31 Trimestrieel
Lente 2018

SOFIADIS Mag!

Het magazine van de Sofiadis Apotheker



WEDSTRIJD

5 AANKOOPBONS TE WINNEN

40€

DE NATUUR WACHT OP U

Vaginale infectie ? Urineweginfectie ?

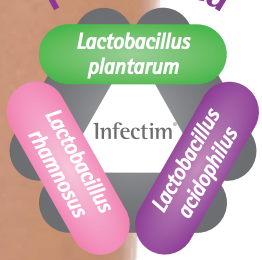
Infectim®

VAGINAAL GEBRUIK

1 caps./dag het slapengaan
gedurende 10 dagen

Advies : de behandeling niet stoppen alvorens de 10 vaginale capsules gebruikt te hebben.

Probiotica





Vraag raad aan uw apotheker



Verpakking : 10 vaginale capsules

Astel Medica
Created by Life.

Medisch hulpmiddel CE 0546

www.astel-medica.com

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 SCRL
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis CVBA - Christel Fosset
& Stéphane Flament
info@sofiadis.be

PHOTOGRAFIE
Shutterstock, Pixabay, McKesson

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT
AAN DE REDACTIE
L. Delcourt, D. Mahe, P. De Coster,
J. Friquet, B. Philippart

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 50.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de
verdeling van Sofiadis Mag!:
info@sofiadis.be of 064 433 420

EDITO

Beste lezer, beste Sofiadisklant,

Cholesterol, de grote vette boosdoener staat in de titel van het artikel; maar hij wordt ook wel eens de sluipmoordenaar genoemd; inderdaad een te hoge cholesterol zie je niet, hoor of voel je niet maar kan toch zeer schadelijke gevolgen hebben voor je gezondheid. Lees dus zeker het artikel.

Dit zal je ook wijzer maken betreffende het verschil tussen «goede» en «slechte» cholesterol en hoe je je cholesterolgehalte kan meten.

En als die meting aangeeft dat de waarden te hoog zijn, kan je er ook wat zelf aan doen!

In samenspraak met je arts kan je overgaan tot het innemen van statines, maar bedenk dat enkel dit geen wonderen verricht; daarnaast zijn regelmatige lichaamsbeweging, een goede levenshygiëne en correcte voeding van groot belang.

Lees het artikel, en daarna: aan de slag!

Veel leesplezier!

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Gezondheid
Gezondheidsadvies om met roken te stoppen 04 - 05

Verzorging
Mooi blijven ondanks kanker 07 - 08
Draag zorg voor jouw huid, ze is het waard ! 10

Familie
AD(H)D en fysieke activiteit 12 - 13

Ontspannen
Hop, de bergen in! 14 - 15

Sport
Goed voorbereid op skivakantie 17 - 18

Voeding
Wat eten we morgen? 21 - 22
Cholesterol : de grote vette boosdoener 25 - 26
Zich voorbereiden voor de zomer 28 - 29

Wedstrijd
Win een aankoopbon van 40€ 31

STOPPEN MET ROKEN IS NIET GEMAKKELIJK. GEBRUIK ENKELE VAN ONDERSTAANDE TIPS OM HET MAKKELIJKER TE MAKEN EN DE SPRONG TE WAGEN!



GEZONDHEIDSA MET ROKEN T

+ Stel een stopdatum voorop en houd je eraan. Bereid je vanaf nu zorgvuldig voor.

+ Gooi, om niet in verleiding te komen, al je sigaretten, aanstekers en asbakken weg.

+ Als je bang bent om te verdikken, stel dan een gezond dieet op en beslis welke lichaamsbeweging je wilt doen. Dit zal je ook helpen om je gedachten te verzetten en volop van je rookstop te genieten. Je apotheker kan je advies geven over gezonde voeding.

+ Stel een lijst op van alle voordelen die het stoppen met roken met zich meebrengen en neem deze overal mee. Dit zal je aanmoedigen verder te doen, ook wanneer je het even moeilijk hebt.

+ Sommige dagen zullen moeilijker zijn dan andere en je zal te maken hebben met ontwenningsverschijnselen. Dit is volledig normaal aangezien je lichaam begint te herstellen en rookvrij wordt.

+ Maak een lijst van taken die je kunt uitvoeren als je zin krijgt om te roken. Denk eraan dat de zin om te roken mogelijks maar enkele minuten duurt.

+ Verander je dagelijkse gewoonten, zodat je situaties vermijdt waarin je meestal rookte.

+ Noteer wanneer en waar je meestal rookte en wat je ertoe bracht om te roken. Stel je al enkele activiteiten voor die je kan doen om je gedachten te verzetten.

+ Vertel je vrienden en familie dat je stopt met roken. Als ze roken, vraag hen dan om je geen sigaret aan te bieden. Stop samen met een vriend zodat je elkaar kunt steunen.

+ Vergeet niet om veel water te drinken. Wees voorzichtig met het drinken van alcohol want dit kan je slaagkansen om te stoppen verminderen.

+ Bereken je financiële



ADVIES OM E STOPPEN

voordeel door te stoppen met roken en geef jezelf een beloning.

Het PharmaAcademy-Team

ALLES WAT JE LICHAAM KRIJGT TERUG NA EEN TIJD ZONDER TABAK

2 - 12 uur	Je bloedcirculatie verloopt beter en het uitvoeren van een fysieke inspanning gaat gemakkelijker.
8 uur	Het zuurstofgehalte in je bloed normaliseert en je risico op een hartaanval begint te verminderen.
20 uur	Je bloeddruk en polsslag worden opnieuw normaal. Je kan aan je handen en voeten voelen dat je bloedcirculatie weer beter verloopt.
1 dag	Het koolmonoxide verlaat je lichaam en je longen beginnen slijm en afvalstoffen te verwijderen.
3 tot 9 maanden	Je longcapaciteit stijgt met 5 tot 10%. Je voelt je minder kortademig en hebt minder last van hoesten en piepende ademhaling.
5 jaar	Het risico op een hartaanval bedraagt nu slechts 50% van dat van een roker .
10 jaar	Je hebt geen verhoogd risico meer op een hartaanval! En je kans op het ontwikkelen van longkanker is maar de helft zo groot als die van een roker.



