27 Trimestrieel
Januari - Maart 2017

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis Apotheker



DARMKANKER
KENNIS DELEN KAN LEVENS REDDEN

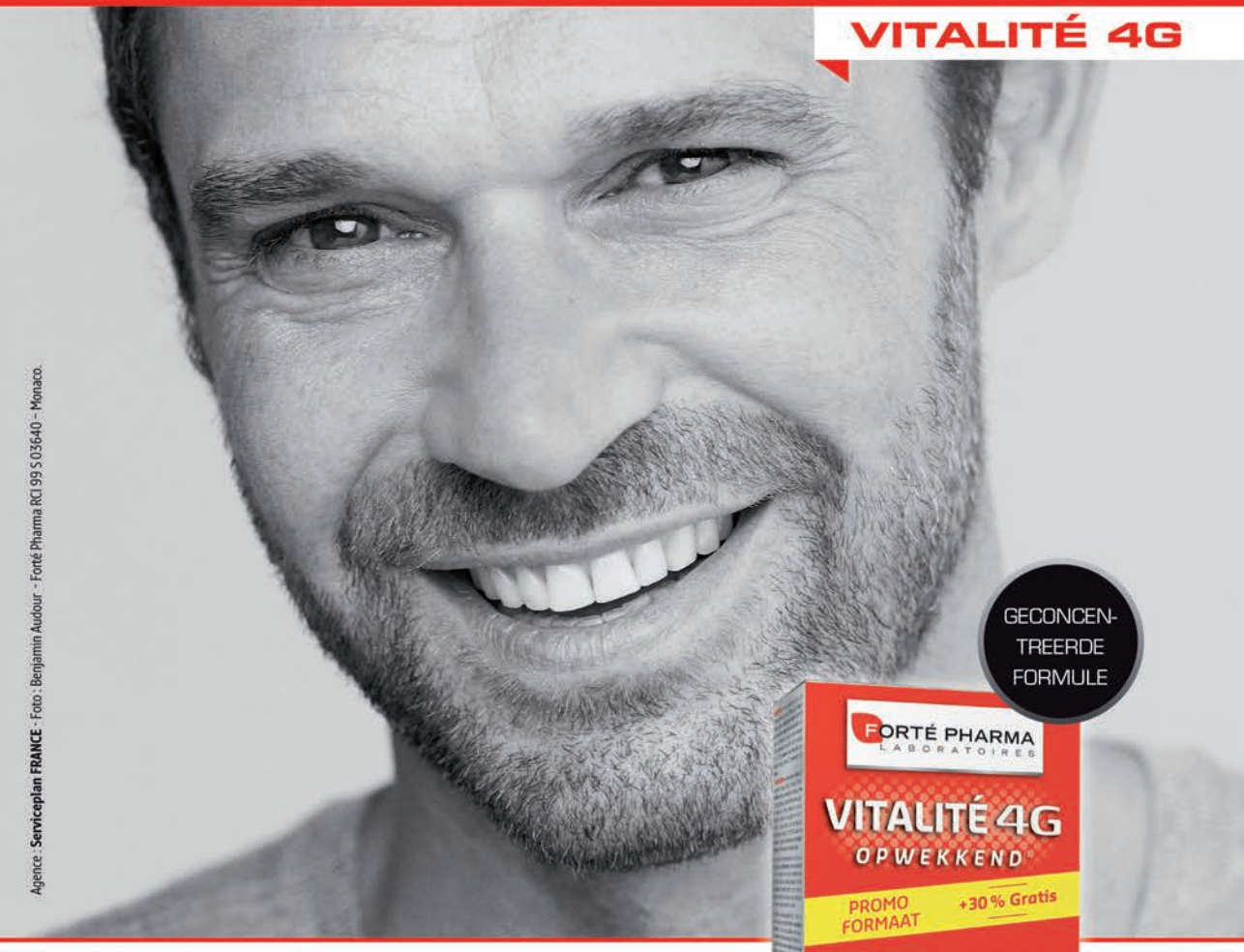
WEDSTRIJD
5X€40
AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN

- Een winterdip is geen depressie - Winter in vorm
- Voordelen van sportcompressiekousen
- Drie reizen om geest en lichaam een boost te geven

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

IK BEN ER KLAAR VOOR, IK HEB BESLIST

VITALITÉ 4G



Agence : **Serviceplan FRANCE** - Foto : Benjamin Audour - Forté Pharma RCI 99 S 03640 - Monaco.

NATUURLIJK ENERGIE-CONCENTRAAT

Uw natuurlijke oppepper[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.

CNK Codes: 28 tabletten: 2941-466 / 10 monodosissen: 2645-703 / 20 ampullen: 2169-134 /
30 ampullen: 2708-8991 / 10 sticks: 3420-866

[1]Guarana helpt de mentale vermoeidheid te verminderen en bevordert de waakzaamheid.

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)

www.fortepharma.com

SAMEN STERKER™

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
J-C.Bazin, B. Bruno, L. Colemont, K. Geeraerts, A.Lampaert, C.Louis, D.Mahe, B.Philippart, L. Van Broeck, H.Vandebroek.

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 lezer, beste Sofiadisklant,

We staan voor het koudste seizoen met een hartverwarmend dossier.

We hebben het over onze darmen, onbekend en onbemind maar zo belangrijk. Onze gezondheid hangt voor een groot deel af van een goed functioneren van onze darmen.

Dr Luc Colemont heeft de levensbelangrijke taak op zich genomen om te strijden tegen darmkanker en vertelt daar meer over in het artikel "stop darmkanker". Om darmkanker op te sporen zijn er geen ingewikkelde onderzoeken nodig, het is eigenlijk 'poep'simpel en hier geldt zeker 'voorkomen is beter dan genezen'! Om onze darmen goed te voeden is een gezonde levensstijl nodig. Hierbij krijgen we een interessante visie van een diëtiste en voor de hobbykoks onder ons een gezond en lekker recept.

Tijdens de wintermaanden zijn de dagen kort en krijgen we minder licht en soms leidt dit tot sombere gedachten. Een winterdip of een depressie zijn echter niet hetzelfde. We leren ze van elkaar te onderscheiden en lezen ook dat met een professioneel advies en begeleiding oplossingen worden aangereikt.

Heel wat interessante lectuur om door te nemen.

Aarzel niet om bij vragen contact op te nemen met uw apotheker of uw arts.

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
Stop Darmkanker
Kennis delen kan levens redden 04 - 09
Help, mijn darmen rommelen! 10 - 11

Gezondheid
Een winterdip is geen depressie 12 - 15
Botulinetoxine, medische toepassingen 16 - 18
Winter in vorm 19 - 21
Op goede voet blijven 22 - 23

Sport
De voordelen van sportcompressiekousen 24 - 25

Reizen
Drie reizen om geest en lichaam een boost te geven na ziekte 26 - 27

Dieet
Waarom biologisch eten? 28 - 29

Welzijn
Hartcoherentie 30

Wedstrijd
Win een aankoopbon van 40€ 31



STOP DARMKANKER
Kennis delen kan levens redden

Hoe vaak komt darmkanker voor?

In België tellen we jaarlijks bijna 10.000 nieuwe gevallen van (dikke)darmkanker. De verdeling tussen mannen en vrouwen is vrijwel gelijk. Darmkanker is de tweede meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen en de derde meest voorkomende bij mannen. De aandoening komt aanzienlijk meer voor vanaf de leeftijd van 50 jaar.

Hoe vroeger men het kwaadaardig gezwel ontdekt, hoe groter de kansen op genezing. Vandaar het belang van opsporing en vroegtijdige diagnose.

Ook in andere geïndustrialiseerde landen blijft de frequentie van darmkanker hoog. Over de hele wereld tellen we jaarlijks bijna 1,3 miljoen nieuwe gevallen. In Europa sterven er dagelijks 580 mensen ten

gevolge van darmkanker. In Vlaanderen verliezen 5 families per dag een geliefde aan darmkanker.



