04 Trimestrieel blad
April - Juni 2011

SOFIADIS NEWS

Het magazine van de Sofiadis apotheker

De lente
een seizoen om onbeperkt van te genieten



Tandhygiëne
voor gezonde tanden.



Reizen
met kinderen.



Supergemotiveerd
en in **topvorm**.



Gezond eten met de lente in het vooruitzicht.

WEDSTRIJD

Win een verzorgingsarrangement bij Martin'Spa Bodywhealth - Ter waarde van 200 €



Edito

Beste lezers,

Aah de lente, een zalige periode waar we zo lang moesten op wachten !! De dagen worden eindelijk langer, de zon laat zich van haar mooiste kant zien en de knoppen beginnen te schieten … U heeft vast en zeker heel wat dingen gepland.

We moeten van de lente profiteren om grote kuis te houden, om wat te gaan bewegen in de open lucht maar ook om onze overtollige winterkilo's af te schudden.

Zorg dragen voor je lichaam is essentieel en daarom zijn we verheugd u onze wedstrijd voor te stellen… Doe vlug mee en misschien wint u een wellnessbehandeling ter waarde van 200 euro bij Martin' Spa Bodywealth.

Samen met mij wensen 181 apotheken u een heel mooi begin van de lente en we spreken af in uw dichtstbijzijnde Sofiadis apotheek (www.sofiadis.be).

Voor alle vragen of opmerkingen staan we ter uwer beschikking via de contactrubriek op de Sofiadis website.

Bedankt en tot heel binnenkort.



P Van Elslander,
Bestuurder Sofiadis



J-B Van Hamme,
Bestuurder Sofiadis

Inhoud

Dossier
De lente een seizoen om onbeperkt van te genieten 04 - 11

Hygiëne
Tandhygiëne voor gezonde tanden 12 - 13

Reizen
Reizen met kinderen 14 - 15

Interview
Mindfulness 16 - 17

Gezondheid
Slaapproblemen en lichttherapie 18

Welzijn
Op naar een 'zen attitude' met aromatherapie 21 - 22

Sport
Supergemotiveerd en in topvorm! 25 - 27

Dieet
Gezond eten met de lente in het vooruitzicht 28 - 29

Wedstrijd
Win een verzorgingsarrangement 30

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

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
P. Van Elslander

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

CONCEPT EN REALISATIE
Exploradis SPRL
info@exploradis.be
www.exploradis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

Druk
Enschedé - Van Muysewinkel

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Deschuyteneer Virginie
Hellemans Marco
Litt Grégoire
Jean A. Terseleer
Roland Pec
Audrey Chongnard
Tina Russillo

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



De lente
een seizoen om onbeperkt van te genieten

Wat is het heerlijk om de zon terug te zien en om de natuur te observeren die na een lange en koude winterslaap eindelijk ontwaakt. Hierbij enkele raadgevingen om ongebreideld te genieten van de lentegenoegens.

Verlucht
Profiteer van de eerste zonnige dagen om grondig uw leefruimtes te verluchten. Open tenminste de ramen en laat de frisse lucht binnen. Beter nog; begin de grote lenteschoonmaak, stof af, poets de ramen,… sorteer en ontdoe je van spullen die overtollig zijn, verouderd, versleten, te klein of die je gewoon beu bent. Het verzamelen van nutteloze objecten verstikt je ruimte en je geest en belemmert je pad naar volkomenheid. Om het even welke meester in Feng Shui zal dit bevestigen. Denk er ook aan om jezelf te luchten door aan fysieke buitenactiviteiten te doen: wandelen, joggen, fietsen, gymnastiek,…

Houd uw gewicht onder controle
Tijdens de winter heeft het lichaam van nature de neiging om reserves op te slaan. Korte dagen en koude omstandigheden zijn niet bevorderlijk om aan sport te doen. En bij het aanbreken van de eerste mooie dagen zit u met een aantal overtollige kilo's opgescheept. In de meeste gevallen zal regelmatige fysieke activiteit gecombineerd met een gezonde en evenwichtige voeding voldoende zijn om het ideale gewicht terug te vinden. En de dames zijn hier niet de enige betrokken partij, verre van. Het grote gevaar schuilt erin dat de overtollige kilo's zich jaar na jaar in het geniep opstapelen en uiteindelijk leiden tot een ernstig overgewicht waarvan de kwalijke gevolgen genoegzaam gekend zijn: ernstig risico op hart- en vaataandoeningen, verhoging van de bloeddruk, slapeloosheid,… Slank blijven is geen kwestie van louter esthetische aard, het is vooral een kwestie van gezondheid en lang leven.