HerbalGem

GECONCENTREERDE GEMMOTHERAPIE

De **knoppen** van de **longen**

Doeltreffend en **natuurlijk !**



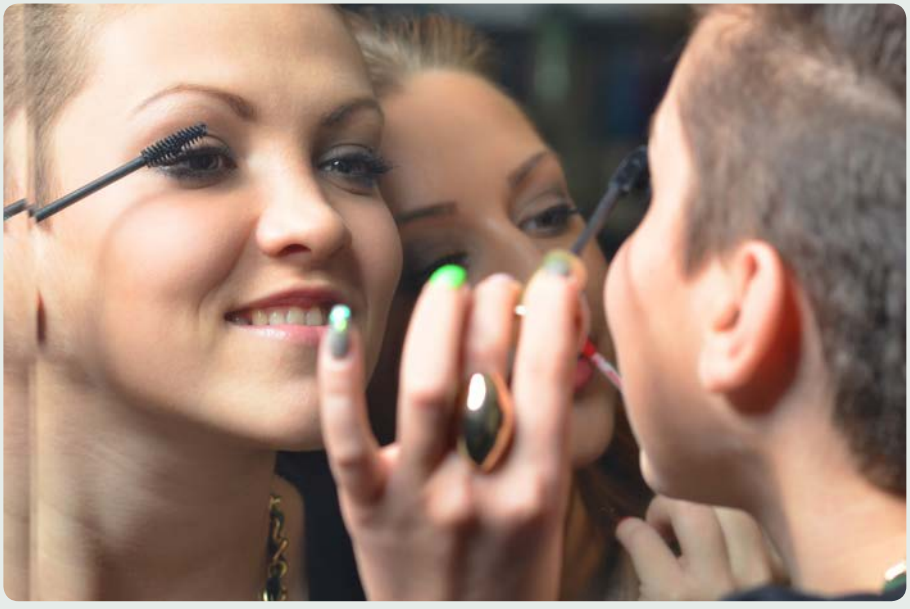


BIJ ERGE BELEMMERING VAN DE LUCHTWEGEN

De **ROKERSSIROOP** helpt de ongemakken van tabaksgebruik te bestrijden. De rokers bevuilen hun luchtwegen met vele toxische substanties, meer bepaald teer. De alantwortel gecombineerd met malrovekruid, goudsbloem, weegbree, hazelaar en essentiële olie van eucalyptus helpen om de luchtwegen vrij te maken. **Deze siroop brengt snel verlichting en laat toe vrijer te ademen.**

MOOI BLIJVEN ONDANKS KANKER

VOOR JEZELF ZORGEN TIJDENS KANKERBEHANDELINGEN IS ESSENTIEEL ! JEZELF MOOI VOELEN HELPT JE IN DE STRIJD TEGEN JE ZIEKTE. NEEM AF EN TOE TIJD VOOR JEZELF: LAAT JE VERWENNEN MET EEN MASSAGE, GA SHOPPEN MET EEN VRIENDIN, KORTOM VERWEN JEZELF. HET ZAL JE DEUGD DOEN!



Je huid, je haar, je nagels worden tijdens de behandelingen zwaar op de proef gesteld!
Hier volgen enkele tips om hier beter mee om te gaan:

Voor het haar : tulband of sjaal

Je kan ze zijdelings of aan de achterkant van het hoofd opbinden om zo je eigen look te creëren. Er bestaan ook tulbanden met een extra versiering.
Het is belangrijk om een kleur te kiezen dat bij jouw haar en kledingstijl past. Kies je model nog voor je je haar verliest zodat jij en je omgeving kunnen wennen aan je nieuwe look.



De huid

Tijdens de behandeling kunnen allerlei huidproblemen ontstaan. De huid wordt droger en meer gevoelig. Pas dus je verzorging van je huid aan.
Kies een crème met een rijke textuur om je gezicht en eventueel je hoofdhuid te hydrateren. Om je handen en voeten te beschermen tegen uitdroging gebruik je best een crème met ureum.

Voor het gelaat

Kies voor crèmes voor een gevoelige huid. Ze hebben het voordeel dat ze weinig bewaarmiddelen en parfum bevatten, die de huid kunnen irriteren. Wees voorzichtig met crèmes op basis van essentiële oliën. Deze kunnen fotosensibiliserend zijn en



allergieën veroorzaken. Breng eenmaal per week een hydraterend masker aan. Dit geeft een direct effect op de elasticiteit van jouw huid.

Voor het lichaam

Gebruik zeepvrije wasgels of douche-olie om je huid tegelijk te reinigen en te hydrateren. Breng dagelijks en telkens na een bad of douche een hydraterende lichaamsmelk aan.

Make-up

Vóór het aanbrengen van make-up is het aan te raden de huid van het gezicht, de lippen en de ogen te hydrateren.

Om een frisse teint te bekomen heb je de keuze uit foundation, BB-crème of CC-crème. Kies de kleur, volgens je eigen teint, die de roodheid neutraliseert. Breng een poeder aan op je jukbeenderen met een kabuki-borstel terwijl je glimlacht. Dit brengt meer kleur. Je kan je doffe teint oplichten door een 'highlighter' aan te brengen op je voorhoofd, neus en kin (en zelfs net boven de jukbeenderen).

Teken met een oogpotlood een lijn op de onderste wimpers. Als je je blik levendiger en meer uitgesproken wil laten uitkomen, gebruik dan een donkere oogschaduw. Verzorgde wenkbrauwen geven elk gezicht meer expressie. Met een wenkbrauwpotlood kan je eventueel verdwenen haartjes bijtekenen.

Om je make-up te fixeren, breng je best een los poeder aan. Het matifieert je teint en zorgt ervoor dat je make-up mooi versmelt met de huid. Kleur tot slot je lippen met een vleugje rood. Gegarandeerd een mooi resultaat!

Nagels

Breng een nagellak aan met UV bescherming op basis van silicium. Dit zal de nagels beschermen en sterker maken. Het voorkomt ook dat ze verkleuren tijdens de behandelingen.

Vergeet het niet: zich mooi voelen helpt bij je genezing!

Het PharmaAcademy-Team

Mustela®

baby - kind

MUSTELA VERZORGING VOOR ELK HUIDTYPE



NORMALE HUID

DROGE HUID

ZEER GEVOELIGE HUID

HUID MET NEIGING TOT ATOPIE



ONZE GARANTIES

- PRIORITEIT AAN INGREDIËNTEN VAN NATUURLIJKE OORSPRONG
- 0% PARABENEN - FTALATEN FENOXYETHANOL
- ONTWORPEN OM HUN IMPACT OP HET MILIEU TE MINIMALISEREN

60 JAAR DERMATOLOGISCH ONDERZOEK

MUSTELA®, ALLES BEGINT MET DE HUID

EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

innoveren om uw gezondheid te bewaren



DRAAG ZORG VOOR JOUW HUID, ZE IS HET WAARD !