Onze "dikkedarm"

De kartel- (colon) en de endeldarm (rectum) vormen samen de dikke darm. Die bestaat uit vier delen: de stijgende, de dwarse en de dalende dikke darm, en het sigmoïd dat in de endeldarm eindigt. De dikke darm bundelt de resten van de spijsvertering. Het proces leidt uiteindelijk tot de vorming van de ontlasting.

Hoe kan darmkanker ontstaan?

Cellen zijn de kleinste levende deeltjes van ons lichaam. Ze delen zichzelf om de groei of het onderhoud van het organisme te verzekeren.

Binnenin elke cel controleren verschillende genen (DNA-deeltjes) dat proces nauwgezet. Toch ontsnapt de celdeling soms aan de controle. De aangemaakte overtollige cellen vormen dan samen een gezwel. Wanneer het gezwel uit kankercellen bestaat, kunnen die van hun oorspronkelijke plaats 'ontsnappen' om andere delen van het lichaam te koloniseren en aan te tasten. Dat noemt men uitzaaiingen (metastasen).

Een kwaadaardig gezwel (kanker) kan in de dikke darm opduiken. Bijna altijd ontstaat het gezwel uit een niet-kwaadaardige poliep in het darmkanaal.

Tussen het ontstaan van een goedaardige poliep en de ontwikkeling tot een kwaadaardig gezwel verloopt gemiddeld 8 tot 10 jaar.

Wat zijn alarmsignalen van onze dikke darm?

De volgende symptomen wijzen niet altijd op darmkanker, maar als ze zich voordoen, raadpleegt u toch best uw huisarts:

- Een onverklaarbare en aanhoudende verandering in het ontlastingspatroon.
- De aanwezigheid van bloed in de stoelgang.
- Aanhoudende buikpijn of krampen.
- Gewichtsverlies zonder een duidelijk aanwijsbare reden.
- Een bloedarmoede met een tekort aan ijzer.

Wat zijn de risicofactoren?

In 75 tot 80 percent van de gevallen is er bij dikkedarmkanker geen sprake van een bepaalde risicofactor of erfelijke belasting. Voor de resterende gevallen bestaat er een aantal factoren die mensen vatbaar maken voor deze vorm van kanker: familiale belasting, erfelijke vormen van dikkedarmkanker, leeftijd, poliepen, voorgeschiedenis, chronische darmontstekingen.

Al die factoren verhogen het risico om darmkanker te krijgen, doch de aanwezigheid van een of meer van die risicofactoren heeft evenwel niet noodzakelijk darmkanker tot gevolg.

FAMILIALE BELASTING: de kans op darmkanker hangt af van het aantal personen uit dezelfde familie die kanker of poliepen hebben, en van de leeftijd van die personen. Hoe jonger de getroffen persoon is, hoe groter het risico voor zijn directe naasten.

ERFELIJKHEID: er bestaan zeldzame vormen van erfelijke darmkanker.



Familiale adenomateuze polyposis (FAP) is bv. een aangeboren erfelijke aandoening waarbij zonder preventieve chirurgie bijna altijd kanker ontstaat. Patiënten met dit syndroom ontwikkelen honderden poliepen in de dikke darm, die zonder verwijdering altijd kwaadaardig ontaarden. Personen met een Hereditair Non-Polyposis Colorectaal Carcinoom (HNPCC) hebben een verhoogd risico op darmkanker, zonder dat zij veel poliepen ontwikkelen. Zij hebben vaak ook andere soorten van kanker.

LEEFTIJD: de meeste patiënten die aan deze vorm van kanker lijden, zijn ouder dan vijftig; toch kan de ziekte op iedere leeftijd voorkomen. De gemiddelde leeftijd ligt hoger bij vrouwen (72 jaar) dan bij mannen (69 jaar). Ongeveer 15% van de personen met darmkanker is jonger dan 50 jaar.

POLIEPEN: kwaadaardige gezwellen in de dikke darm ontstaan bijna altijd uit goedaardige poliepen. Ongeveer 5% van de poliepen wordt kwaadaardig. Ongeveer een kwart van de bevolking heeft darmpoliepen op de leeftijd van vijftig. De verwijdering van die poliepen vermindert het risico op het ontstaan van kanker aanzienlijk. Het is niet mogelijk om uit te maken welke poliepen wel of niet tot kanker zullen ontwikkelen.

CHRONISCHE DARMONTSTEKINGEN: patiënten met een langdurig bestaande actieve ulceratieve colitis (langer dan 10 jaar) of actieve ziekte van Crohn met vooral belangrijke aantasting van de dikke darm lopen een verhoogd risico.

Hoe kunnen we darmkanker opsporen?

Het ontlastingsonderzoek is een onderzoek naar zeer kleine hoeveelheden bloed in uw ontlasting. Dit wordt ook wel Fecaal Occult Bloed Test (FOBT) genoemd. Het gaat om het opsporen van zeer kleine hoeveelheden bloed, die niet altijd met het blote oog te zien zijn, vandaar de term "occult" bloed. Bloed in de ontlasting kan wijzen op een poliep of een tumor (kwaadaardig gezwel) in de dikke darm. Het kan echter ook andere, vaak onschuldige, oorzaken hebben.

Als er bij ontlastingsonderzoek occult bloed wordt aangetroffen, zal de huisarts aanraden om verder onderzoek te laten uitvoeren. Dit zal in de meeste gevallen een kijkonderzoek (endoscopie) zijn.

Ontlastingsonderzoek is eenvoudig, goedkoop en niet belastend voor de patiënt. Een nadeel van ontlastingsonderzoek is dat het niet specifiek is voor poliepen en tumoren. Als er bloed wordt aangetroffen, kan dat ook afkomstig zijn van een aambei, een kloofje in de anus of een ontsteking in de darm. Aan de andere kant zijn er ook poliepen en tumoren die niet (dagelijks) bloeden. De uitslag kan dus ook negatief zijn, terwijl er wel een poliep of een tumor in de darm zit.

Wat is een kijkonderzoek van de darm?

Een kijkonderzoek van de dikke darm wordt ook wel coloscopie genoemd. De arts gaat met een flexibele slang via uw anus uw dikke darm in. Deze flexibele slang, met daarop een kleine camera en een lampje, wordt

een endoscoop genoemd. Met de endoscoop kan de arts de binnenkant van uw darm goed bekijken. Poliepen en tumoren kunnen op die manier opgespoord worden.

Tijdens een endoscopie is het ook mogelijk om kleine ingrepen te verrichten. De arts kan bijvoorbeeld een biopt (hapje weefsel) nemen van een verdachte plek of tumor. Dit weefsel wordt vervolgens in het laboratorium onderzocht. Poliepen kunnen tijdens een endoscopie meestal meteen verwijderd worden.

Tijdens een coloscopie wordt de gehele dikke darm onderzocht. Bij een sigmoïdoscopie onderzoekt de arts alleen het laatste S-vormige deel van de dikke darm. Een proctoscopie is een endoscopie van het laatste stukje van de dikke darm, de endeldarm.

Een groot voordeel van een endoscopie is dat het een erg nauwkeurig onderzoek is. Poliepen en tumoren

Probiotical® D

Immuunsysteem

Bevat vitamine D_3 dat bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem.





Gebruiksadvies :
1 tot 3 caps./dag



Probiotical® werd uitvoerig getest in klinische studies

Bestaat in 10, 20, 60 en 90 capsules.

Vraag raad aan uw apotheker

Phacobel® sa nv
Innovation for your health

www.phacobel.be

facebook.com/PhacobelSA

kunnen direct opgespoord worden. Poliepen worden meestal zelfs onmiddellijk verwijderd tijdens het onderzoek.
Wanneer de arts een gezwel vindt, zal hij hiervan een biopt (hapje weefsel) nemen.

In het laboratorium kan vastgesteld worden of het gaat om een goedaardige of kwaadaardige tumor. Een nadeel van een endoscopie is dat het belastender is voor de patiënt dan ontlastingsonderzoek. Het onderzoek wordt meestal uitgevoerd onder lichte verdoving via het dagziekenhuis. Het onderzoek is natuurlijk ook veel duurder en is het moeilijker op om grote schaal te realiseren dan ontlastingsonderzoek.

