisatieniveaus van de neuronale netwerken, blijft de specifieke aard van de hersendisfuncties nog gedeeltelijk onbegrepen.

Ook genetische factoren dragen bij tot de oorzaken van deze stoornis. DDA/ADHD zou niet te wijten zijn aan de slechte werking van één uniek gen, maar eerder aan een geheel van genen.

De diagnose

De arts is de enige die bevoegd is om de diagnose te stellen, die differentieel moet zijn. Dat betekent dat de arts alle mogelijke pistes zal verkennen om te bepalen of de klachten effectief te wijten zijn aan ADD/ADHD, dan wel of ze samenhangen met andere oorzaken.

Psychiaters en neurologen zijn gespecialiseerd in de diagnose en de behandeling van die stoornis bij volwassenen. De diagnose van ADD/ADHD vereist een perfecte kennis van de stoornis, want afzonderlijk bekeken kunnen de symptomen optreden bij heel wat mensen en fluctueren naar gelang van de levenssituaties en de bijzonderheden van elkeen.

De behandeling

Het is niet mogelijk om ADD/ADHD te genezen, maar een algemene aanpak kan de symptomen beperken en helpen om strategieën aan te leren om de stoornis beter te begrijpen en pathologisch gedrag aan te passen.

De aanbevolen multimodale benadering streeft ernàar om informatie te geven over de stoornis, de symptomen van ADD/ADHD te behandelen, de psychologische wonden als gevolg van de aandoening te verzorgen en compenserende strategieën te ontwikkelen voor de moeilijkheden die worden ondervonden.

De pistes zijn uiteenlopend: psycho-educatie, gedragsinterventies, re-educatieve benaderingen, schoolmentor, therapie, verandering van levenswijze, medicatie, strategieën voor het dagelijks leven, coaching, aangepaste schoolregelingen, … allemaal evidence-based behandelingen, die het voorwerp hebben uitgemaakt van onderzoeken en doorgedreven tests en waarvan de positieve effecten op de symptomen van ADD/ADHD erkend zijn.