MAAR HOE MOET JE VOOR JOUW HUID ZORGEN ALS ER ZOVEEL FACTOREN ZIJN DIE DE HUID KUNNEN BESCHADIGEN? DENK MAAR AAN STRESS, TABAK, VERVUILING EN ÉÉNZIJDIGE VOEDING.

We hebben allemaal al eens last van een doffe teint of openstaande poriën. Wat kunnen we doen om dit te vermijden ?

Stel voor jezelf een huidreinigingsritueel op dat iets uitgebreider is dan het eenvoudige gebruik van micellair water en doe dit vanaf nu elke dag!

Kies 's avonds voor een verzorgingsritueel dat de huid in de diepte, maar in alle zachtheid zal reinigen. Op die manier zal de celvernieuwing tijdens de nacht verbeteren. Een wasolie of een reinigende melk is geschikt voor alle huidtypes. Je brengt het op de huid aan en voegt er één of twee druppels water aan toe. Masseer het vervolgens met je vingertoppen of maak gebruik van een watteschijfje. Alle aanwezige producten (crèmes, make-up of foundation) en onzuiverheden verweken en vermengen zich met de melk of olie.

Deze manier van reinigen is zachter en minder agressief voor de huid dan sommige gezichtsreinigers met bijtende bestanddelen.

Om het gelaat te spoelen wordt lauw water gebruikt om de hydrolipidische film te beschermen. Je kan dit doen met een zachte spons. Dep de huid nadien droog, zonder te wrijven. Zo voorkom je uitdroging en irritatie van de huid.

Om je huid perfect te reinigen, en dit is eigenlijk geen luxe, herhaal je dit ritueel. Gebruik nu een meer vloeibare textuur, zoals schuim of melk (indien je dit nog niet gebruikt hebt).

Na het spoelen gebruik je een tonifiërende lotion. Hiermee zal je de laatste onzuiverheden verwijderen, de poriën vernauwen, en de huid tonifiëren voordat het serum of de crème wordt aangebracht.

Thermaal water is een geschenk voor de huid ! Het is van nature gemineraliseerd (calcium, ijzer, magnesium, ...) en kan zeer gemakkelijk verstoven worden om optimaal van de voordelen te genieten. Het verzacht, hydrateert en regenereert je huid.

Als je diep wilt hydrateren, gebruik dan een vochtinbrengend serum. Om het gewenste effect te bereiken heb je slechts 2 tot 3 druppels nodig voor het gelaat en de hals.

Hierna breng je een crème aan die geschikt is voor jouw huidtype.

's Morgens is het echter veel gemakkelijker! Reinig je gelaat met micellair water of een reinigend schuim om de onzuiverheden van de nacht zachtjes te verwijderen voordat je je dagcrème aanbrengt.

Neem minstens één keer per week tijd voor jezelf om je huid te verwennen. Kies een exfoliërende scrub en/of breng een deugddoend masker aan.

Je kan ook gebruik maken van een gelaatsborstel. De draaiende en vibrerende bewegingen helpen om onzuiverheden te elimineren en stimuleren de bloedsomloop. Zo zorg je voor een gladdere huid met een gezonde teint.

Hou deze dagelijkse rituelen vol en je zal merken dat je huid je dankbaar zal zijn! Ze wordt weer soepel, minder dof en zal zelfs minder rimpels vertonen!

Het PharmaAcademy-Team



Nourisil™ MD

Preventie en behandeling van nieuwe en oude keloïden en hypertrofische littekens



- Ultralichte, transparante en sneldrogende siliconengel
- Maakt vlakker
- Verzacht jeuk
- Vermindert verkleuring

2 APPLICATIES PER DAG

AIRLESS DISPENSER 30G

fagron.be | Vraag raad aan uw arts of apotheker. | CNK 3451-176

AD(H)D EN FYSIEKE ACTIVITEIT



Wat is AD(H)D ?

AD(H)D – attention deficit disorder of aandachtstekortstoornis, met of zonder hyperactiviteit – is een neurobiologische ontwikkelingsstoornis die resulteert in het onvermogen om ideeën, handelingen, gedrag en emoties af te remmen en te controleren.

Voor de behandeling is een multimodale aanpak het beste. Een goede levenshygiëne en regelmatige fysieke activiteit maken daar deel van uit.



Sport als een voordeel

Sport verbetert de concentratie en de motorische coördinatie. Daarnaast biedt sport nog een hele resem aan andere voordelen: het versterkt de wil om inspanningen te leveren, helpt de impulsiviteit, energie en agressie te kanaliseren, verlegenheid te overwinnen, mislukkingen te verdragen, vol te houden en zichzelf te overtreffen. Sport heeft bovendien regels en duidelijke instructies die gevolgd moeten worden. Sport geeft ook waarden mee, zoals solidariteit, hulpvaardigheid en teamgeest.



Het is goed voor de aandacht, stimuleert de bloedsomloop, verbetert de nachtrust en vermindert het angstgevoel. Kortom, sport is een uitstekende manier om een onaandachtig kind zijn focus terug te geven.

Geef een jongere met AD(H)D de kans om geregeld actief te zijn. Installeer een basketbalring boven de garagedeur, maak een muur vrij waartegen hij kan tennissen, ga met hem voetballen in de tuin, koop een boksbal ...



Zorg dat je kind voldoende uitlaatkleppen heeft waarin hij zijn overtollige energie kwijt kan. Vind een gepaste ruimte (zijn kamer, de kelder, de tuin, het park...) waar zijn fysieke hyperactiviteit getolereerd wordt.



Moedig hem aan om zich even goed fysiek in te spannen vóór een activiteit waarbij hij kalm moet blijven. Stuur hem bijvoorbeeld even de tuin in voor je hem huiswerk laat maken of voor je hem aan tafel roept.

Geef hem verantwoordelijkheden waarin hij zijn energie kwijt kan (bladeren bijeenharken, het gras maaien, met de hond wandelen, ...).

Buitenschoolse activiteiten zijn ten zeerste aangewezen voor jongeren met AD(H)D, op voorwaarde dat die geen nieuwe moeilijkheden met zich meebrengen. Het kind moet zich kunnen amuseren, ontspannen en afreageren, zijn stress kunnen afvoeren, het moet hem structuur bieden, hij moet vriendjes kunnen maken, en het moet hem successen bieden en zijn zelfrespect verbeteren. Bied het kind buitenschoolse activiteiten aan waarin hij kan bewegen. Tennis, zwemmen, volleybal, paardrijden, voetbal, skiën, fietsen, karate, skaten, judo, hockey ... Het maakt niet uit! Het belangrijkste is dat hij zich kan ontplooien in de sport die hij uitoefent.