Vroegtijdige opsporing kan gebeuren door onderzoek van de ontlasting. Aanvullend onderzoek (coloscopie) is nodig om de precieze oorzaak van het bloedverlies te bepalen.

Als darmkanker in een vroegtijdig stadium wordt ontdekt is de kans op genezing veel groter. Het zal niet alleen levens redden, maar ook leed vermijden en kosten besparen.

Dr. Luc **Colemont**
Jwww.stopdarmkanker.be

Besluit

Darmkanker heeft verschillende kenmerken waardoor het een ideale ziekte is om vroegtijdig op te sporen op grotere schaal (o.a. via het bevolkingsonderzoek).





HELP, MIJN DARMEN ROMMELEN!

Buikpijn, krampen, een opgeblazen gevoel….. dit klinkt bekend in de oren? Iedereen heeft af en toe last van zijn darmen. Gelukkig zijn de klachten meestal van voorbijgaande aard.

Wat zijn de symptomen van "obstipatie of verstopping"?

We kunnen spreken van obstipatie of verstopping als men minder dan drie keer per week naar het WC gaat en de ontlasting hard en moeilijk verloopt. Obstipatie kan verschillende oorzaken hebben: verkeerd eetpatroon met weinig vezels, bepaalde medicijnen, te weinig drinken, stress, vakantie en verandering van voedingsgewoontes, gebrek aan beweging, ...

We kunnen veel oorzaken opsommen maar belangrijker is om naar een oplossing te zoeken. Bij verstopping kunnen zich andere ongemakken manifesteren zoals buikpijn, een opgeblazen gevoel, kortom men voelt zich niet zo lekker.

Wat zijn de symptomen van "diarree"?

Diarree betekent dan weer dat er dunne of waterige ontlasting is en dat men meerdere keren per dag naar het toilet moet hollen. De oorzaken van diarree zijn velerlei: ziekte, infectie, sommige medicijnen (antibiotica), voedselvergiftiging, stress, ...

Hoe kunnen we deze klachten aanpakken?

OP KORTE TERMIJN: je apotheker zal je kunnen helpen met doeltreffend advies voor beide problemen. Er bestaan preparaten die een oplossing bieden op voorwaarde dat de problemen van voorbijgaande aard zijn en het geen regelmatige klachten worden.

Maar aanslepende diarree (meer dan zes weken) of recent ontstane constipatie, bij iemand die voorheen een normale stoelgang had, moeten als 'knipperlichten' of waarschuwingstekens dienen. De boodschap hier luidt: raadpleeg je huisarts voor verder onderzoek.

OP LANGE TERMIJN: een gezonde levensstijl voor tevreden darmen. **Wat kunnen we doen om onze darmen gezond te houden?**



Vijf factoren maken deel uit van de zogenaamde 'gezonde levensstijl'

- Vermijden van overgewicht.
- Niet roken.
- Vermijden van overmatig alcoholgebruik.
- Gezonde voeding: vezelrijk, voldoende groenten en fruit en een beperkte consumptie van rood vlees (wat overeenkomt met een gemiddelde inname van 500 gr rood vlees per week)
- Regelmatig (intense) lichaamsbeweging (minstens tweemaal per week een half uur).

Deze vijf factoren van een evenwichtige en gezonde levensstijl zijn goed voor onze darmen maar hebben ook een positief effect op het voorkomen van een hele reeks andere chronische ziekten. Voor diabetes type 2, hart en vataandoeningen zijn overgewicht, roken, alcohol, ongezonde voeding en een gebrek aan sport risicofactoren.

De geheimen van onze darmflora

De studie van de darmflora is misschien nog de meest boeiende ontwikkeling voor de volgende jaren. In het verleden werd er onvoldoende aandacht besteed aan de miljarden microben die ons maagdarmstelsel bewonen. Iedereen kent ondertussen het effect van antibiotica en iedereen heeft ook de term probiotica al eens gehoord (een voedingssupplement met micro-organismen waaraan een gezondheidsbevorderende werking wordt toegeschreven) die misschien een even belangrijke rol spelen.
Wat is de precieze functie van al die microben? Verrichten ze goed of slecht werk en hoe cruciaal zijn ze voor onze vertering? Voorlopig zijn er nog heel veel raadsels die bestaan omtrent het effect op onze darmflora.

Besluit

Tegenpruttelende darmen en alle ongemakken daaraan verbonden kunnen door het opvolgen van een goed advies verholpen worden. Weerkerende darmproblemen zoals pijnlijke krampen, diarree, verstopping, pijnlijke stoelgang, zichtbaar bloed in de stoelgang moeten een alarmbel doen rinkelen. Hier is een bezoek aan de huisarts aan te bevelen.
Maar hou je darmen tevreden door een gezonde levensstijl en door een aantal eenvoudige regels te volgen. Hierbij kan een professioneel advies motiveren en je een heel eind op weg helpen.

Met dank aan Hanne **Vandebroek**
Apotheker
www.apotheekvandebroek.be



Tijdens de winter zijn de dagen kort en de nachten lang. Het is dikwijls somber buiten en soms krijgt onze gemoedstoestand ook een dipje. Men spreekt over een winterdip maar wat betekent dit nu en wanneer moeten we ons zorgen maken?

EEN WINTERDIP IS GEEN DEPRESSIE
EEN DEPRESSIE IS GEEN WINTERDIP

Wat verstaan we onder een winterdip?

Een winterdip wordt gekenmerkt door een aantal klachten zoals: gevoelens van neerslachtigheid, sombere gedachten, minder fut hebben, zich moeilijker kunnen ontspannen, minder kunnen genieten, zin in zoete en calorierijke voeding en slaapmoeilijkheden.

Er bestaan omstandigheden die een winterdip in de hand kunnen werken: zoals bijvoorbeeld ploegenwerk dat meer belastend kan zijn gedurende de wintermaanden en ook de menopauze kan een vrouw kwetsbaarder maken voor een winterdip. Dit is het gevolg van een combinatie van hormonale, emotionele, psychische en gedragsmatige factoren.

Wat zijn oorzaken van een winterdip?

Er bestaan een aantal hypothesen over de factoren die een winterdip in de hand kunnen werken en die worden vaak in verband

gebracht met licht. Tijdens de korte koude winterdagen met weinig uren zon vertrekken veel mensen naar het werk als het nog donker is en komen ze pas thuis als het opnieuw donker is.

De lichthypothese stelt dat een onevenwicht van het melatoninehormoon aan de basis ligt, dit hormoon wordt namelijk afgescheiden als het donker wordt en is belangrijk voor een goede slaap. Eens bij het ochtendgloren vermindert de afscheiding van melatonine maar bij sommige mensen duurt de aanmaak langer in de winter omdat het langer donker blijft, wat een gevoel van lusteloosheid en vermoeidheid kan in stand houden ook gedurende de dag.

Andere hormonen die een invloed kunnen hebben zijn serotonine, dat een belangrijke rol speelt bij het reguleren van onze stemmingen en noradrenaline dat, naast een aantal andere factoren , een rol speelt in ons gedrag en de activatie mee aanstuurt. De permanente interactie tussen melatonine, serotonine en noradrenaline speelt, op hormonaal niveau, een sleutelrol in het beïnvloeden van de vier componenten van ons functioneren namelijk: onze gedachten, onze gevoelens, onze gewaarwordingen en tenslotte ons gedrag of handelingen.

Door vermoeidheid, minder licht en minder beweging kan het activiteitenniveau afnemen waardoor de neiging of 'gewoonte' om te gaan piekeren kan toenemen wat dan weer een negatief effect heeft op de gemoedstoestand. Onderzoek heeft aangetoond dat er een wederkerige relatie bestaat tussen piekeren en negatieve stemming en omgekeerd. Dit soort denken lokt dus een neerslachtige stemming uit wat dan weer de zin in sociaal gedrag kan doen afnemen. Daardoor heeft men minder afleiding of ervaart men minder voldoening en minder sociale waardering waardoor het doemdenken dan weer kan toenemen. Gevolg: men voelt zich nog neerslachtiger en zo komt men terecht in een vicieuze cirkel.