IK BEN ER KLAAR VOOR
IK HEB BESLIST

VITALITÉ 4G

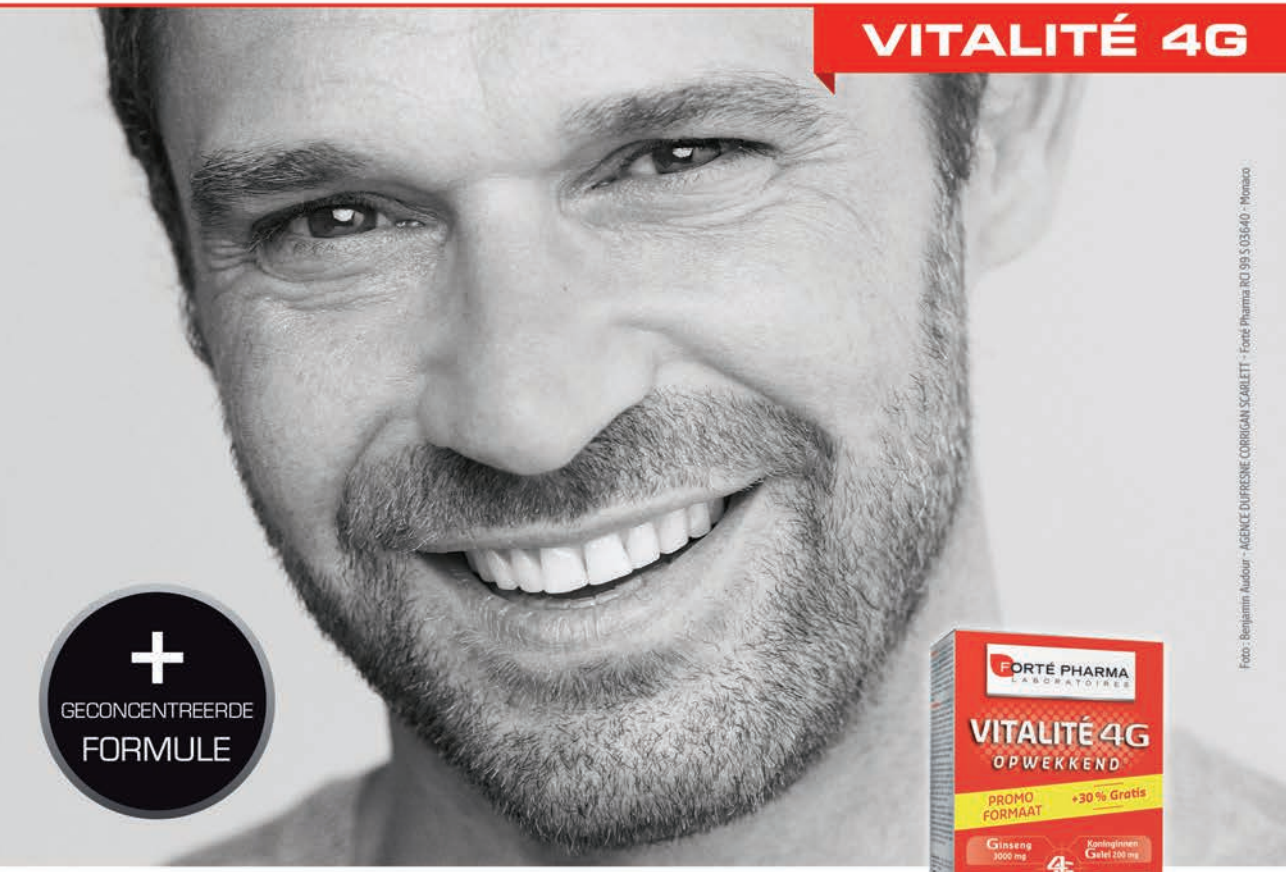


Foto: Benjamin Audour - AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT - Forté Pharma RCI 99 S 03640 - Monaco

NATUURLIJK ENERGIE-CONCENTRAAT

Uw beurt om over te lopen van energie[1]

Vitalité 4G Opwekkend combineert de natuurlijke actieve bestanddelen van guarana, ginseng, koninginnengelei en gember om u te helpen:

1- Tijdelijke vermoeidheid en energiedipjes tegen te gaan
2- Uw fysieke prestatievermogen te stimuleren.

Natuurlijke formule met hoge concentratie, zonder kleurstoffen, bewaarmiddelen of zoetstoffen.

Codes: 28 tabletten: 2941-466 / 10 monodosissen: 2645-703 / 20 ampullen: 2169-134 / 30 ampullen: 2708-8991

[1]Guarana draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker.
In het kader van een evenwichtige en gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl.

Volg ons op Facebook (Forté Pharma België)

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

SAMEN STERKER™

ADD/ADHD vanaf de kinderjaren tot op volwassen leeftijd

ADD/ADHD geneest niet, de aandoening evolueert min of meer gunstig in de loop van het leven, naar gelang van de ingestelde behandelingen, de persoonlijkheid van de patient en de ondersteuning die wordt geboden door de omgeving.

Tot voor kort meenden experts dat deze aandoening verdween in de adolescentie als gevolg van de ontwikkeling van de hersenen, en ook hormonale en ontwikkelingsveranderingen.

Momenteel erkent de medische wereld dat de symptomen van de ADD/ADHD in 90% van de gevallen blijven bestaan bij volwassenen, ook al evolueren de uitdrukkingen ervan mettertijd en volgens eenieders geschiedenis, mislukkingen, successen en persoonlijke en professionele omgeving. Van die 90% slaagt 60% van de volwassenen erin om om te gaan met de moeilijkheden van de stoornis, en functioneert dus beter dan tijdens de kinderjaren. Dit zijn over het algemeen de patiënten bij wie de diagnose op zeer jonge leeftijd werd gesteld, die werden begeleid en behandeld, die de nodige steun vonden in hun omgeving, en die geleerd hebben om doeltreffende compensatiemiddelen te gebruiken. De overige 30% behoudt ernstige symptomen die een handicap vormen in hun dagelijks leven.

De aandachtsstoornis, minder zichtbaar op volwassen leeftijd, zorgt nog voor heel wat ongemakken. De moeilijkheden om te organiseren, te plannen en prioriteiten te bepalen blijven op de voorgrond en de gevolgen ervan worden erger naarmate de verantwoordelijkheden ook groter worden. Verstrooidheid en verlies van schoolmateriaal maken plaats voor gemiste afspraken en verlies van documenten.