Dwing hem niet in een activiteit, laat hem zelf meebeslissen welke sport hij wil doen.

« Maar wat hij ook kiest, moedig hem wel aan regelmatig te gaan en vol te houden. »

Het gaat niet om presteren of winnen. Of het een succes is, hangt af van zijn integratie en ontplooiing in deze activiteiten.

De Franstalige vzw TDA/H Belgique heeft net een nieuwe brochure uit, 'TDA/H, comprendre et aider son enfant' (AD(H)D, je kind begrijpen en helpen), die ouders en naasten van kinderen met AD(H)D concrete hulpmiddelen aanreikt.
Aarzel niet de (Franstalige) brochure aan te vragen. Meer informatie vind je op de website www.tdah.be

Pascale De Coster
Oprichtster van de vereniging
TDA/H Belgique



IN DE BERGEN
Haal diep adem

HOP, DE BERGEN IN! DA'S GOED VOOR DE GEZONDHEID!

HAA, DE BERGEN... EEN SPROOKJESACHTIGE WERELD WAARIN JE HEERLIJK TOT RUST KOMT ... MAAR HET IS OOK EEN WERELD MET EEN ENORM GEVARIEERD AANBOD AAN ACTIVITEITEN! DENK MAAR AAN WINTERSPORT: SPORTEN MIDDEN IN DE NATUUR, MET WEIDSE UITZICHTEN EN FRISSE LUCHT. JE HOEFT MAAR ENKELE HONDERDEN METERS HOGER TE GAAN, EN JE VOELT JE METEEN BETER IN EEN MINDER VERVUILDE OMGEVING, JE PAST JE AAN AAN HET LEVENSRITME VAN DE NATUUR EN JE LAAT JE LICHAAM ZIJN EIGEN NATUURLIJKE RITME HERVINDEN.

Adem maar eens héél diep in ...

Een luchtje scheppen krijgt in de bergen meteen een heel andere betekenis: hoe hoger we gaan, hoe minder zuurstof er in de lucht zit. En in tegenstelling tot wat je misschien denkt, is dat heel goed voor ons lichaam. Want als je lichaam over minder zuurstof beschikt, compenseert het door de hematocrietwaarde (onze rode bloedcellen) te verhogen, en dit heeft een enorm stimulerend effect op het organisme. Je kikkert er helemaal van op!



Een vitamine D-boost

In de bergen krijg je ook een grote dosis zonneschijn, de ideale remedie tegen een dipje. We hoeven je vast niet te herinneren aan de weldaden van licht op ons lichaam en op onze stemming: de neerslachtigheid die vaak in de winter opduikt, is het rechtstreekse gevolg van een gebrek aan zonlicht. Daardoor daalt immers ons gehalte aan vitamine D. De gemakkelijkste manier om je vitamine D-gehalte een boost te geven, is door je lichaam dus bloot te stellen aan de zon! Echt waar: 90% tot 95% van de vitamine D die ons lichaam aanmaakt, gebeurt onder invloed van zonlicht. Maar opgelet, vergeet niet dat je je huid gepast moet beschermen bij elke blootstelling aan de zon. Zelfs in maart, als het nog erg koud is, kan de zon in de bergen al heel intens schijnen. Bovendien worden de ultraviolette stralen ook nog weerkaatst door de sneeuw.

... en sporten maar

Een vakantie in de bergen

is vaak een sportieve vakantie: skiën, wandelen, sneeuwschoenwandelen, ... Je lichaam moet werken, en dat doet deugd. Na enkele dagen sporten zullen je fysieke capaciteiten al toegenomen zijn. Of je nu echt sportief bent aangelegd of niet, een vakantie in de bergen biedt dé ideale gelegenheid om je eens goed in te spannen. De meeste bergactiviteiten zijn goed voor de spieropbouw, verbeteren de werking van je hart en longen, en helpen je de opgeslagen vetten en suikers te verbranden. Bereid je echter wel goed voor voor je vertrekt: om een hele week te kunnen sporten, moet je op voorhand wel wat trainen. Doe je dat niet, dan zal je na twee uur skiën of snowboarden al staan bibberen op je benen, zal je tijdens het wandelen slechts met moeite de top bereiken, of sta je de volgende dag met helse spierpijnen op. Tot slot raden we je aan om toch voorzichtig te zijn: bij bergsporten gebeuren er geregeld ongevallen, voornamelijk door valpartijen. Kijk dus wel een beetje uit, oké?

Barbara Philippart
www.travex-travel.be



BEWEGEN IN ALLE VRIJHEID !

N°1 VOOR DE GEWRICHTEN* & PEZEN



Flexofytol®

bio-geoptimiseerd kurkuma extract

UITSTEKENDE OPNEEMBAARHEID

Flexofytol® draagt bij tot :

- de soepelheid van **GEWRICHTEN** en **PEZEN**
- de beperking van **KRAAKBEENVEROUDERING**



Meer informatie op **www.flexofytol.be**

*Bron IMS 2017 – market joint care systemic OTC

Verkrijgbaar in de apotheek

Tilman®

Gezond dankzij planten

NU WE HET TOCH OVER DE BERGEN EN DE SNEEUW HEBBEN, VERTEL IK GRAAG WAT MEER OVER DE FYSIEKE VOORZORGEN DIE JE MOET NEMEN ALS JE OP SKIVAKANTIE GAAT, DE VOORDELEN VAN EEN GOEDE FYSIEKE VOORBEREIDING EN HOE BELANGRIJK EEN GOEDE FYSIEKE CONDITIE IS VOOR EEN MAXIMAAL SKIPLEZIER.

GOED VOORBEREID OP SKIVAKANTIE

Skiën en de bergen geven je een echte energieboost en zijn een ideale manier om fysiek en mentaal weer in balans te komen. Toch moet je goed voorbereid zijn als je een week of zelfs maar een weekend gaat skiën om volop van je reis te kunnen genieten en vooral de kans op blessures te minimaliseren.