Beweeg
Regelmatig sporten verbrandt vetten. Maar sporten doet meer dan dat; het brengt meerdere complexe processen op gang die bijdragen tot een evenwichtig lichaamsgewicht en een gezonde conditie.

Sporten regelt de eetlust, het hongergevoel is minder sterk en daardoor gaat men minder calorieën innemen. Het stimuleert eveneens het metabolisme dat meer calorieën verbrandt, ook in de uren na het sporten.
Sporten onderhoudt de spiermassa, dit is zeer belangrijk want de spieren zijn de grootste verbruikers van calorieën en produceren enzymen die de vetten aanvallen.
Sporten geeft een goed gevoel, vermindert stress en stimuleert de productie van nuttige hormonen zoals endorfines die bijdragen tot het verminderen van de vetophoping.
Sporten verbetert eveneens de darmtransit en vermindert het risico op darmkanker. Tot slot bevordert het een herstellende nachtrust en heeft het een algemeen positief effect op alle organen en op uw moraal.

TEST

Welke activiteit verbrandt de meeste calorieën?



Klasseer de 12 volgende activiteiten volgens het aantal calorieën die ze verbranden.

De activiteit die het minste calorieën verbruikt = 1

De activiteit die het meeste calorieën verbruikt = 12

Antwoorden pagina 11.



Bereid uw huid voor op de zon
De zon heeft een heilzaam effect op het lichaam en op de geest. Bereid uw huid geleidelijk aan voor door regelmatig in de zon te komen.

Tijdens de lente zijn de zonnestralen niet agressief en is het risico op huidletsels beperkt. Dit is geen reden tot overdaad. Een blootstelling aan de zon van 1 uur per dag is beter dan 1 keer per week een volle dag in de zon.

Klassement	Activiteit
	Aerobic
	Aquagym
	Basketbal
	Touwspringen
	Lopen
	Fietsen
	Voetbal
	Tuinieren
	Wandelen
	Zwemmen (schoolslag)
	Skiën
	Tennis

Het eten van wortelen, tomaten of abrikozen (alsook alle andere levensmiddelen die rijk zijn aan betacaroteen) draagt bij tot de bescherming tegen schadelijke ultraviolet stralen.

Zelfbruiners daarentegen hebben geen enkel beschermend effect. Geef de voorkeur aan kwaliteits zonnecrèmes en denk er ook aan om uw huid goed te hydrateren met aangepaste producten en om veel water te drinken.



Een praktijk die af te raden is: een zonnebankkuur. De op deze manier verkregen kunstmatige bruine kleur beschermt niet tegen de natuurlijke ultraviolet stralen en biedt een reëel risico op huidkanker en op beschadiging van de ogen.

Voor de dames : kies voor seizoenskleuren

Zeg vaarwel tegen de koude en doffe winterkleuren. Het moment is aangebroken om uw lentegarderobe aan te passen en om uw vrouwelijkheid en creativiteit de vrije loop te laten.

Een frisse en heldere maquillage op basis van zachte en natuurlijke tinten laat u stralen en draagt bij tot een goed humeur... waarbij de interesse van uw partner wordt gewekt.



Aarzel niet om te vernieuwen, om u onverwachts te laten maquilleren of om u een kapsel te laten aanmeten dat u beter staat.

Knijp er even tussenuit

Maak zelf het mooie weer en geniet van de zachte kleuren van de lente. Een wandeling in de natuur is een goed begin. Maar waarom geen weekend aan zee of een minitrip naar een charmante Europese stad? Londen, Parijs, Praag, Barcelona, Rome, Venetië en vele andere steden liggen slechts op enkele uren afstand verwijderd en wedijveren om uw aandacht. Heeft de winter uw batterijen opgebruikt? Kom terug in vorm in een thalasso center en profiteer tegelijkertijd van het mooie Bretoense, Spaanse of Marrokaanse landschap.

Tuinieren

Dit is ook een ideale manier om de longen met zuurstof te vullen en om fysiek bezig te zijn. Dit directe contact met de natuur heeft eveneens een weldadig effect op de moraal. U wint op alle vlak en u geniet een ganse zomer lang van een mooie tuin.