De motorische hyperactiviteit wordt minder intens. Ze wordt echter nog steeds vaak ervaren als een ongemak in situaties van inactiviteit of als men moet wachten, en ze wordt min of meer met succes gekanaliseerd op het werk, tijdens het sporten of andere bezigheden.

Een volwassene met ADD/ADHD blijft erg impulsief. Hij denkt niet genoeg na alvorens te handelen of te spreken, neemt te snel beslissingen, onderbreekt mensen, heeft moeite om naar anderen te luisteren, om te leren van zijn fouten en kan moeilijk overweg met frustraties.
Zijn stemming verandert van dag tot dag en van uur tot uur, van goed gezind naar gedeprimeerd en omgekeerd

Pascale **De Coster**
Stichter VZW TDA/H België
www.tdah.be
info@tdah.be



BRONNEN : 1 - « TDA/H, les aspects médicaux d'un trouble complexe » - P. De Coster
Brochure uitgegeven door de vzw TDA/H Belgique – www.tdah.be
2 - « TDA/H, mode d'emploi » - P. De Coster
Uitgeverij Erasmus

Vertek op vakantie en geef een boost aan uw voorraad vit. D!

Vitamine D verzekert een goede vorming en een betere vernieuwing van de botmassa. Ze wordt op een natuurlijke wijze aangemaakt door ons lichaam, mits dat wordt blootgesteld aan de zon. Van april tot oktober volstaat dagelijks 20 minuten blootstelling van het gezicht en de armen zodat onze huid vitamine D kan aanmaken. Van november tot maart staat de zon echter te laag aan de horizon om te kunnen profiteren van de uvb-stralen. Bijgevolg kampen velen na de winter met een tekort ...

Geen paniek! De krokusvakantie is in aantocht en dat kleine tekort is het beste excuus om andere contreien op te zoeken. Het agentschap Travex stelt u twee zonzekere bestemmingen voor, om alleen, met z'n tweeën of met het gezin die voorraad vitamine D een boost te geven.

MET ONZE OOGAPPELS RICHTING CANARISCHE EILANDEN! OLA TENERIFE!

Tenerife is het eiland van duizend ervaringen. U kunt op ontdekking gaan in de natuur, ontspannen op het strand, de top van de Teide-vulkaan beklimmen, walvissen spotten, shoppen, een show bijwonen, rondkuieren in de oude stad, plezier beleven in een pretpark, golfen ... Tenerife is het eiland waar alles mogelijk is, een bestemming op maat voor een echte gezinsvakantie … Op slechts vier uur vliegen en met een superzacht klimaat: het zal een positief effect hebben op uw lichaam en geest: een dag op de Canarische Eilanden is als een capsule vitamine D, om het hele gezin een energieboost te geven tot aan de zomervakantie van juli.

De selectie van Travex:
Hotel Puravida Jardin Tropical
Al jarenlang behoort dit hotel tot de absolute top van Tenerife, niet in het minst vanwege zijn uitstekende keuken. De subtropische tuin boordevol planten, zoals bougainvilles, verleent het geheel bovendien een exotische toets en creëert een ontspannen sfeer. Om nog maar te zwijgen van het zoetwaterbad (verwarmd), het kinderbadje, de terrassen met ligstoelen, parasols en handdoeken die ter beschikking worden gesteld van de gasten.

MET Z'N TWEEËN OF ALLEEN NAAR HET PARADIJS: ASSALAMU ALEIKUM, DE MALEDIVEN

Koraaleilanden met witte zandstranden, kokosbomen en water dat zowel warm als kristalhelder is: de honderden eilandjes die rond de Republiek van de Malediven gegroepeerd zijn, houden de mythe van Robinson Crusoe in stand op 600 km ten zuidwesten van Sri Lanka, in volle Indische Oceaan. Voor duikliefhebbers staat

deze naam synoniem voor onderwaterplezier. De maand april, in het tussenseizoen, is een goed compromis, met aangename weersomstandigheden, redelijke tarieven en geen grote drukte.

De selectie van Travex:
Hotel JA Resort MANAFARU

Helemaal in het noorden gelegen, op een privé-eiland van Haa Alifu, biedt JA Manafaru een luxestrand en paalhutten met een privézwembad in openlucht en gratis wifiverbinding. Er is ook een PADI-duikcentrum ter plaatse, 3 extra buitenbaden en wellness. Verspreid over een wit zandstrand van 14 hectare is het toegankelijk met een watervliegtuig of via binnenvluchten vanaf Malé.