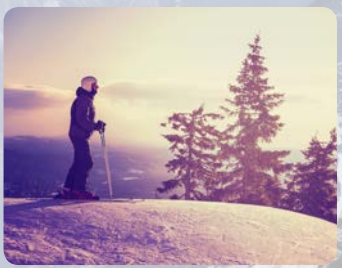
Bovenal is het belangrijk om je er voldoende op voorhand op voor te bereiden. Een geschikte, grondige voorbereiding die is afgestemd op jouw fysieke conditie begint minstens drie maanden voor je skireis. Het is natuurlijk nooit te laat en alles wat je doet is mooi meegenomen om blessures (botbreuken of gescheurde ligamenten) te voorkomen, die vaak te wijten zijn aan een gebrekkige voorbereiding of slechte fysieke conditie.

Om een skipiste af te dalen, en dat zal je wel meerdere keren per dag doen, moeten je benen, buikspieren en onderrug voldoende sterk zijn en moet het uithoudingsvermogen van je hart groot genoeg zijn. Skiën is namelijk een erg complete sport, die de spieren van je lichaam urenlang sterk belast.

Daarvoor moet je 2 tot 3 keer per week 45 minuten tot 1 uur trainen (dit is natuurlijk een ideaal streefdoel - zoals ik eerder al zei: alles wat je doet is mooi meegenomen) en daarbij specifiek werken aan het versterken van de beenspieren en het bovenlichaam, de diepe spieren van je lichaam versterken en het cardiovasculaire systeem trainen.
De uiteindelijke bedoeling is om je te beschermen tegen blessures die je tijdens het skiën kan oplopen. Het is belangrijk om de bovenbeenspieren te versterken om je knieën te beschermen en tijdens de afdaling minutenlang de juiste houding te kunnen aanhouden. Versterkende oefeningen zoals squats zijn in dit geval ideaal om de bilspieren, dijen, kuiten, lendenen en ook de ligamenten van de enkels te trainen. Oefeningen op toestellen zoals de drukbank zijn aan te raden, net als oefeningen die specifiek gericht zijn op de voor- en achterkant van de bovenbenen.

Het is ook erg belangrijk om je bovenlichaam te trainen om de spierketens in het boven- en onderlichaam in evenwicht te brengen en over je hele lichaam spieren te ontwikkelen.

Een erg belangrijke spiergroep, en dat geldt niet enkel voor het skiën, zijn de korsetspieren. Die omvatten de buikspieren, lendenspie-





posturale spieren versterken met versterkende en stabilisatieoefeningen is het beste wat je kan doen om goed voorbereid op skireis te vertrekken.

Je hebt ook alle belang bij een goede cardiovasculaire gezondheid om een hele dag te kunnen skiën zonder al te veel risico op grote vermoeidheid en dus blessures. Welke oefeningen je daarvoor precies doet, heeft weinig belang, maar ik zou zelf een voorkeur hebben voor het roeitoestel of de crosstrainer, waarmee je naast verschillende spiergroepen ook het cardiovasculaire systeem traint, wat je op de piste een aanzienlijk voordeel zal bieden.

Deze voorbereidende trainingen kan je doen met een personal trainer, in een fitnessclub onder begeleiding van een coach en met een uitgewerkt trainingsschema, of tijdens groepslessen.

Een personal trainer weet precies welke oefeningen je nodig hebt omdat hij je niveau bepaalt aan de hand van een vragenlijst en evaluatie. Hij kan je programma van dag tot dag aanpassen en zo een maximaal resultaat garanderen.

Als je voor groepslessen kiest, raad ik aan om afwisseling in te bouwen, maar met de lessen Pump (ideaal als voorbereiding op het skiën), Training Under Suspension (uitstekend voor de posturale spieren) en Spinning (cardiovasculair) kan je met een heel goede fysieke conditie op reis vertrekken en volop van de bergen genieten.

David MAHE
Fitness Manager Le Centre Sportif Mounier

Be-Life
NATURAL PRODUCTS
by Bio-Life Laboratory

Magnesium Quatro 900

Om tonus en sereniteit te herwinnen



Magnesium Quatro 900 bevordert ontspanning, draagt bij tot **stress-beheersing** en helpt bij **nervositeit** of **melancholie**.

Deze exclusieve formule bevat hoge concentraties van 3 verschillende magnesiumzouten voor een optimale opname en een subtiele regeling van **hetzenuwstelsel**.

Mg bisglycinaat	500 mg
Mg glycerofosfaat	260 mg
N-Mg acetyltaurinaat	140 mg
Vit. B6 (pyridoxaal-5-fosfaat)	0,56 mg

Be+
KWALITEITSLABEL

Synergie met **3 fisiologische dragers**
- **Magnesiumbisglycinaat**
- **Magnesiumglycerofosfaat**
- **Magnesiumacetyltaurinaat**

Zuurbestendige capsule voor een **optimale opname**

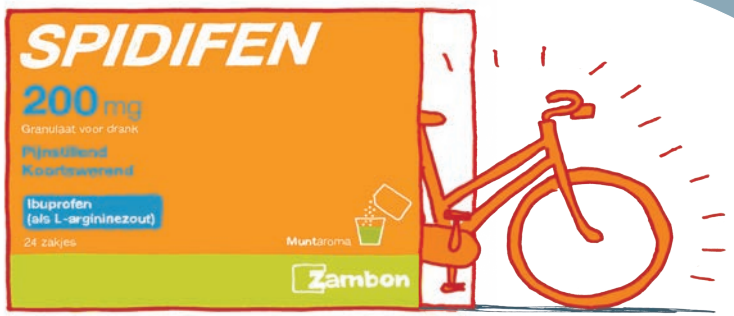
Vit B6 als **pyridoxaal-5-fosfaat**, de meest actieve vorm

Zonder Magnesiumoxyde, geen effect op de darmtransit

FREE
GLUTEN / LACTOSE
SACCHAROSE
GIST
ZETMEEL
ZOUT

Laboratory Manufacturer

www.be-life.eu



EEN PIJNSTILLER DIE SNEL WERKT!

WORDT AL OPGENOMEN VANAF 5 MINUTEN

SPIDIFEN



ZAMB-IBA-juli2016-03-sept2016

Spidifen (Ibuprofen als L-argininezout) is een geneesmiddel. Spidifen 200 mg niet toedienen aan kinderen onder de 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Niet gebruiken in geval van zwangerschap, maag- of darmzweer, bij nieren- of leverstoornis, bij hartfalen of bij allergie aan ibuprofen of andere NSAIDs. Zambon n.v.

Zambon



WAT ETEN WE MORGEN?

ONZE EETGEWOONTEN VERANDEREN LANGZAAM AAN. ZO MINDERT DE VLEESCONSUMPTIE IN ONZE CONTREIEN EN OOK HET VEGETARISME NEEMT TOE - OM MAAR TWEE VOORBEELDEN TE NOEMEN. WAT SCHAFT DE POT IN DE TOEKOMST?