De zaken die u kan doen zijn legio; scheuten planten, verpotten, behandelen van bladziektes, snoeien,... Het is tevens het moment om de bodem te verrijken door het strooi-







en van grondverbeteraars en compost waar u idealiter zelf voor zorgt met uw huis- en tuinafval.

Heeft u geen tuin? Neem dan uw toevlucht tot uw binnenkoer of terras; een grondige reinigingsbeurt zal zeker geen kwaad kunnen, enkele likjes verf om het decor wat op te frissen en enkele planten in een pot maken het plaatje compleet . Een grote waterkruik met waterplantjes zal een specifieke fauna aantrekken en zorgt voor heel wat aangenaam tijdverdrijf.



Kweek uw eigen groenten

Een moestuin is een must als je groene vingers hebt. Voorzie ruimte voor je eigen groenten, fruit of kruiden. Indien je reeds een moestuin hebt, profiteer dan van de lente om de grond te bemesten en om je moestuin anders te gaan inrichten. Door enkele eenvoudige regels te volgen kan je bio groenten kweken, genieten van smaken uit vervlogen tijden en bovenal gezond eten. En wat smaakt er nu beter dan zelfgekweekte natuurlijke producten. Een mini moestuin in potten op een terras behoort ook tot de mogelijkheden.

Eet evenwichtig

De link tussen gezondheid en de kwaliteit van de voeding kan niet voldoende benadrukt worden. Het lichaam heeft nood aan een regelmatige aanvoer van diverse voedingsstoffen. Deze zijn vooral terug te vinden in fruit en groenten. En de lente biedt een ruim, gevarieerd en economisch aanbod.

Eet naar hartenlust eerstelingen en seizoensproducten. Geef voorrang aan lokaal gekweekte en artisanale producten: u doet er de planeet een groot plezier mee (is het

Weet u wanneer de lente begint?

De lente is de overgang van het koude naar het warme seizoen. In het noordelijk halfrond (niet enkel in Europa maar ook in de VS, Rusland, China, Japan, …) loopt de astronomische lente van 7 februari tot 7 mei. In de noordelijke hemisfeer belichaamt de lente de wedergeboorte, vernieuwing, de vruchtbaarheid of de jeugd. Het is dus niet verwonderlijk dat vele godsdiensten met dit seizoen geassocieerd zijn. 20 of 21 maart (lente equinox) is het midden van de lente. De equinox is ook de officiële begindatum volgens de civiele kalender in onze contreien hetgeen niet noodzakelijk overal het geval is. In Rusland bijvoorbeeld, begint de lente op 1 maart. De landen die gelegen zijn in het zuidelijk halfrond hebben een omgekeerde kalender: onze lente komt overeen met hun herfst en omgekeerd. Als u dus op 1 september in Australië of Nieuw-Zeeland bent, wees dan niet verbaasd dat ze daar het begin van de lente vieren.



verantwoord om voedingswaren te kopen die scheikundig werden behandeld zodat ze een reis van duizenden kilometers kunnen overleven?) en het geeft de kans aan de kleine kweker om kwaliteitsproducten te ontwikkelen.

Denk ook aan producten uit uw moestuin waar u de totale controle hebt over de (zo natuurlijk mogelijke) behandeling van uw oogst. Het lichaam heeft het nodig om in harmonie met de natuur te leven. Het verbruiken van lokale seizoensproducten draagt bij tot dit evenwicht.

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



Antwoord op de calorie test

Klassement	Activiteit	Niveau van de activiteit	Schatting van het aantal caloriën verbruikt door een persoon met een gewicht van 60 kg
4	Aerobic	Gemiddeld	354
2	Aquagym	Gemiddeld	236
9	Basketbal	Competitie	472
12	Touwspringen	Intensief	708
10	Lopen	9,5 km/u	590
5	Fietsen	16 à 19 km/u	354
7	Voetbal	Training	413
3	Tuinieren	Gemiddeld	295
1	Wandelen	3 km/u	148
11	Zwemmen (schoolslag)	gemiddelde snelheid	590
6	Skiën	matige snelheid	354
8	Tennis	Gemiddeld	413

Zwemmen of touwspringen behoren tot de activiteiten die de meeste calorieën verbranden. Men moet ongeveer ¾ uur fietsen aan een matige snelheid om de calorieën van een klein zakje chips te verbranden (45g = 260 calorieën).