De keerzijde van de zon...

De zon heeft veel positieve effecten, maar men moet er op de juiste manier mee omgaan. Want bruinen is niets anders dan een afweermechanisme van ons lichaam om zich te beschermen tegen de uv-stralen die de cellen van onze huid aanvallen.

Enkele eenvoudige tips om de risico's te beperken:

- Verminder de blootstelling tijdens de warmste uren (12 - 16 u.).
- Zoek de schaduw op.
- Trek kleren aan, draag een hoed en zet een zonnebril op.
- Breng om de twee uur een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor aan.

Barbara **Philippart**
TRAVEX REIZEN
02 537 11 00
www.travex-travel.be

Rhina
NaturActiv
Pulmo

DUBBELE WERKING

Verlicht droge en productieve hoest

New

- Glutenvrij
- Zonder bewaarmiddelen
- Zonder kleurstoffen







* onder de aanbevolen condities

SABE.XYL.15.11.0022

Medisch hulpmiddel

SANOFI

Winterkwaaltjes? Denk aan aromatherapie!

Aromatherapie is de wetenschap die gebruikmaakt van essentiële oliën om u te verzorgen. Waar komen die essentiële oliën vandaan? Van aromatische planten natuurlijk! De bekendste gebruikt u in de keuken: tijm, rozemarijn, kaneel, laurier, komijn … Maar u kent vast ook eucalyptus, lavendel en munt. Veel essentiële oliën bezitten zuiverende en/of ontsmettende eigenschappen. Die worden in dit artikel besproken.

Verkoudheid is de aandoening die ons het vaakst treft in de winter. Het is ook de meest besmettelijke aandoening.

OM UW VERKOUDHEID TE VERLICHTEN :

Breng 1 druppel ravintsara en 1 druppel eucalyptus radiata op een neutrale tablet aan, en neem dit 3 x per dag na de maaltijd in.

Ravintsara heeft een antivirale werking, eucalyptus helpt tegen een loopneus.

Als uw neus erg verstopt is: vervang de eucalyptus radiata dan door 1 druppel pepermunt om beter te kunnen ademen.

U kunt ook inhaleren: voeg 2 druppels van de volgende essentiële oliën in een kom zeer warm water: niaouli, rozemarijn cineol, eucalyptus radiata en grove den.

OM DE REST VAN UW GEZIN EN COLLEGA'S NIET TE BESMETTEN :

Verstuif het volgende mengsel om de lucht te zuiveren: 10 ml citroen + 15 druppels geranium + 15 druppels rozemarijn cineol + 15 druppels Siberische den + 100 ml gedenatureerde alcohol.

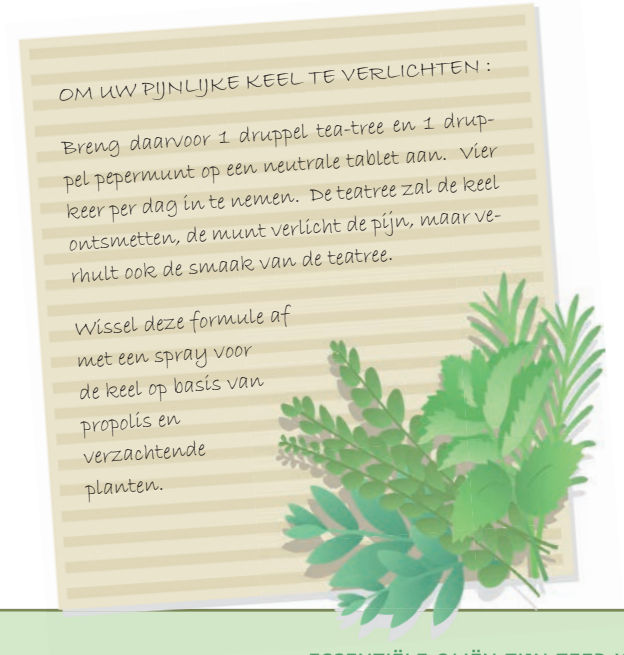
In de apotheek zijn ook kant-en-klare zuiverende sprays verkrijgbaar..