Vanuit biologisch standpunt neigt men naar externe aanvullingen zoals voedingssupplementen die hun nut kunnen hebben na zorgvuldige diagnose, maar aandacht besteden aan het gaan beïnvloeden van de sombere gedachten en de vicieuze cirkel trachten doorbreken zijn nodig.

Enkel ingrijpen op lichamelijk vlak zal niet leiden tot verandering van negatief anticiperen, doemdenken, zichzelf de put inpraten, perfectionistisch denken, wit zwart denken en dat soort dysfunctionele denkstijlen.

Wat is het verschil tussen een winterdip en een depressie?

De belangrijkste symptomen van een depressie zijn: sombere stemming, zelfdepreciatie, schuldgevoelens, hyperactiviteit of passiviteit, angsten, interesseverlies, moeite met ontspanning en genieten, veranderingen in geheugen en aandacht.



Veranderingen in eet- en slaappatroon en zelfmoordgedachten kunnen voorkomen bij aanzienkelijke vormen van depressie.

Depressies zijn vaak sluimerend en manifesteren zich vaak eerst via het lichamelijke ongemakken en klachten. Consulteren naar aanleiding van lichamelijke klachten is meer aanvaard dan zich aanmelden met stemmingsklachten waar helaas nog altijd een soort van taboe op rust wat zeer onterecht is. Onderzoek heeft uitgewezen dat in een groot aantal aanmeldingsconsulten de arts zich voornamelijk en soms enkel richt op de lichamelijke klachten zonder verdere aandacht te hebben voor de onderliggende emotionele factoren. Een op herstel gerichte behandeling focust op biologische en de psychologisch-gedragsmatige componenten van de lijdenlast van de depressieve patiënt. Vaak is die persoon een wilskrachtige doorzetter die dikwijls veel te veel en veel te lang over haar/zijn grenzen is gegaan en daardoor veel te weinig zorg heeft gedragen voor zichzelf.



Het aantal en soort symptomen, de intensiteit en de frequentie verschillen van mens tot mens en daarom is het belangrijk om een juiste differentiaaldiagnose te stellen zodat men een behandeling op maat kan instellen.

Wanneer doet men best beroep op professionele hulp?

Iedereen heeft een aangeboren kwetsbaarheid voor het ontwikkelen voor somatische, psychische en psychosomatische klachten. Acute en chronische stressfactoren kunnen die kwetsbaarheid zodanig op de proef stellen dat er een uitputtingstoestand ontstaat. Dit kan een voorbode zijn van depressie indien die overbelasting niet adequaat wordt aangepakt en behandeld. Voorbeelden van chronische stressoren zijn bijvoorbeeld: jarenlang in een werf wonen, aanhoudend burenlawaai, relatiemoeilijkheden, pesterijen op het werk, te hoge werkdruk, conflicten die niet opgelost geraken, onverwerkte gevolgschade van traumatische geschiedenis.

De overbelasting leidt tenslotte tot een onevenwicht tussen onze draagkracht en draaglast wat zich gaat uiten in allerlei stressreacties. Men kan dan last krijgen van psychosomatische klachten die in elk orgaansysteem kunnen optreden enerzijds

en van emotionele en psychische klachten zoals bijvoorbeeld hyperventilatie, stemmingsklachten en depressieve klachten anderzijds.

Onderzoek heeft uitgewezen dat sombere gedachten, piekeren en de toekomst negatief inzien ervoor zorgt dat ons brein net die negatieve ervaringen uit het verleden gaat ophalen die ervoor zorgen dat we ons nog slechter voelen. Zo komt men in een neerwaartse spiraal terecht waardoor men het steeds moeilijker krijgt om de beleving van moedeloosheid en hopeloosheid te gaan doen afnemen.

Hoe kan men deze klachten gaan aanpakken?

Het is belangrijk om te beseffen dat we onze gedachten en gevoelens kunnen beinvloeden in een gewenste richting. Bij een depressie is het noodzakelijk om hulp in te roepen bij psychologen gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie. Zij zijn geschoold en opgeleid om de werkzame methodes en handvatten aan te reiken om de klachten en problemen te begrijpen en er terug grip op te krijgen zodat men ze kan oplossen.

Inzicht kan men krijgen door te zoeken naar de probleemsamenhang met aandacht voor zijn individuele kenmerken, externe stressfactoren, levensomstandigheden en de symptomen die daar allemaal uit voortvloeien en grip kan men krijgen door het probleemoplossend vermogen te herstellen en eventueel te vergroten.

Tot slot

Oplossingsgerichte therapie, bestaande uit zowel cognitieve als gedragsmatige interventies gaat heel zorgvuldig te werk: klachten worden au serieux genomen, er wordt geleerd anders om te gaan met stressfactoren en naast de behandeling van de symptomen worden ook de oorzakelijke factoren en de problemen aangepakt zodat de kans klein is dat de patiënt hervalt en zij/hij het stuur van het leven terug in eigen handen krijgt door zijn signalen tijdig te herkennen.

Liliane **Van Broeck**
Klinisch Psycholoog en Cognitieve Gedragstherapeut
Hypnotherapeut
09/224.16.86
Onderzoeker van Angst- en Depressieklachten Universiteit Gent.



BOTULINETOXINE, MEDISCHE TOEPASSINGEN



Een vrij nieuwe aanwinst in de behandeling van een hele reeks neurologische aandoeningen zijn infiltraties met botulinetoxine, beter bekend onder de merknaam Botox®. Naast cosmetische toepassingen wordt dit product ook meer en meer ingezet voor medische doeleinden. Het effect op heel wat neurologische aandoeningen is vaak spectaculair én veilig op lange termijn.

Wat is botulinetoxine?

Tijdens warme zomers zien we soms beelden in het nieuws van eenden met verlammingsverschijnselen: ze vielen ten prooi aan botulisme en kunnen niet meer vliegen. Als vijvers droogvallen bij warm zomerweer creëert dit ideale omstandigheden voor de groei van 'Clostridium botulinum', de bacterie die het botulinetoxine produceert. Gelukkig komt botulisme in onze streken bijna niet meer voor.

Sinds farmaceutische bedrijven erin geslaagd zijn om dit toxine via moleculaire mechanismen in gezuiverde vorm te produceren,

kwam de behandeling met botulinetoxine van neurologische aandoeningen met een verhoogde spieractiviteit in een stroomversnelling. De behandeling met botulinetoxine is nu de voorkeursbehandeling voor een hele reeks aandoeningen die we vroeger vaak niet konden behandelen of die we behandelden met medicatie - die vaak weinig effectief was en veel nevenwerkingen had. Toediening van dit toxine onder gecontroleerde omstandigheden en in vastgelegde hoeveelheden is perfect veilig, ook op lange termijn.

Er zijn in België tegenwoordig 3 botuline toxines beschikbaar onder de merknamen, Botox, Dysport en Xeomeen.

Wanneer kunnen we botulinetoxine toepassen ?

BLEFAROSPASME

Betekent 'ooglidsamentrekking'. Het begint meestal tussen de 50 en 70 jaar en komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen. Mensen met blefarospasmen knipperen of knijpen hun ogen dicht zonder dat ze dat willen. Die oogsluiting is lastig en gevaarlijk, bijvoorbeeld bij fietsen en autorijden.

De beste manier om de symptomen onder controle te houden is door verschillende injecties met botulinetoxine in de kringspier rond het oog te zetten. Bij sommige patiënten zijn de spiervezels in het bovenste ooglid ook duidelijk betrokken. Bij hen moet dus ook het bovenste ooglid mee geïnfiltreerd worden. Dit werkt een drietal maanden. Daarna moet de neuroloog de behandeling herhalen.

HEMIFACIAAL SPASME

Niet enkel de kringspier rond het oog is overactief (ook al is deze spier meestal het sterkst getroffen), maar er treden spiertrekkingen op in een volledige gelaatshelft.

De aandoening wijst op een beschadiging van de aangezichtszenuw (nervus facialis). Een neurochirurgische ingreep is een behandelingsoptie, maar de meeste patiënten kiezen voor een behandeling met botulinetoxine. Die kan de symptomen jarenlang goed onder controle houden. Een hemifaciaal spasme kan ook ontstaan na een aangezichtsverlamming.