Tandhygiëne voor gezonde tanden

Gezonde tanden maken deel uit van de algemene gezondheid, van het levenscomfort en zijn tevens gelinkt aan een schoonheidsideaal. Een gezond gebit is in de meeste gevallen gemakkelijk te bereiken door een goede mondhygiëne en door gezond te eten maar ook door een goede opvolging van de tandarts. De kennis van de belangrijkste pathologieën laat toe om reeds van kinds af aan een preventiestrategie op te stellen.

Cariës

Een proces waarbij het tandweefsel door bepaalde bacteriën wordt aangetast. In eerste instantie vormen de bacteriën een biofilm op de tanden die het suiker omzet in zuur dat het tandglazuur aantast. Vervolgens dringen de bacteriën door in het tandbeen waar ze het organische gedeelte beschadigen.

Drie gezamenlijke factoren die elk apart genomen onvoldoende zijn voor de ontwikkeling van deze aandoening, zijn hiervoor verantwoordelijk: de bacteriën, het terrein en de voedingsbodem.

Momenteel is er geen middel beschikbaar om de niet cariogene bacteriën te onderscheiden. Men maakt dus gebruik van mechanische en chemische middelen om alle **bacteriën** te elimineren die zich op het tandoppervlak bevinden.

Het terrein, ofwel de configuratie van de tanden kan aanleiding geven tot de vorming van cariës: gaatjes, onvolkomen mineralisatie of slechte plaatsing van de tanden zijn factoren die gemakkelijk door de tandarts en de orthodontist kunnen gecontroleerd worden.

De voedingsbodem tenslotte zijn de stoffen die inwerken op het metabolisme van de bacteriën. Vooral suiker vormt een klevende laag waar de bacteriën zich gemakkelijk aan vasthechten en waar ze vervolgens een zure substantie produceren. Men moet weten dat de tanden van een kind en van een jongere nog niet zo sterk zijn als die van een volwassene en dat de eerste jaren dus primordiaal zijn.



Parodontose

Een proces waarbij een ontsteking van het tandvlees optreedt, veroorzaakt door bacteriën. Parodontose wordt gekenmerkt door rood en bloedend tandvlees (gingivitis). Vervolgens ontstaan er abcessen en kunnen de tanden uitvallen.

Vanaf de eerste tekenen (zwelling, roodheid) moet er gericht gepoetst worden en kan dit voldoende zijn om te genezen. Indien er bijkomende, verergerende factoren zijn zoals tandsteen (kalksteen die afkomstig is van het speeksel) is een bezoek aan de tandarts aangewezen. In bepaalde gevallen is een genezing complexer en moet er een beroep gedaan worden op een specialist (parodontoloog). We onthouden eveneens de nefaste rol van tabak.

Erosieve beschadigingen

Deze kunnen scheikundig zijn van aard, in dit geval gaat het om een demineralisering van het tandglazuur door van oorsprong zure voedingsmiddelen (frisdranken, zure dranken). Ook braken en anorexia kunnen een oorzaak zijn alsook excessief poetsen en tandenknarsen. Het tandglazuur dat door het contact met een zure drank wordt gedemineraliseerd, wordt opnieuw gemineraliseerd door het effect van het speeksel, men moet dus vermijden om binnen het half uur de tanden te poetsen om de speeksellaag niet te verwijderen.

Jean A. **Terseleer**



Wat te doen

Voeding : Vermijdt geraffineerde suikers (geef de voorkeur aan volwaardige voedingsmiddelen) en frisdranken.

Poetsen : Elke 12 uur met een tandenborstel met zachte haren of met een elektrische tandenborstel (kop met zachte haren). Een elektrische tandenborstel is efficiënter dan een gewone tandenborstel voor de plekken die moeilijk bereikbaar zijn en voor tanden die naar binnen gebogen staan. Tandpasta is onmisbaar; het bevat polijst- en reinigingsmiddelen die de bacteriële biofilm tot in de kern aanpakken.

Kinderen : tussen 18 en 24 maanden moet men hun tanden poetsen voor het slapengaan. Maak er idealiter een ritueel van zodat het een gewoonte wordt.

Orthodontie : controleer de ademhaling van het kind, deze moet nasaal zijn. In bepaalde gevallen kan een vroegtijdige tussenkomst zwaardere behandelingen vermijden. Controle tot 6 à 8 jaar.