Droge hoest: Om een prikkelhoest te verlichten kunt u regelmatig een pastille op basis van honing opzuigen, een spray op basis van propolis (antiseptisch) verstuiven in de keel en het volgende mengsel innemen om de hoestreflex te onderdrukken: 1 druppel cipres en 1 druppel linaloltijm in 1 koffielepeltje manukahoning. Drie keer per dag na de maaltijd innemen.

Slijmhoest: Om uw overvolle bronchiën vrij te maken kunt u een siroop gebruiken op basis van propolis (ontsmettend) en slijmoplossende planten. Voeg daarbij de volgende bereiding:
Breng 1 druppel thymoltijm en 1 druppel eucalyptus globulus aan op een neutrale tablet. Drie keer per dag na de maaltijd innemen.

Bevochtig de kamers in huis goed, want vaak is de lucht er te droog!

Keelpijn: Om uw pijnlijke keel te verlichten kunt u langzaam een 'huispastille' opzuigen.





Zoals u ziet kan aromatherapie worden gecombineerd met andere natuurlijke therapieën: fytotherapie (verzorging met planten) of apitherapie (verzorging met producten van de bijenkorf: propolis, honing, pollen …) om zo goed mogelijk gebruik te maken van natuurlijke bronnen.

Met advies van een erkende aromatherapeut kan elke behandeling uiteraard verder per geval worden afgestemd.

De hier vermelde formules zijn 'standaard'-formules die enkel voor volwassenen gelden. Om essentiële oliën veilig bij kinderen te gebruiken, moet u zich wenden tot een arts of apotheker die is gespecialiseerd in aromatherapie. Deze kan u het best advies geven.

Isabelle **Cavalier-Mourad**
Apothekeres-aromatherapeute
Pharmacie Cavalier-Mourad

ESSENTIËLE OLIËN ZIJN ZEER KRACHTIGE SUBSTANTIES EN MOETEN VOORZICHTIG WORDEN GEBRUIKT, MET INACHTNEMING VAN DE AANBEVOLEN DOSERINGEN. OVER HET ALGEMEEN GAAT HET VOOR EEN VOLWASSENE OM DRIE KEER PER DAG 1 À 2 DRUPPELS.

SPIERVERSTEVIGING OF 'GEWRICHTSSTABILISATIE'

Tegenwoordig wordt het lichaam als geheel gezien. Men begrijpt dat het lichaam op het vlak van beenderen en gewrichten als één geheel functioneert. Elke oefening om de houding te verbeteren, de spierketting te versterken moet het lichaam dus in zijn geheel en driedimensioneel vatten om het evenwicht van de spierkettingen te behouden.

In het begin worden we geboren met een grote gewrichtsmobiliteit. In de loop van onze ontwikkeling gebruiken we onze gewrichten en onze spieren om te kruipen, om ons op handen en voeten te verplaatsen, te lopen, te springen, enzovoort.

Ons lichaam mobiliseert zich, activeert zich vanuit een stabilisatieas: hoofd-wervelkolom-bekken. We moeten eerst een proximale gewrichtsstabiliteit integreren (niveau hoofd – wervelkolom – bekken) om vervolgens onze ledematen te kunnen gebruiken (distale stabiliteit) en ons te verplaatsen. Geleidelijk aan eist deze as steeds meer stabilisatie en versterking. De locomotorische spieren bieden van hun kant een efficiënte stabiliteit vlakbij de centrale as, en brengen kracht over naar de ledematen.

Verschillende factoren lokken echter posturele compensaties uit, en bij uitbreiding, compensaties van onze bewegingen (bijv.: vaak blijven zitten). De zithouding wijzigt grondig het evenwicht van de spierspanningen in het lichaam. Onze eventuele kwetsuren of verwondingen, onze sportactiviteiten of onze niet-adequate bewegingen in het dagelijks leven verstoren eveneens ons osteo-articulair evenwicht, en genereren (of accentueren) musculaire en posturele onevenwichten; en pijn. Hoe minder men beweegt, des te meer verliezen de spieren en pezen aan beweeglijkheid, en des te meer worden de gewrichten stijf en stram. Daarom is spierversteviging zo belangrijk.

Waaruit bestaat spierversteviging?

Spierverstevigende oefeningen bestaan uit contracties, in statische of dynamische po-



sitie, van voornamelijk de bovenste en dieperliggende buik- en rugspieren.