Een van de toekomstmogelijkheden is entomofagie. Dat is een voedingspatroon waarbij insecten geconsumeerd worden, in hun oorspronkelijke vorm of verwerkt tot bijvoorbeeld meel.

In tal van landen en bevolkingsgroepen worden insecten al van oudsher in de voeding verwerkt. Ook in Europa was dit gebruikelijk, tot de insecten enkele honderden jaren uit onze eetgewoonten verdwenen. Komen insecten ooit terug op ons menu? Afgaand op de vele voordelen kunnen we enkel zeggen: laat ons hopen van wel!
Hoewel insecten er niet zo appetijtelijk uitzien, worden ze doorgaans erg gewaardeerd om hun smaak en grote voedingswaarde.

Deze ongewervelde dieren vormen de grootste dierenpopulatie op aarde, en zijn dus een enorme voedselbron. Er zijn al 950.000 insectensoorten bekend, maar entomologen vermoeden dat er meer dan een miljoen insectensoorten bestaan. Natuurlijk zijn die niet allemaal eetbaar. Momenteel worden er ongeveer 1400 gegeten door 2,5 miljard mensen over de hele wereld.

GROTE VOEDINGSWAARDE

Insecten zijn rijk aan eiwitten (tot 9 keer meer dan rundvlees), vitaminen, mineralen en omega 3 en 6. Ze bevatten weinig of geen cholesterol en vetten. Daarnaast vormen ze ook een goede bron van koolhydraten, die onmisbaar zijn voor de goede werking van ons lichaam. Ze vormen dus een interessante afwisseling op de meer traditionele gerechten.



Insecten kweken is veel minder belastend voor het milieu dan de veeteelt, die wereldwijd de tweede grootste bron van broeikasgassen vormt. Er is amper 2 kilogram voedsel nodig om 1 kilogram insecten te produceren, terwijl voor 1 kilogram rundvlees maar liefst 8 kilogram voedsel nodig is. Ecologisch gezien is dat een aanzienlijke winst! En dan hebben we het nog niet gehad over de 15.000 liter water en de vele hectaren landbouwgrond die voor de veeteelt benut worden. Terwijl vijf vierkante meter grond volstaat voor de productie van 100 kg insecten.

TIJD VOOR ACTIE!

Eens je de psychologische barrière overwint, zal je merken dat de kleine diertjes als eerste stap op zijn minst geschikt zijn om gerechten te verfraaien.

Je moet wel enkele voorzorgen nemen. Als je allergisch bent aan schaaldieren, bestaat er een risico dat je ook allergisch reageert op insecten. Bovendien zijn niet alle insecten eetbaar en mag je enkel gekweekte exemplaren gebruiken, en geen rechtstreeks uit de natuur. Nadat je ze in een speciaalzaak gekocht hebt, kan je de insecten best 24 tot 48 laten vasten, zodat hun spijsverteringskanaal leeg is. Tot slot volstaan 20 minuten in de diepvriezer om ze voor eeuwig te laten inslapen.



Loïc Delcourt
Entomofagie voorstander

HET KOOKRECEPT

Uitdaging :
« 10 koekjes voor het huis »

INGREDIËNTEN

+ 75 gr boter
+ 1 ei
+ 85 gr suiker
+ 1 vanillesuiker zakje
+ 150 gr bloem
+ 50 gr brokjes chocolade
+ 50 gr krekels
+ 1 koffielepeltje gist
+ 1/2 koffielepeltje zout

VOORBEREIDING

1) De boter zacht laten worden.

2) In een schaal, de boter, de suiker, het heel ei en de vanillesuiker door elkaar mengen.

3) Beetje bij beetje, de bloem (al met de gist gemengd), de zout, de chocolade en de krekels toevoegen.

4) Boter op de plaat smeren en daarop je preparaat volgens jouw zin opstellen.

5) In de oven schuiven : 160°c van 10 tot 12 min (volgens voorkeur).



Cystiphane Biorga

Voor gezonde
haren en nagels

Geeft **kracht** en **vitaliteit** aan uw haar en nagels

VERZWAKTE HAREN?
Verschillende oorzaken:

- Stress
- Zon
- Tabak
- Seizoensveranderingen
- Sommige geneesmiddelen

Doeltreffendheid tegen haaruitval bewezen [1, 2]

Hoogst gedoseerd Cystine supplement op de markt



HAARUITVAL

Cystiphane
BIORGA

Expertise in haarproblemen

1) Resultaten zichtbaar vanaf 6 weken gebruik. Étude clinique sous contrôle dermatologique sur l'efficacité anti-chute de la Lotion Cystiphane sur 21 sujets, hommes et femmes - 2013
2) Étude clinique sous contrôle dermatologique sur l'efficacité de la Lotion et du Shampoing Anti-chute Cystiphane sur 23 adultes hommes et femmes - 2013

Arkopharma
LABORATOIRES

ARKORELAX SLAAP

Een volledige formule voor geslaagde nachten en frisse ochtenden



1. Ontspanning & gemakkelijker inslapen
2. Vermindering van nachtelijk ontwaken
3. Zonder tegenwerking

Voedingssupplement – Te verkrijgen in de apotheek en de parafarmacie.
www.arkopharma.be

Arkopharma, de intelligentie van de natuur voor uw gezondheid

www.arkopharma.be

CHOLESTEROL
DE GROTE VETTE BOOSDOENER

HET IS ZO ONEERLIJK: SOMMIGEN KUNNEN HET HELE JAAR DOOR ENORME MAALTIJDEN ETEN, TERWIJL HUN CHOLESTEROLWAARDEN VOORBEELDIG BLIJVEN. ANDEREN ETEN (EEN BEETJE) VERSTANDIGER MAAR HEBBEN TOCH LAST VAN EEN HOGE CHOLESTEROL. IN WELKE CATEGORIE JE OOK THUISHOORT, VOOR EEN GOEDE HARTGEZONDHEID KAN JE MAAR BETER DE WIJZE BESLISSING NEMEN OM GEZONDER TE ETEN.

Zodra artsen te hoge cholesterolwaarden in het bloed zien, schieten hun wenkbrauwen de hoogte in. Dat komt omdat ze weten dat een te hoge cholesterol leidt tot een ophoping van vet op de slagaderwanden. Wanneer die uiteindelijk volledig verstopt raken, heet dat arteriosclerose, en dat is de belangrijkste oorzaak van cardiovasculaire aandoeningen. Precies daarom is het belangrijk om hypercholesterolemie – een te hoge cholesterol dus – te bestrijden, of nog beter, te voorkomen… Ben je zo iemand die bij elke



maaltijd hamburgers en frietjes kan eten zonder te verdikken? Juich maar niet te vroeg: ook magere mensen kunnen hieraan lijden!