Cariës : 2 controles per jaar tot 18 jarige leeftijd. De bedoeling is het vermijden dat reeds aanwezige cariës zich verder ontwikkelen. Risicogaatjes worden opgevuld en beginnende cariës kunnen eenvoudig en pijnloos behandeld worden.



Reizen *met kinderen*

Met de familie op vakantie, de gelegenheid bij uitstek om buiten de normale leefomgeving mooie momenten met het gezin mee te maken. Je kinderen zien groeien en openbloeien, met hen innige momenten delen, is enorm verrijkend. Maar om alles zo vlot mogelijk te laten verlopen is enige voorbereiding aangewezen. Ziehier enkele nuttige adviezen.

Bespreek samen met de kinderen uw voorstellen. Kriebel hun nieuwsgierigheid door informatieve boeken over de bestemming te kopen.

Informeer uzelf over het politieke klimaat van het land en over hoe u zich moet gedragen tegenover de plaatselijke bevolking. www.diplomatie.belgium.

Indien u met het vliegtuig reist, **denk dan na over de gevolgen van een eventueel tijdsverschil** tijdens het verblijf. Probeer de vlucht te plannen op een moment dat geschikt is voor de kinderen zodat ze in de mate van het mogelijke op hun normale uur hun siësta kunnen doen of kunnen eten.

Houd uw kinderen bezig gedurende de reis ! Koop hen een digitaal fototoestel met geheugenkaart (er bestaan er heel goedkope en gebruiksvriendelijke) zodat ze zelf hun foto's kunnen maken. Of laat hen een reisboek maken waarin ze hun vliegtuigticket plakken samen met de inkomtickets van de bezochte monumenten of iets anders waar men in het bijzonder aan gehecht is. Je kan ook vragen om een tekening te maken van wat ze die dag gezien hebben.

Goed om weten

Kinderen en baby's zijn toegelaten aan boord van een vliegtuig of een schip vanaf de leeftijd van 3 weken. Tot aan de leeftijd van 2 jaar betalen baby's over het algemeen tussen 10% en 20% van het normale tarief (bij bepaalde luchtvaartmaatschappijen of scheepvaartmaatschappijen moet men voor een kind tot 2 jaar niet betalen). Kinderen tot 12 jaar genieten meestal van een kindertarief (sommige cruisemaatschappijen bieden dit tarief aan tot 18 jaar in functie van de gekozen route)

Hou rekening met hun leeftijd… Probeer het juiste evenwicht te vinden zodat iedereen van zijn vakantie kan genieten. Kinderen en volwassenen hebben niet altijd hetzelfde ritme..
Enkele suggesties volgens de leeftijd :



Onder moeders en vaders vleugels

- Kies voor een hotel dat aangepast is voor hele kleine kinderen. In bepaalde clubs kan u uw kinderen toevertrouwen aan animatoren die zich een groot gedeelte van de dag met hen bezighouden. Dit laat u toe om zelf ook van een moment van welverdiende rust te genieten.
- Verblijf eens in een boerderij en observeer de dieren van dichtbij.
- Voor de meer avontuurlijken, vertrek met de mobilhome en ontdek het land.



Van 5 tot 12 jaar, de periode van ontdekking

- Een wandeling op de rug van een ezel of een kameel waarbij het contact tussen kind en dier centraal staat.
- Observeer de "big five" (leeuw, olifant, neushoorn, luipaard, buffel) in de mooie omgeving van het Krugerpark in Zuid-Afrika. De moderne lodges bieden uw kinderen de nodige veiligheid en comfort.
- Beleef de grote dierenmigraties zoals de gnoes in Kenia of in Tanzania.
- De Canarische eilanden, zeven eilanden met alle voorzieningen voor families. Pretparken, dierentuinen en zwembaden met glijbanen zijn de troeven van deze archipel die het hele jaar rond van de zon kan genieten.
- Bezoek de Oostkust van de Verenigde Staten met Orlando en zijn themaparken.



Van 13 tot 17 jaar, de weg naar avontuur en cultuur

Op deze leeftijd is het niet gemakkelijk om hen weg te houden van hun ipod als ze mee zijn op gezinsvakantie. Mik, om dit te vermijden, op adrenaline en alles wat hen kan fascineren op de schoolbanken.