Het gaat om een versterking van de spieren gericht op het buigen, draaien, en stabiliseren van de romp, het evenwicht van het bekken en het behoud van de houding, en dit om een functionele stabiliteit te behouden van de as hoofd – wervelkolom – bekken, om de gewrichten te mobiliseren en te versoepelen en de overdracht van krachten tussen boven- en onderkant, tussen romp en ledematen mogelijk te maken.

De voornaamste spieren waarop de spierversteviging betrekking heeft, zijn zowel de dieperliggende spieren zoals de psoas, de iliacus, de vierzijdige lendenspier, de transversale en schuine buikspieren, als de rugspieren langs de wervelkolom. Het gaat echter ook om de spieren van het locomotorische systeem, die vaak een of twee gewrichten bestrijken en die een groot krachtpotentieel bevatten.

Welke oefeningen?

Het gaat ofwel om statische spieroefeningen die men hoogstens 10 tot 30 seconden aanhoudt, met een recuperatietijd (30 seconden) tussen elke reeks, ofwel gaat het om een reeks herhalingen van dynamische oefeningen (8 tot 12 keer aan elke kant) met eveneens een recuperatietijd.

Hoe idealiter te werk gaan?

Het is belangrijk om te beginnen met een versterking van de dieperliggende spieren, want die zorgen voor de stabiliteit van de romp, en om vervolgens alleen de bovenste spieren te versterken. Dus moet men eerst statische spierversteviging doen in een stabiele situatie, en daarna in een instabiele situatie, en tot slot lokaal dynamische oefeningen voor de rompspieren. Vervolgens globaler werken door bijkomende gewichten toe te voegen, om dan te eindigen met een combinatie van specifieke bewegingen en instabiliteit of een afwisseling van statische versteviging en technische bewegingen.

Wat is het belang van spierversteviging?

Gewrichtsstabiliteit is essentieel voor een ideale werking van het lichaam. Het gebrek aan spiertonus ter hoogte van de buik of rug kan pijn veroorzaken als men bepaalde sporten beoefent (zoals skeeleren, enz.). Door de rugspieren te versterken kan men rugpijn en pijnlijke gewrichten verminderen.



Heel wat sportdisciplines met sprongen en grote vertragingen vereisen fysieke capaciteiten om dat op te vangen, en houden een potentieel risico op kwetsuren aan de onderste ledematen in. Spierversteviging is nuttig om kwetsuren te voorkomen of om ervan te herstellen, en verbetert de sportprestaties. Het maximaliseert alle bewegingen, alle handelingen



van het dagelijks leven en de sport door ze vloeiender te maken, door de gewrichten te versoepelen, door ze mobieler te maken; want hoe meer een gewricht wordt versterkt, des te meer kan het een hoge graad van mobiliteit aan. Spierversteviging helpt om kracht en explosiviteit te versterken. Tot slot is het goed tegen de negatieve gevolgen van een zithouding, het optimaliseert de houding en geeft een boost aan onze energie.

Waarop letten?

Het is belangrijk om symmetrisch en globaal te werken, ervoor te zorgen dat de spierversteviging op een evenwichtige manier gebeurt zodat het evenwicht van de spierkettingen bewaard blijft. Om de adaptatiecapaciteiten te verhogen, moet men de situaties variëren, met dynamische en isometrische oefeningen, uitgevoerd in stabiele en instabiele situaties.

Het is ook verstandig om te werken met aligneringen in de posities, die doen denken aan die van de specifieke activiteiten. Men moet de tijd om een oefening statisch aan te houden, of het aantal dynamische herhalingen verhogen en de recuperatietijd geleidelijk aan verlagen. Het is de zwakste kant, als u die hebt, die het uit te voeren protocol bepaalt (aantal herhalingen of tijdsduur). Niet het aantal oefeningen is belangrijk, maar wel de juiste houding. De gewrichten moeten vooraf opgewarmd worden.

Wanneer en hoe vaak ze uitvoeren?

Verstevigingsoefeningen kunnen worden uitgevoerd bij het opstaan, voordat de dag begint, in een spierprogramma, tijdens een specifieke training, vóór een fysieke activiteit.

Ook voor de frequentie is er geen vaste regel, het belangrijkste is om constant te zijn om de mogelijkheid van efficiënte buik- en rugspieren te optimaliseren. Men kan twee tot drie keer per week oefenen. Maar het is beter om een heel jaar lang eenmaal per week te oefenen, dan 3 keer per week en na twee maanden te stoppen. De regelmaat van de oefensessies en het evenwichtig oefenen van alle spieren zijn bepalend voor de efficiëntie.