CHRONISCHE MIGRAINE

De behandeling van chronische migraine met botulinetoxine gebeurt nog maar enkele jaren, maar met veelbelovende resultaten. Dit is de zwaarste vorm van migraine, die niet onder controle gehouden kan worden met gewone medicatie. Je hebt dan minimum 15 dagen per maand hoofdpijn waarvan minimum 8 dagen per maand migraine. Als de migraine niet reageert op andere behandelingen, zijn infiltraties met botulinetoxine een interessante therapeutische optie. Wetenschappelijke studies bewijzen intussen het nut van deze behandeling.

Het doel van de behandeling is de overprikkelde gevoelszenuwuiteinden die de migraine onderhouden, onder controle brengen om zo de vicieuze cirkel van de steeds maar terugkerende hoofdpijn en migraine te doorbreken.

Niet iedereen reageert even goed op de behandeling, maar het effect kan heel spectaculair zijn als dat wel het geval is. Patiënten verdragen de behandeling ook goed. Er wordt een hele fijne naald gebruikt zodat de patiënt weinig last ondervindt.

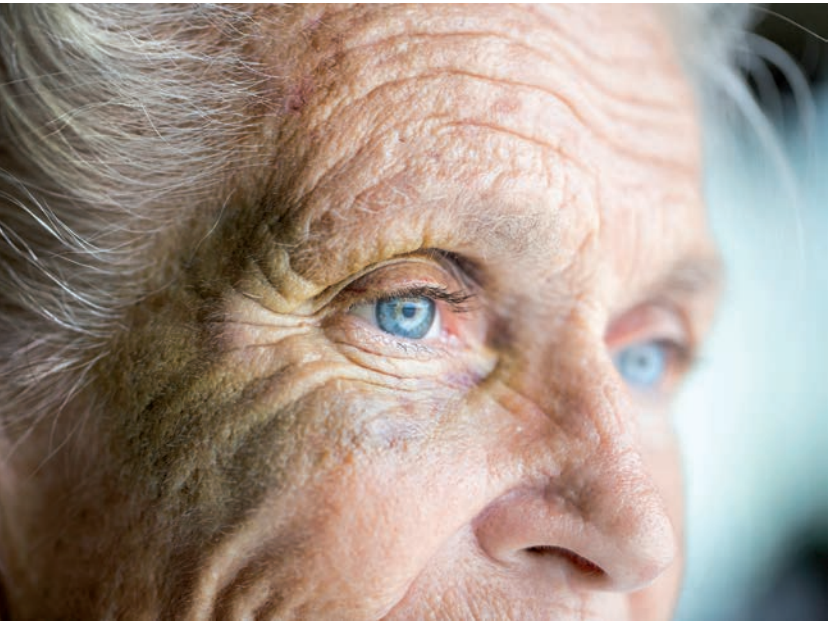
Met regelmatige, driemaandelijkse infiltraties op een termijn van maximum twee jaar kan de migraine sterk teruggedrongen worden zodat de infiltraties terug



kunnen afgebouwd en gestopt worden. Bij een kleine minderheid van de patiënten blijven infiltraties ook op langere termijn nodig.

ANDERE AANDOENINGEN

Speekselvloed bij de ziekte van Parkinson maar ook bij andere aandoeningen, schrijfverskramp en andere vormen van taakgerelateerde dystonie (aanhoudende samentrekking van spieren en/of herhaalde bewegingen), tandenknarsen, tremor (beven), spasmodische dysfonie (verkrampte spraak) en tics bij het syndroom van Gilles de la Tourette komen ook allemaal in aanmerking voor een behandeling met botulinetoxine.



Hoe gebeuren de infiltratie in de praktijk?

Tussen twee infiltraties is er steeds een minimale tussenpauze van drie maanden, zelfs als een infiltratie onvoldoende effect heeft. Bij kortere intervallen bestaat het risico dat men antilichamen ontwikkelt tegen het toxine, zodat het zijn werkzaamheid verliest.

Voor sommige aandoeningen kunnen de infiltraties meer gespreid worden. Bij speekselvloed bijvoorbeeld vermindert de werkzaamheid van de infiltratie doorgaans pas na vier tot zes maanden. Sommigen patiënten ervaren de eerste dagen na hun infiltratie al een positief effect, maar gemiddeld is de werking pas na twee weken merkbaar. Na vier weken is het effect maximaal en in totaal houdt het gemiddeld een drietal maanden aan.

Aan de hand van de EMG (electromyogram) controle kan men tijdens de infiltratie zelf beoordelen of de juiste spieren worden aangeprikt en in welke mate deze spieren op dat ogenblik betrokken zijn. Zo kunnen we in functie van de graad van aantasting heel gericht de dosissen en de infiltratieplaatsen aanpassen om een optimaal resultaat te bekomen.

Besluit

Er gaat heel wat aandacht naar de cosmetische toepassingen van botuline toxines maar laat ons vooral niet vergeten dat de medische toepassingen heel wat patiënten verlichting brengen en hen verder helpen in hun dagelijkse leven.

Dr. Bergmans **Bruno**
Dienst Neurologie
AZ Sint-Jan Brugge-Oostende

GEZOND DE WINTER DOOR

De winter en zijn mooie sneeuwtapijten brengen ook vaak verkoudheden en griep met zich mee. Maar met een beetje moeite hoeft onze gezondheid helemaal niet te lijden onder de koudste maanden van het jaar. Er zijn een aantal dingen die we kunnen doen om de winter gezond door te komen. Omdat uw gezondheid ons na aan het hart ligt, delen we hier daarom met alle plezier enkele tips om te vermijden dat u dit jaar ten prooi valt aan die gemene microben.

VERBETER UW IMMUNITEIT

Het is altijd belangrijk om zorg te dragen voor ons lichaam, maar tijdens de wintermaanden is dat nog belangrijker. Gezond eten, voldoende slapen en actief blijven; dat zijn de belangrijkste elementen om ons afweersysteem te ondersteunen. Supplementen die kruiden en voedingselementen bevatten (zoals echinacea, look, vitamine C en zink), helpen ons om een gezonde immuniteit te ondersteunen. Steeds meer kinderartsen raden aan om van oktober tot april vitamine D te geven aan kinderen, omdat er te weinig zonlicht is. Gewoonlijk haalt ons lichaam zelf vitamine D uit zonnestralen, maar de kracht van die stralen is helaas ontoereikend.



Weet wel dat een gezonde voeding alle noodzakelijke mineralen en vitamines voor een goede ontwikkeling bevat. Eet veel fruit en vezels en hou rekening met de voedselpiramide.

BLIJF BEWEGEN

Als het buiten koud is, is het moeilijker om de motivatie te vinden om te gaan sporten, en toch is het heel belangrijk voor ons lichaam en ons welzijn om actief te blijven in de winter. Binnen oefeningen doen in de winter kan u helpen om u warm te houden. Als u buiten sport, trek dan wat meer tijd uit om u op te warmen, want uw gewrichten zullen het moeilijker hebben om zich los te maken bij koud weer.

EET GEZOND

Het kan verleidelijk zijn om in de winter naar voeding met meer vetten, zout en suikers te grijpen. Eet in plaats daarvan meer soep en smaakvolle ragouts boordevol gezonde groenten. Zorg ervoor dat uw dieet ook winterfruit en -groenten met vitamines en mineralen bevat, zoals zoete aardappel, groene groenten, bieten, kiwi's, mandarijntjes, bananen, look en gember.

HOU UW GEWICHT ONDER CONTROLE

Minder bewegen en lekker eten in de winter kan tot gewichtstoename leiden. En hoewel het verleidelijk is om zich te verstoppen onder dikke winterkleren kan een gezonde voeding en regelmatige lichaamsbeweging het hele jaar door ervoor zorgen dat u volgende zo-

OM DE GEÏRRITEERDE KEEL TE VERZACHTEN



Thymotil®

de traditionele siroop op basis van tijm

4M+ OK 3Y+

NEW

Thymogom®

de kracht van tijm nu geconcentreerd in gommetjes voor de keel



kersensmaak

OK OK +4Y

vraag een STAAL aan uw apotheker



Tilman® *Gezond dankzij planten*

l'Entreprise de l'Année® 2013
Entrepreneur of the year

ontdek het hele winter gamma op **www.tilman.be/winter**

mer niet weigerachtig hoeft te zijn om te gaan zwemmen met de kinderen!