MEER GOEDE, MINDER SLECHTE

Maar voor we meedogenloos de strijd tegen cholesterol aangaan, mogen we ook niet vergeten dat cholesterol essentieel is voor ons lichaam. Het is een natuurlijke substantie die bijdraagt tot de vorming van cellen en een rol speelt in de hormoonproductie.

Ongeveer twee derde van de cholesterol wordt door het lichaam zelf aangemaakt, de rest wordt geleverd door de voeding, en dan hoofdzakelijk door voeding van dierlijke oorsprong. Cholesterol wordt in het bloed getransporteerd door lipoproteïnen, die geklasseerd worden volgens hun dichtheid. Er zijn lipoproteïnen met een lage dichtheid, Low Density Lipoproteins of LDL. De lipoproteïnen met hoge dichtheid noemen we High Density Lipoproteins of HDL. Is de concentratie van LDL in het bloed te hoog, dan hechten ze zich aan de slagaderwanden en vergroten ze de cholesterolafzettingen. De HDL spelen echter een beschermende rol, want zij elimineren cholesterol: hoe hoger de HDL-concentratie in je bloed, hoe beter je je voelt. Daarom spreken we bij HDL over 'goede' cholesterol en bij LDL over 'slechte' cholesterol. Het doel is dus niet zozeer om de totale hoeveelheid cholesterol te verminderen, maar wel ervoor te zorgen dat er meer goede cholesterol dan slechte is.

OPTIMALE RESULTATEN

Je kunt je cholesterolgehalte eenvoudig laten controleren met een bloedonderzoek. Artsen zijn van mening dat iedereen vanaf 25 jaar zijn eigen cholesterolwaarden zou moeten kennen om indien nodig op tijd te kunnen ingrijpen. Idealiter is je totale cholesterolgehalte minder dan 200 mg/dl bloed.

Je hebt een matige hypercholesterolemie als je tussen 200 en 240 mg/dl cholesterol in je bloed hebt. Vanaf 240 mg/dl spreken we van echte hypercholesterolemie. Het gehalte LDL-cholesterol (de 'slechte') zou niet hoger mogen zijn dan 130 mg/dl. Dat lijkt misschien een onhaalbaar doel, maar toch moeten we daarnaar streven als we de toenemende epidemie van cardiovasculaire aandoeningen een halt willen toeroepen.

BEHANDELING EN DIEET

Als je een te hoge cholesterol hebt, zijn er diverse behandelingen mo-

gelijk. De bekendste en tevens meest efficiënte geneesmiddelen die de cholesterol verlagen zijn 'statines'. Maar op zichzelf kunnen ze geen wonderen verrichten! Ze kunnen de situatie alleen verbeteren als ze gecombineerd worden met een betere levenshygiëne, regelmatige lichaamsbeweging en een correcte voeding. En nee, het volstaat niet om minder boter op je boterham te smeren of over te schakelen op cholesterolverlagende margarine. Vetstoffen zitten immers ook verborgen in tal van andere voedingsmiddelen waar veel mensen dol op zijn, zoals fijne vleeswaren, snacks, gebak en bereide gerechten.



IN DE KOELKAST

Specialisten raden aan om de inname van verzadigde vetzuren te verminderen. Die vind je in producten van dierlijke oorsprong (boter, vlees, vette kaas …), maar ook in koekjes, chocolade en gebak. Ook onverzadigde vetzuren krijgen niet zonder meer groen licht. Ook al zijn ze gunstig voor de gezondheid, toch moeten ze slechts met mate geconsumeerd worden. Onverzadigde vetzuren vind je in vis en in diverse types olie (koolzaad, mais, soja, arachide, zonnebloem … maar niet in palmolie of kokosolie). Je kunt het juiste voedingsevenwicht enkel verkrijgen als je voldoende vers fruit en groenten, brood en volle granen eet. De vezels die deze eetwaren bevatten, binden de voedingscholesterol en verhinderen zo de absorptie ervan in het bloed. Appels bijvoorbeeld zijn rijk aan pectine (een stof die cholesterol aan zich bindt), en bovendien zijn ze goedkoop en kun je ze makkelijk meenemen.

Niet alle vlees is trouwens verboden, hoor. Hoewel je een stukje longhaas (14% vet) beter houdt voor speciale gelegenheden, mag je biefstuk (2%), een kalfslapje (2,5%) of een stuk varkenshaas (3,5%) probleemloos verorberen.

IN JE BOODSCHAPPENMANDJE

Sommige voedingsmiddelen zouden lipidenverlagende eigenschappen hebben (ze verminderen dus het vetgehalte), zoals soja en bamboescheuten. Ook look zou de cholesterolemie verbeteren. Zijn gezondheidsbevorderende eigenschappen zijn het meest uitgesproken wanneer hij goed vers is en je hem rauw eet - je loopt alleen het risico dat je mensen zal wegjagen met je adem! Dagelijks een handje walnoten eten verlaagt ook het LDL-gehalte. Eet oliehoudende zaden en noten echter wel met mate, ze hebben immers een hoog vetpercentage (ook al zijn het goede vetten)! Haverzemelen – de omhulsels van de haverkorrels – zijn rijk aan vezels. Je kunt ze verkrijgen in poedervorm. Meng elke dag twee à drie soeplepels door je plattekaas of je soep, of strooi wat over je rauwkost … De rekken van supermarkten worden tegenwoordig overspoeld door vetstoffen die beloven je cholesterolgehalte te verlagen dankzij de aanwezigheid van fytosterolesters. Die producten zijn niet alleen duur, ze zijn ook enkel efficiënt op voorwaarde dat je ze combineert met goede leefgewoonten. En op voorwaarde dat je ze, net als de andere vetstoffen, slechts in petieterig kleine dosissen gebruikt.



Michèle Rager
Journalist

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

Wilt u gewicht verliezen?

XTRA SLIM 700

Verbrandt
700
kcal/dag !*

WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN*



Agence : Business Photo : Ian Abela - FortéPharma RCI 99 S03640 - Monaco.

MIJN MANIER OM EFFICIËNT TE VERMAGEREN!