Anne **Gillain**
Malou **Van Isterdael**
Sportcoach Woluwe Fitness

Sportcentrum Woluwe
www.fitnesslawoluwe.be
fitness@lawoluwe.be
02/777.13.03

TEGEN ACIDOSE VECHTEN





Door onze westerse voeding, die te veel vlees, geraffineerde producten en suiker bevat, lijdt 80% van de bevolking aan acidose (een te hoog zuurgehalte in het lichaam). Die aciditeit wordt nog eens versterkt door stress, en wie kan vandaag nog zeggen dat hij geen last heeft van stress?

Het bloed heeft een vaste pH-waarde van pH 7,4. Een afwijkende waarde zou de vloeibaarheid in gevaar brengen. Als het bloed verzuurt, kan het onze vitale organen (hart, longen) niet langer bereiken en gaan we dood. Gelukkig is het menselijk lichaam een wonderlijke machine, geprogrammeerd om te overleven. Om de aciditeit van het bloed te compenseren doet ons lichaam een beroep op de alkaliserende mineralen in de 'secundaire' en 'niet-vitale' organen zoals de beenderen, tanden, pezen, spieren, gewrichten, huid, haren, nagels … wat tot een demineralisatie leidt. Die veroorzaakt op zijn beurt krampen, peesontstekingen, jeuk, aambeien, haaruitval, afbrekende nagels, lumbago, rugpijn, stijve nek …

MET ANDERE WOORDEN:
HET LICHAAM "EET ZICHZELF OP"! !

Bovendien geleert het intracellulair vocht bij een zure pH. Daardoor kunnen de micro-organismen die normaal zorgen voor de goede werking van de cellen, zich niet meer verplaatsen binnen de cel, wat het metabolisme helemaal vertraagt. We kunnen bijvoorbeeld geen calorieën meer verbranden of voldoende energie produceren. Kortom: niets werkt nog zoals het moet, en elke inspanning van het lichaam is gedoemd te mislukken. Dat uit zich in vermoeidheid (vitamines helpen in dit geval niet) of uitblijvend gewichtsverlies bij een dieet. Zelfs eventuele geneesmiddelen zullen niet optimaal werken, of helemaal niet!
Bovendien komen in de zure omgeving H+-ionen vrij, die de cellen kunnen binnendringen, het DNA ervan kunnen wijzigen en dus kunnen leiden tot celdegeneratie en, op langere termijn, kanker.

Symptomen van acidose en een gedemineraliseerde staat: de patiënt is leeg, uitgeput, gestresseerd, prikkelbaar, kan last hebben van peesontstekingen, krampen, kouwelijkheid, allerlei jeuk (hoofdhuid, eczeem …), aambeien, rugpijn, broze nagels en tanden, gewrichtspijn, maagzuur, haarverlies, osteoporose, artrose, reuma, jicht, migraine, blaasontstekingen, nierstenen, ontzettende zin in brood en chocolade …

Alle symptomen die we over het algemeen

toeschrijven aan veroudering, zijn in feite vaak toe te schrijven aan een verzuring. Het goede nieuws is dat we wel niet kunnen verjongen, maar dat we ons lichaam wel kunnen ontzuren, en komaf maken met artrose, osteoporose, uitputting, haarverlies …

Hoe verzuring corrigeren? Drie aanbevelingen:
stress aanpakken: magnesium, fytotherapie, yoga …
alkaliseren en mineralen opnemen door een complex van basische mineraalzouten.
De eetgewoonten wijzigen: minder zuurvormende voedingsmiddelen (bijvoorbeeld: vlees, vis, fijne vleeswaren, eieren, melk, suikerwaren, brood, chocolade, alcohol, frisdrank, koffie, thee, tabak, ...) en meer alkaliserende voedingsmiddelen (bijvoorbeeld, groenten, fruit, specerijen, kruiden, gedroogd fruit, zaden, avocado, banaan, ...).

Het is onmogelijk en zelfs gevaarlijk om alle zuurvormende elementen uit onze voeding te weren. Daarom is het belangrijk om ze te combineren met een alkaliserend voedingsmiddel, bijv.: zalm + citroen, chocolade + banaan, vlees + groenten, thee + hazelnoten.»