EEN GEZONDE HUID

De koude kan onze huid aantasten en bijdragen tot een droge of bleke huid, jeuk en eczeem. Dat kan te wijten zijn aan een verstoorde vochtbalans, omdat u minder drinkt dan in de zomer of aan een verminderde bloedsomloop waardoor er minder bloed en voedingsstoffen circuleren door de huid. Dagelijks hydrateren kan helpen om uw huid soepel en gezond te houden terwijl supplementen met vitamine E of look kunnen helpen om de bloedsomloop te verbeteren.
Als iemand van uw familie psoriasis of eczeem heeft kunt u visolie proberen. Omega 3 kan helpen om jeuk onder controle te krijgen.

HOU VIRUSSEN OP AFSTAND

Ook al kunnen we veel doen om onze gezondheid en onze immuniteit op peil te houden in de winter, toch is het niet altijd mogelijk om een verkoudheid of griep te vermijden. De virussen die verkoudheden veroorzaken, verspreiden zich door nies- en hoestbuien of contact met de handen. Was of ontsmet uw handen regelmatig en vermijd elk rechtstreeks contact met iemand die verkouden is. Raak het speelgoed van de kinderen niet aan als iemand van het gezin verkouden is. Als u ziek bent moet u veel drinken, waaronder water, warme thee en soep. Supplementen zoals vitamine C, zink en echinacea kunnen helpen om de symptomen te verlichten en ze kunnen ervoor zorgen dat een verkoudheid minder lang duurt.

BLOEDSOMLOOP

In de winter hebben we vaak last van koude handen en voeten. Onze handen en voeten bevinden zich aan het uiteinde van ons lichaam wat betekent dat ze verder verwijderd zijn van ons hart dat ons bloed door ons lichaam pompt om ons warm te houden. Vitamine E helpt om de perifere bloedsomloop te ondersteunen, waardoor we minder koude handen en voeten hebben. Blijf nooit stilzitten bij zeer koude temperaturen. Bewegen zal u helpen om de bloedsomloop naar de uiteinden van uw lichaam te verbeteren. Vergeet ook uw kousen, muts en handschoenen niet!

NEEM VOLDOENDE VOCHT OP!

Wanneer het kouder wordt en we minder dorst hebben, vergeten we weleens om voldoende water te drinken. Drink daarom 's winters elke dag ongeveer twee liter water. Als u geen zin hebt in gewoon water probeer dan thee op basis van planten. Er bestaan zo veel verschillende smaken.



TOT SLOT, om de winter gezond door te komen hoeft u alleen maar onze tips door te nemen en kunt u bijkomend advies vragen aan uw apotheker want zoals het gezegde luidt: "voorkomen is beter dan genezen".

Jean-Christophe **Bazin**

OP GOEDE VOET BLIJVEN



Waarom moeten diabetespatiënten extra aandacht besteden aan voetverzorging?

Personen met diabetische neuropathie hebben een verminderd gevoel in hun voeten. Ze zullen dus bijvoorbeeld geen last hebben van knellende schoenen, waardoor ernstige wonden kunnen ontstaan. Als ook de bloeddoorstroming vertraagd is door vernauwde bloedvaten wordt de genezing van de wonden extra bemoeilijkt.

Wat zijn de gevaren?

Het spreekt vanzelf dat blijven rondlopen op dergelijke letsels de toestand van kwaad naar erger doet evolueren. Bij verdere verwaarlozing kan uiteindelijk gangreen of weefseldood ontstaan waardoor een (gedeeltelijke) amputatie nodig kan zijn. Gelukkig hoeft het niet zo ver te komen als men er op tijd bij is.



Als je als gevolg van neuropathie geen gevoel meer hebt in de voeten verdwijnt ook het zo belangrijke pijnalarm. Of dit het geval is, kan blijken uit een test met een monofilamentje. Dit is een kleine siliconendraad die bij drukken tegen de voetzool een druk van 10 g veroorzaakt. Als je deze lichte aanraking niet voelt, zal het pijnalarm ook niet goed werken en loop je dus risico op voetwonden.

Start: inspectie van de voeten

Als je pijnalarm is uitgeschakeld, dringt een dagelijks onderzoek van de voeten zich op. Kijk daarbij naar eelt, blaren, kloven en kwetsuren.

Gebruik voor het onderzoek van de voetzool een spiegel of vraag hulp aan een huisgenoot. Elke ontstekingsreactie, of het nu om roodheid, warmte, zwelling of pijn gaat, kan een alarmsignaal zijn. Aarzel in dat geval niet om dadelijk de hulp in te roepen van je arts. Het is belangrijk dat de arts minstens 1 maal per jaar de voeten controleert.

Tips voor een goede voetverzorging

- Was dagelijks je voeten met lauw water. Droog ze nadien zorgvuldig af, vooral tussen de tenen. Vermijd vochtigheid want dat kan schimmelinfecties veroorzaken.

- Gebruik een zachte vochtinbrengende crème of lotion, maar smeer nooit tussen de tenen.

- Zorg voor een correcte nagelverzorging: de nagels moeten recht worden geknipt, en de hoeken die tot voorbij de nagelrand moeten komen, worden gevijld.

- Probeer eelt en eksterogen niet zelf te verzorgen. Vraag hulp aan een gespecialiseerd voetverzorger of een podoloog, die op de hoogte is van je diabetes, of aan een dokter of diabetesverpleegkundige. Gebruik nooit bijtende zalven of pleisters die voor dit doel worden verkocht.

- Als je last hebt van koude voeten, draag dan dikke, warme sokken, die niet spannen om de benen. Gebruik echter nooit warmwaterkruiken en verwarmingstoestellen.

- Loop nooit op blote voeten, ook niet binnenshuis.

- Verschoon iedere dag je sokken. Kies ze niet te klein of te groot, liefst zonder naden.

- Kies schoenen die ruim zitten rond de tenen en goed afsluiten rond de enkel, zodat de voet er niet in kan schuiven. De schoenen hebben bij voorkeur een lederen bovendeel en een zool die voldoende schok dempend is. Soms zijn speciale inlegzolen nodig om kwetsbare punten te ontlasten. Bij erg vervormde voeten kan het nodig zijn om zich op maat gemaakt orthopedisch schoeisel aan te schaffen. Hiervoor bestaat een Riziv tussenkomst.

- Draag nieuwe schoenen niet langer dan één uur de eerste dag en bouw dit geleidelijk op.

- Controleer de binnenkant van de schoenen op vreemde voorwerpen, plooien, barsten … alvorens ze aan te trekken.

Besluit

Als men bovenstaande regels goed opvolgt en voldoende aandacht schenkt aan een goede voetverzorging hoeft men zich geen zorgen te maken.

Indien er zich toch, ondanks een nauwgezette verzorging, een pijnpunt vormt is het belangrijk snel in actie te treden en professionele zorg in te schakelen.

Met je voeten blijf je best op goede voet!

Aurélie **Lampaert**
Met dank aan Diabetes Liga vzw
info: www.diabetes.be of gratis infolijn 0800/96 333



DE VOORDELEN van sportcompressiekousen

U zal ongetwijfeld al atleten opgemerkt hebben die compressiekousen dragen voor, tijdens of na hun sportieve activiteit. Waarvoor worden sportcompressiekousen gebruikt? En....zijn ze echt nodig? Zullen deze echt prestaties ten goede komen of is dit enkel een modeverschijnsel gedicteerd door de marketing?



De steunkousen, die verkocht worden in de apotheek, worden gebruikt om druk uit te oefenen op de enkel om de veneuze terugvloei en de bloedcirculatie richting hart te bevorderen. Dit is zeer gunstig voor bedlegerige patiënten of mensen die last hebben van spataderen. Deze kousen worden ook geadviseerd wanneer men een vliegreis van meerdere uren voor de boeg heeft.