Om **700 kcal per dag te verbranden** en gewicht te verliezen, doe ik een kuur met **XtraSlim 700, mijn extra krachtige vetverbrander** op basis van natuurlijke ingrediënten.
De innoverende en exclusieve formule, samengesteld uit **vier plantaardige actieve bestanddelen** (wakame, kurkuma, cassis, konjac) en **4 essentiële voedingsstoffen**, helpt me om snel mijn ideale figuur terug te krijgen.
En dat is **wetenschappelijk bewezen!**

Voedingssupplement. Beschikbaar in de apotheek en de para-apotheek. Vraag advies aan uw apotheker. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding, een gezonde levensstijl en regelmatige fysieke inspanningen.

Wakame draagt bij tot het vetmetabolisme, dat helpt om het gewicht onder controle te houden. Cassis bevordert gewichtsverlies als aanvulling op een dieet.
*Gemiddelde resultaten van de wetenschappelijke studie WF/NP 16-6422 met betrekking tot het ingrediëntencomplex wakame-kurkuma, 59 personen - 28 dagen.



ZICH VOORBEREIDEN VOOR DE ZOMER

WIL JE EEN PAAR KILOOTJES KW
ZIJN ENKELE TIPS OM ER IN TE

+ Stel voor jezelf een haalbaar doel op. Het is gemakkelijker en meer motiverend naar een gemiddeld gewicht te streven dan naar een ideaal gewicht. Het volstaat om nadien een nieuw streefdoel voorop te stellen als je nog meer wil vermageren.

+ Heb je je doel bepaald? Ga dan over tot actie! Maak een lijst op van alle vette en teveel gesuikerde voedingswaren die je in eerste instantie wil weglaten en vervang ze door een gezonder en caloriearmer alternatief. Stel een menu samen en plan je maaltijden vooraf zodat je niet in verleiding kan komen (door kant-en-klare maar minder gezonde maaltijden, een snoepautomaat, ...).



+ Wanneer je beweegt verlies je sneller gewicht. Beweeg dus minimum 30 minuten per dag. Wandelen, joggen, zwemmen, ... kies elke dag een andere activiteit!

+ Geniet van je bord ! Wist je dat het ongeveer 20 minuten duurt voor je je verzadigd voelt? Neem dus je tijd, eet met smaak en kauw goed.

+ Maak plaats voor groenten! Verwerkt in een salade, gestoofd, gegrild of in een soep, ze moeten de helft van jouw bord vullen. Groenten hebben het voordeel dat ze bijna geen calorieën bevatten maar rijk zijn aan vitamines, mineralen en antioxidanten. Een mooi meegenomen boost voor de winter!

+ Om het verlies aan spiermassa tijdens het vermageren te compenseren is het belangrijk dat je voldoende eiwitten inneemt. Kies hiervoor halfvolle melkproducten maar ook vis en mager vlees zijn een uitstekende keuze.

+ Matig je inname van verzadigde vetten die de cholesterol in het bloed kunnen doen stijgen. Kies beter voor onverzadigde vetten zoals in oliën en olierijke droge vruchten (amandelnoten, pistachenoten, walnoten, ...). Vermijd dus best het gebruik van boter, room, kaas met meer dan 20% vet, fijne vleeswaren en vetrijk vlees. Let ook op voor verborgen vetten in koekjes, gebak en taarten.

WIJT ? HIER SLAGEN.

+ Eet voldoende vezels (in granen, volkoren brood, rijst en pasta, ...) Ze geven een verzadigd gevoel en zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Gedaan met het hongergevoel!

+ Water drinken als detox. Je lever en nieren kregen het hard te verduren tijdens de feesten. Verzorg ze door 2 liter water per dag te drinken. Breng smaak aan je water door er eventueel fruit- of groentenstukjes aan toe te voegen. Probeer het met komkommer, citroen, munt, pompelmoes, appelsien, rozemarijn of rode vruchten.



+ Compenseer een copieuse of vetrijke maaltijd door voor de volgende maaltijd te kiezen voor een licht, caloriearm recept: 200g witte vis, gestoomde groenten zoveel als je wil en 60g volkoren rijst.

Wat ook je streefdoel is, wees niet te hard voor jezelf. Hoe trager je je kilo's verliest, hoe langer je je nieuwe gewicht zal kunnen aanhouden.

Als je te streng bent voor jezelf geeft dit enkel frustratie en verdwijnen je goede voornemens.

Het PharmaAcademy-team



FRESENIUS KABI
caring for life

Fresubin®
2 kcal DRINK

Een lekkere steun bij ondervoeding!

Beschikbaar in **8 zoete smaken*** en nu ook in **3 hartige variänten**! Maak uw keuze & geniet!

* met of zonder vezels

NIEUW
3 HARTIGE SMAKEN



ONTDEK NU
IN UW APOTHEEK
ONZE HARTIGE SMAAKBOX:

6 flesjes Fresubin 2 kcal DRINK



- ✔ 400 kcal
- ✔ 20 g eiwitten
- ✔ In een handig flesje van 200 ml

Fresubin is voeding voor medisch gebruik. Uitsluitend te gebruiken onder medisch toezicht.

asperge



champignon



tomaat-wortel



Surf naar **www.fresubin.be**
en ontdek al onze producten & heerlijke recepten

2018-01-16/01 © Fresenius Kabi België

FAN VAN ONZE FACEBOOK PAGINA ?

Volg ons via Facebook op onze pagina « De Sofiadis Apotheken ». Like de pagina en geniet van gezondheidsadvies van onze groepering.

-> DE SOFIADIS APOTHEKEN

3, 2, 1, START!

Spel met ons op www.sofiadis.be en klik op « Wedstrijd ». Antwoord correct op de 4 vragen hieronder en op de schiftinsvraag voor 31 mei 2018.

SOFIADIS

-> WWW.SOFIADIS.BE

SPEEL MET SOFIADIS EN WIN

(AANKOOP-BON GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN)

40€

WEDSTRIJD

VRAGEN

1. Hoe zouden we de nieuwe dieet van morgen kunnen noemen?
2. Goede en slechte cholesterol hebben dezelfde gevolgen. Juist of Verkeerd?
3. Hoeveel training sessies zijn aangeraden om je voor de skivakantie en uw lichaam goed voor te bereiden?
4. U beslist om met roken te stoppen. Na hoelang kunt u een verbetering van uw bloedsomloop voelen?

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.

BIOCODEX
Benelux





Dynergo® is een voedings-supplement op basis van citrullinemalaat

- Zonder suiker • zonder lactose • zonder gluten
- Verstoort de slaap niet
- Vanaf 6 jaar

www.biocodex.be