De lijst van de zuurvormende en alkaliserende voedingsmiddelen is terug te vinden op het internet, samen met de PRAL-schaal die u kunt afdrukken.



Verzuring is niet zichtbaar bij een bloedafname, aangezien de pH-waarde van het bloed niet kan veranderen. Hoewel de eerder beschreven symptomen over het algemeen zeer uitgesproken zijn en kunnen volstaan als diagnose, is het mogelijk om een acidose vast te stellen door de pH-waarde van de urine te meten.

Daarvoor zijn twee metingen van de pH-waarde nodig:
- **een teststrip in de ochtendurine**, die zuur moet zijn (pH<7), wat betekent dat het lichaam de zuren 's nachts goed elimineert en op een efficiënte detoxificatie wijst
- **een teststrip in de tweede urine**, die in de buurt van pH7 moet zijn. Als ze zuur blijft (pH<7), bevestigt dit de acidose.

Kies er niet voor om zelf een zuur-base dieet op te starten. Er kunnen veel fouten gemaakt worden op het niveau van onze voeding (wegvallen van dierlijke eiwitten, teveel geraffineerde granen, teveel peulvruchten...).

Zo ook voor voedingssupplementen! Neem deze niet willekeurig in, maar laat je begeleiden door een nutritherapeute.

Sophie **Tellier**
Apothekeres - Voedingsdeskundige

NIEUW

GEPATENTEERD EXTRACT

Kwalitis

475 mg hoog opneembare curcuminoïden en vluchtige oliën per capsule

- **Positieve stemming***
- **Levensvreugde***
- **Zelfvertrouwen***
- **Positieve ingesteldheid***
- **Mentaal evenwicht***



Bewezen doeltreffendheid & veiligheid

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

** Het extract van kurkuma bevordert een goed mentaal evenwicht*

TRENKER .be

701365/PUB_benl • voedingssupplementen ©Trenker_2015-08

WEDSTRIJD

WIN 5X40€ AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN

Word "Fan" van onze Facebook pagina "De Sofiadis Apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder voor zaterdag 12 maart 2016.

Vraag 1 : Wat is er bijzonder aan ravinstara-olie?

Vraag 2 : Welke bacterie veroorzaakt de zwarte vlekken die we soms zien op melktanden?

Vraag 3 : Hoeveel percent van de bevolking lijdt aan acidose?

Vraag 4 : Welke 3 soorten stoma zijn gekend?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 12 maart 2016 de 4 vragen correct beantwoord hebben?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE
voor zaterdag 12 maart 2016.

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 W. Pierson, L. De Buyser, L. Bielen, J. Pannecoucke, F. Urbain, L. Parmenti. Jullie winnen elk een aankoopbon t.w.v. 40€ geldig in uw Sofiadis apotheek.



VERVELEND, DIE HOEST?

TOULARYNX BIEDT EEN OPLOSSING VOOR VERSCHILLENDE TYPES HOEST...



Bromhexine hydrochloride

- Slijmen, bronchitis, sinusitis
- Zonder suiker
- Frambozensmaak
- Vanaf 2 jaar



Thymus vulgaris L. vloeibaar extract

- Productieve hoest geassocieerd met verkoudheid
- Zonder suiker
- Op basis van planten
- Vanaf 2 jaar



Dextromethorfan hydrobromide

- Droge en storende hoest
- Zonder suiker
- Keuze tussen perziksmaak of eucalyptussmaak
- Vanaf 2 jaar

De toediening van dit geneesmiddel aan kinderen van 2 tot 6 jaar moet beperkt blijven.

ADV/PUB/0175/001/2015-10

Qualiphar
Rijksweg 9 - B-2880 Bornem

Lees aandachtig de bijsluiter. Dit is een geneesmiddel. Toularynx bromhexine: geen gebruik langer dan 4-5 dagen zonder medisch advies. Toularynx thym: geen gebruik langer dan 7 dagen zonder medisch advies. Toularynx dextromethorphan en Toularynx dextromethorphan eucalyptussmaak: geen gebruik langer dan 10 dagen zonder medisch advies. Vraag raad aan uw apotheker. Toularynx thym is een traditioneel kruidengeneesmiddel voor gebruik bij een of meer met name genoemde indicaties, uitsluitend op basis van langdurig gebruik.