De compressiekousen voor het sporten zijn praktisch dezelfde als de gewone steunkousen : de druk op de voet en de enkel is veel lichter en de druk op de kuiten daarentegen wordt veel belangrijker. De elastische kousen zorgen voor een strak omhulsel rond de kuiten en geven een druk op de oppervlakkige aderen. Wanneer deze zich vullen met bloed profiteren zij van een pompeffect bij een samentrekking van de spieren en een meer efficiënte terugvloei van het bloed richting hart.

Een studie gepubliceerd in het 'American Journal of Strength en Conditioning Research « toont een duidelijk effect aan op het herstel.

Drieëndertig lopers werden gerekruteerd voor de studie. De helft van hen kreeg compressiekousen aan na een marathon van 42,195 km gedurende 48 uur en de andere helft kreeg gewone kousen aan. Beide groepen kregen, vóór de marathon, een inspanningstest op een loopband en deze werd herhaald twee weken na de competitie. Het protocol van de studie bestond erin om de snelheid van de loopband geleidelijk aan te verhogen terwijl de deelnemers zolang

mogelijk bleven lopen tot ze uitgeput waren. De groep die compressiekousen droeg gedurende twee dagen na de marathon presteerde significant beter dan de placebo groep die gewone kousen droeg.

De eerste groep liep een half uur op de loopband met een verschil van bijna twee minuten tussen de 2 groepen. Dit betekent dat groep 1 in staat was om 2 minuten gemiddeld langer te lopen dan de 2de groep : een belangrijk verschil in zo'n korte tijdspanne. De onderzoekers concludeerden dat de lopers die compressiekousen droegen beter recupereerden na hun inspanning.

Er bestaan 2 modellen op de markt. Eén model is als een echte kous en omvat enkel en voet en gaat tot onder de knie; de andere kous start op het enkelgewricht en eindigt ook onder de knie.



Kous nummer 1 geeft meer voordelen omdat deze een bijkomende compressie geeft aan de enkel en aan de voet. Kous nummer 2 heeft een meer praktisch voordeel omdat bij frequent gebruik hij eenvoudig kan worden aan- en uitgetrokken.

Sportcompressiekousen hebben een voordeel bij preventie en recuperatie na een inspanning. De steun zal de veneuze terugkeer bevorderen waardoor «toxines» beter worden afgevoerd en de veneuze stagnatie op het niveau van de kuiten zal vermeden worden. Het advies is om de kousen aan te trekken na de douche tot het slapengaan (maar niet slapen met).

Ze kunnen ook worden gebruikt tijdens een inspanning om het een veneuze systeem te ondersteunen (bij lang stilstaan, warmte, veel stappen).

Het dragen van compressiekousen tijdens trainingen bij sporten zoals fietsen heeft geen enkel nut omdat de duizenden contracties van de kuiten voldoende zijn voor de veneuze terugkeer. Compressiekousen bij teamsporten of bij hardlopen kunnen tijdens de inspanning interessant zijn, evenwel niet in dezelfde mate als na de inspanning.
Merk op dat sportcompressiekousen vooral nuttig zijn als u regelmatige, 3 tot 4 keer per week, een activiteit beoefend.

Samenvattend: sportcompressiekousen zijn onder andere een goede manier om de veneuze terugkeer en daarmee het herstel te bevorderen. Ze worden veel gebruikt door topsporters en meestal na het sporten. Er is een voordeel om ze te dragen ... maar u kan ook heel goed zonder. Ze kunnen uw prestaties niet verbeteren maar u een zeker comfort verschaffen en dat is al iets!

David **Mahe**
Sportcoach

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



Drie reizen om geest en lichaam een boost te geven na ziekte.

Een herstelperiode is altijd een moeilijke stap voor patiënten of het nu na een zware zieke is of na een lichte verwonding. Zichzelf verwennen met tijd om te herbronnen en te genieten door een combinatie van vakantie en gezondheid is zeer efficiënt om lichaam en geest een boost te geven na een periode die soms lang en hard kan zijn.

Deze oorden van "welzijn" zijn ideaal om zich los te maken van de ziekte en het ideale moment om te herstellen en een nieuw evenwicht te vinden. Deze gezondheidskuren bieden verschillende vormen van behandelingen aan en combineren geestelijke en fysieke verzorging. De zon, gezonde lucht, wellness, vakantie of een yoga-cruise: eindelijk tijd voor jezelf....

YOGA CRUISE - CLUB MED, UITWAAIEN OP DE MIDDELLANDSE ZEE

Van Valette tot Napels, kan men met de aanbieding "Yoga Immersie" groepslessen van maximum 15 deelnemers volgen. De yoga instructeurs, rijk aan ervaring en technieken, begeleiden zowel beginners als liefhebbers in een unieke mix van traditie en moderniteit.



Met hen worden de matjes uitgerold op de zeilboot. Oefenen heeft een gunstig effect op bijna iedereen maar zeker voor een herstellend persoon.

Regelmatige lichaamsbeweging kan je cardiovasculaire gezondheid verbeteren en je kracht opbouwen. Maar yoga, in het bijzonder, zal je toelaten om je energie terug te vinden, het helpt soms om pijn te verminderen, angst te verminderen en het geeft je vertrouwen in jezelf en je lichaam.

SHA WELLNESS CLINIC OM LUXE EN GEZONDHEID TE COMBINEREN

Gelegen dicht bij het strand van El Albir in Alfaz del Pi, in de buurt van het pittoreske stadje Altea (provincie Alicante, Valencia), situeert zich trots de medische spa SHA met uitzicht op de Middellandse Zee en dicht in de buurt van het Park Sierra Helada. Het milde en aangename microklimaat van het gebied zorgt voor een perfecte temperatuur gedurende het ganse jaar. De Wereldgezondheidsorganisatie zegt dat de stad één van de plaatsen ter wereld is met het beste klimaat, een essentiële factor om een ijzersterke gezondheid te verzekeren.

Sha Welness Kliniek beschikt over een medisch team en biedt behandelingen aan die veel verder gaan dan eenvoudige wellness behandelingen: bijvoorbeeld het SHA Essence programma heeft als doel het lichaam in evenwicht te brengen door het activeren van het fysieke, energetische en het mentale potentieel en omvat raadplegingen in de Oosterse geneeskunde, een macrobiotisch dieet, natuurlijke therapieën, westerse geneeskunde, evenals een reeks gepersonaliseerde behandelingen om het welzijn te verbeteren.

Het gespecialiseerd medisch team is altijd up-to-date met de recentste technologie en biedt ondersteuning tijdens het verblijf om het welzijn van de patiënt te waarborgen. Andere behandelingen zijn ook beschikbaar zoals afslanken, rookstop, anti-stress, ... De SHA Welness Clinic is een unieke medische spa.

CLUB-THALASSO EUROPA: DE TOEGANKELIJKE DETOX BESTEMMINGEN

Deze Europese touroperator richt zich uitsluitend op reizen "Gezondheid-Schoonheid". Club Thalasso biedt een scala bestemmingen aan met volledige kwalitatieve kuren. Van Saint Malo tot Boedapest via de Camargue, je kiest je bestemming op basis van je wensen en je gezondheidsbehoeften. De geselecteerde kuuroorden zullen je helpen om het fysieke en mentale evenwicht terug te vinden door die methoden en behandelingen die wetenschappelijk ontwikkeld werden. Herbronnen is een springplank voor een nieuwe start. De effecten van een gezondheidskuur van één week laten zich voelen tot zes maanden erna indien je bij de terugkeer de aangeleerde gezondheidsreflexen blijft toepassen. Samenvattend, deze vakanties zijn hyper gunstig voor het lichaam en de geest.

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

Waarom biologisch eten?

Biologisch eten, dat is kiezen voor een manier van eten die goed is voor het milieu, maar ook en vooral goed voor ons lichaam. Een landbouwer die kwaliteit verkiest boven rendement kan ons voedingsmiddelen bieden die gezond en evenwichtig zijn, en die ons lichaam alles kunnen geven wat het echt nodig heeft.

Waarom lokaal eten?