- Vaar de kolkende rivieren af in Nieuw-Zeeland met een raft, kano of kajak. Of ga surfen of vaar in een speedboat.
- Ga zeilen, waterskieën of duiken in de Balearen
- Maak een trektocht met een hondenslee of een sneeuwscooter door het besneeuwde landschap van Canada of Finland.
- Organiseer een citytrip naar Parijs met als thema "in de voetstappen van de Franse koningen".
- Ga Sissi achterna en bezoek Wenen en zijn museum.

Virginie **Deschuyteneer**
FCm Travel Solutions – Lic A1093
Uw partner voor de realisatie van uw vakantieprojecten
lasne@be.fcm.travel
02 / 634 00 85

Mindfulness, een **weldaad** voor **lichaam** en **geest**



Gesprek met Björn Prins
Klinisch psycholoog en psychotherapeut
(integratieve psychotherapie) - Bart De Waele

Wat is Mindfulness precies ?

Alhoewel Mindfuless heel eenvoudig is, is dit geen eenvoudige vraag. Misschien net omwille van die eenvoud. Mindfulness is immers zowel een techniek als een attutide.

Het is leren om te stoppen, te landen en te kijken. Aandacht geven aan dat wat hier en nu verschijnt. Tijdens een oefening kan je bijvoorbeeld opmerken dat je zit, aan het ademen bent, dat er allerlei gedachten en emoties zijn. Je observeert als het ware het innerlijke landschap.

Als je dit langere tijd dagelijks ongeveer een half uurtje beoefent, worden ook een aantal attitudes mee gecultiveerd. Zoals geduld, vertrouwen, niet streven, niet oordelen, acceptatie, …

De gevolgen van deze beoefening laten zich vervolgens in je dagelijks leven zien. Als je aan het douchen bent, dan ben je aan het douchen, sta je met de wagen in de file, dan merk je misschien op dat je je aan het opjagen bent. Zonder mindfulness gaan velen hier automatisch door in de stress en in de weerstand. De spanning escaleert: negatieve gedachten worden gevolgd door destructieve emoties, je lichaam spant op. **Met mindfulness heb je even een keuzemomentje**. Je stelt jezelf de vraag: "Wat is er nu echt aan de hand?". Je zit in de warmte, droog, de radio die speelt en je leert de situatie toelaten. Je kan er toch niets aan veranderen, er komt ontspanning in de spanning.

In de media is al heel wat verschenen over Mindfulness en tal van boeken zijn er aan gewijd. Had je de indruk dat er behoefte was naar nog een boek over dit onderwerp ?

Er bestaan al flink wat boeken die mindfulness toepassen in klinische context. Met het boek mindful@work biedt ik een meerwaarde omdat ik de essentie van mindfulness neerzet in een stressvolle bedrijfscontext. Ik doe dit door een aantal stapstenen te beschrijven die op een pragmatische manier naar de kern gaan: stoppen, landen, kijken, trouw blijven aan je waarden, de wet van het effect volgen, …

Mindfulness kan zowel op een individu als op een organisatie toegepast worden. Een bedrijf kan door reorganisaties, besparingen, afvloeiingen enz. ook in een stresstoestand gaan. Hierdoor daalt de efficiëntie, de loyaliteit en de creativiteit. Het bedrijf kan ook even op de rem staan en zich bezinnen, met een team van mensen observeren waarmee ze bezig zijn en zich de vraag stellen of ze nog trouw aan hun waarden zijn en wat het effect is van hun handelen op mensen, planeet en bedrijfswinst.

Je kan niet verhinderen dat je stress of pijn ervaart in je leven. Je kan wel je eigen reactie bepalen.

Op de werkvloer resulteert Mindfulness tot een verbetering van de concentratie, toename van de authenticiteit en het engagement en een daling van burn-out. Maar er is ook kans op meer verloop. Dit is een goede zaak want anders word je ziek of ben je een negatieve zuurpruim.

Het boek mindful eating dat ik samen met psychologe Mercedes Wolters schreef past mindfulness dan weer toe in een specifiek context van voeding. We gaan zo onbewust met voeding om. Onderzoek de relatie tussen jouw emoties en voeding, leer de verschillende soorten honger kennen en wees mild voor jezelf.

Behoort Mindfulness niet tot de eerder esoterische therapieën of is dit onderwerp ook wetenschappelijk onderzocht en bewezen ?