Lokaal eten biedt heel wat voordelen. Fruit en groenten die nog maar net werden geoogst, kunnen sneller worden gebruikt. Om hun eigenschappen te vrijwaren en maximaal te benutten, worden groenten en fruit het best kort nadat ze werden geoogst, gebruikt. Korte circuits zijn de enige distributiecircuits die deze snelle en rechtstreekse link tussen producent en consument mogelijk maken.

Door lokaal te kopen, steunt u ook de producenten uit uw buurt zodat de lokale producenten verse kwaliteitsproducten voor u kunnen blijven produceren. Waarom appels uit Nieuw-Zeeland eten als er zoveel varieteiten bij ons bestaan die zeker even lekker zijn?



Maar laat u in eerste instantie leiden door de smaak! Als u groenten of fruit probeert die biologisch werden geteeld bij ons zult u niet meer terugkeren naar de producten uit de groothandel. Heerlijk om terug smaakvolle producten te vinden. Wat een smaken!

Zin om locavoor te worden?

Locavoor worden betekent dat u beslist om lokaal te eten. Het is een engagement voor een consumptiegedrag dat beter is voor het milieu en beter is voor onszelf. Het betekent dat u neen zegt tegen de producten van de grote distributieketens en massaproductie.

Er werden al heel wat initiatieven opgezet om de consument de mogelijkheid te bieden om lokaal te consumeren. U kunt bij de producenten ter plaatse gaan. Steeds vaker hebben ze kleine winkeltjes op hun boerderij waar u niet alleen hun producten kunt kopen maar ook die van hun collega-producenten. Er zijn inmiddels ook online winkels te

vinden waar consumenten met een paar muisklikken verschillende producenten en producten kunnen vinden en vergelijken.

Gezond eten, wat is dat?

Gezond eten, dat betekent kiezen voor fruit, groenten, volkoren granen en peulvruchten. Deze voedingsmiddelen bevatten veel voedingsvezels die essentieel zijn voor de spijsvertering. Vlees en melkproducten vormen een aanvulling. Door water op te nemen verzekeren voedingsvezels een snellere transit van de voedingsmiddelen en bevorderen ze de afbraak van afvalstoffen in ons lichaam. Door meer vezels te eten kunnen onze darmen hun werk beter doen!

Niet gemakkelijk om sommige producten te bereiden

Aardpeer is een groente die niet vaak wordt gegeten. Nochtans is ze erg lekker. Deze groente bevat weinig calorieën, veel vitamines en minerale zouten. De reservestof is inuline (en niet zetmeel), dus diabetici mogen ze ook eten. Hieronder vindt u een heerlijk recept met aardpeer.



INGREDIËNTEN



- 1 kg aardpeer
- 3 wortelen
- 2 grote ajuinen
- 3 sjalotten
- 2 teentjes look
- 250 g spekreepjes
- 20 cl witte wijn
- 2 laurierbladeren
- 1 eetlepel gedroogde tijm
- Peper en zout

PANNETJE VAN AARDPEER EN WORTEL MET SPEKREEPJES

- Snij de ajuin en sjalot fijn, snij de wortelen in dunne schijfjes, en plet de look.
- Was en schil van de aardpeer en snij ze vervolgens in grote stukken.
- Bak de spekreepjes in een stoofpan. Zet ze even opzij zodra ze gebakken zijn.
- Doe een beetje boter of olie in dezelfde pan en bak de look, ajuin en sjalot gedurende 5 minuten op een zacht vuurtje.
- Voeg vervolgens de witte wijn toe en maak de fond van de pan los met een houten lepel om de smaak van de spekreepjes eronder te mengen.
- Voeg daarna de wortelen, de laurierbladeren en de tijm toe en dek af.
- Voeg na nog eens 5 minuten de aardpeer en spekreepjes toe en laat gedurende 35 minuten afgedekt koken.
- Dien lekker warm op.
- Dit wordt zonder bijgerecht gegeten, als eenpansgerecht.

Céline **Louis**
Justin mange bien
hello@jmb.bio

Hartcoherentie



Herken je het gevoel dat je in een stress situatie naar adem moet snakken? Dat je chronisch aan het hyperventileren bent? Herken je de signalen van een totale lichamelijke uitputting als gevolg van een burnout? Gaat je hart tekeer omdat je je eigen lichaam continu onder druk zet? Gieren de stresshormonen ook door uw lichaam? Dan is hartcoherentie een probaat middel tegen deze stress gerelateerde klachten.

WAT IS HARTCOHERENTIE?

Met hartcoherentie kan je je hart op een gezondere manier laten kloppen. Het recept: een laptop, een sensor en eenvoudige ademhalingsoefeningen. Hartcoherentie is een wetenschappelijk gebaseerde methode waarbij we met een eenvoudige ademhalingstechniek het hart in een zodanige staat brengen zodat het hart en het brein in balans zijn.

HOE WERK HARTCOHERENTIE?

Hartcoherentie betekent dat het versnellen en vertragen van onze hartslag op elkaar zijn afgestemd. Als we inademen versnelt onze hartslag en als we uitademen vertraagt die. Als we de twee op een regelmatig tempo afwisselen spreken we over hartcoherentie.
Onze hartslag wordt bepaald door gedachten, emoties én onze ademhaling. Bepaalde zorgen en stress doen onze hartslag versnellen en maken dat er geen evenwicht is tussen spanning en ontspanning. De coherentie is dan zoek.

Via onze ademhaling en vooral de focus erop kunnen we niet alleen ons hartritme maar ook onszelf opnieuw in evenwicht brengen. Om in een toestand van hartcoherentie te komen moet je zes volledige ademhalingen doen per minuut, je ademt vier seconden in en zes seconden uit. Dat herhaal je gedurende tien minuten, twee keer per dag. Belangrijk is om te blijven ademen aan hetzelfde tempo, ook als je ervaart dat er bepaalde emoties naar boven komen.

Hartcoherentietraining maakt gebruik van een modern biofeedback systeem. Via een sensor op je oorlel verschijnt op een scherm je hartritmevariatie (HRV). Deze HRV is het verschil in intervallen tussen twee hartslagen. Je hart slaat immers niet als een metronoom. Er zit telkens een kleine variatie tussen de hartslagen. Negatieve gevoelens (frustratie, angst, boosheid) leiden tot een incoherent patroon, met grillige pieken. Positieve gevoelens (waardering, liefde, plezier) leiden tot een coherent hartritme. Dit uit zich in een rustig golvend patroon. Wat je duidelijk kan zien op het scherm.

HOE KAN JE JE HART TRAINEN?

Gedurende vier sessies leer je hoe je hartcoherent kan worden. De hartcoherentie techniek is gemakkelijk aan te leren, de trainingen nemen niet veel tijd in beslag. Je moet gewoon zelf de motivatie vinden om dagdagelijks je oefeningen (2 x 10 min/dag) te doen.

CONCLUSIE

Iedereen heeft baat bij een goede ademhaling. Het brengt rust in je lichaam.

Katrien **Geeraerts**
www.biofeedbacktraining.be

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 11 maart 2016.

Vraag 1 : Hoe kunnen we darmkanker opsporen?

Vraag 2 : Vijf factoren maken deel uit van de zogenaamde 'gezonde levensstijl'. Welke past niet in dit rijtje

Vraag 3 : Depressies zijn vaak sluimerend en manifesteren zich vaak eerst ...

Vraag 4 : Wanneer geven compressiekouden bij langeafstandlopers de beste resultaten?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 11 maart 2016 de 4 vragen correct beantwoord hebben?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE

voor zaterdag 11 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

B. Nevers, B. Hupkens, S. Ghijselings, L. De Buyser, R. Schröder.
Jullie winnen elk een aankoopbon t.w.v. 40€ geldig in uw Sofiadis apotheek.

*Is het niet tijd om uw bloedglucosemeter te **vervangen**?*

Breng uw oude toestel en krijg **gratis** uw **meter FreeStyle Freedom Lite**





FreeStyle

*Uw **nieuwe toestel** is beschikbaar bij uw apotheek Sofiadis*

Abbott
A Promise for Life

ADCRT01JO-05/13N