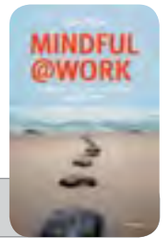
Er zijn zo'n 300 studies per jaar over Mindfulness. Studies die gaan over de behandeling van depressie, angst, omgaan met kanker, MS, huidziekten, spastisch colon,…

Deze studies tonen aan dat Mindfulness als bijkomende therapie haar nut bewijst. De patiënt krijgt met Mindfulness het gevoel dat hij niet machteloos is maar dat hij zelf als actieve deelnemer een rol speelt in zijn genezingsproces. Het is mooi om te zien hoe mindfulness bijvoorbeeld ook de immuniteit bevordert. Zo werd een experiment gedaan waar een groep mensen een Mindfulness training volgden. Die groep werd vergeleken met een groep die op de wachtlijst stond. Na de training kreeg men een griepvaccin ingespoten om te zien wat de immuniteitsreactie was bij de proefpersonen. Bij de Mindfulness groep kon men een significant verhoogde werking van het immuniteitssysteem waarnemen. Deze scores kwamen ook overeen met een toename in hersenactiviteit bij de mensen die mindfulness volgden.

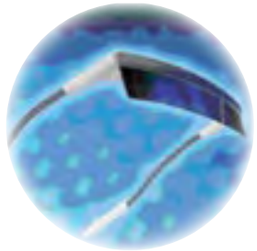
Het is bijzonder om te zien hoe een mentale training effect heeft op het lichaam. Ook geheugen, concentratie, authenticiteit en bevlogenheid worden in positieve zin beïnvloed.

Waar kan men best terecht indien men meer over het onderwerp te weten wil komen ?

Er bestaan veel Mindfulnesstrainers die geen gedegen opleiding genoten hebben. ITAM, een Mindfulness trainingscenter heeft in samenwerking met de Gentse Artevelde Hogeschool een tweejarige postgraduaatsopleiding ontwikkeld om de kwaliteit te waarborgen. ITAM werkt met 15 professionele trainers waaronder ikzelf. Check altijd de opleiding van jouw trainer! Voor meer informatie over deze koepelorganisatie kan men terecht op www.itam.be.



Mindful @work
Björn Prins - Ed. Lannoo



Slaapproblemen en lichttherapie

Lichttherapie behandelt een verstoord 24-uurritme, en met name slaapproblemen. Het succes van de behandeling hangt evenzeer af van de keuze van het apparaat als van het moment van gebruik.

Slaapproblemen

Tal van slaapproblemen zijn het gevolg van het voor- of achterlopen van onze interne biologische klok. Ze zijn deels aangeboren (ochtendmensen, avondmensen, kort- en langslapers) en deels aangeleerd (jongeren die laat opblijven en niet meer in slaap kunnen komen, ouderen die niet meer buiten komen en altijd met kunstlicht leven). Deze slaapproblemen zijn voornamelijk:

- de vertraagde slaapfase (laat naar bed gaan en opstaan), wat vaker voorkomt bij jongeren,
- de vervroegde slaapfase (vroeg naar bed gaan en opstaan), wat vaker voorkomt bij ouderen,
- bepaalde slaapstoornissen.

Lichttherapie

De beste lichttherapie is die van het zonlicht, maar als de zon ontbreekt is het raadzaam om gebruik te maken van een apparaat dat nauwkeurig rekening houdt met de intensiteit en de golflengte van het kunstlicht. Dit licht, goed gedoseerd en op het juiste moment toegepast, stelt u in staat om uw interne klok weer bij te zetten door de afscheiding van melatonine, het slaaphormoon, te blokkeren. Geleidelijk aan zult u weer een goed slaap-waakritme krijgen, waardoor u een prettiger sociaal en beroepsleven kunt leiden.

De luminette®, het resultaat van 5 jaar onderzoek aan de Universiteit van Luik, is momenteel het meest effectieve apparaat voor lichttherapie. De luminette is licht van gewicht, verblindt niet en u kunt rustig doorgaan met uw bezigheden, terwijl u het apparaat gebruikt. De luminette is het beste alternatief voor het zonlicht waar we zo'n tekort aan hebben!

CHRONO SleepWell® is een computerprogramma voor chronotherapie dat online verkrijgbaar is op de website www.rolandpec.org. Voor € 9,99 ontvangt u een compleet en gepersonaliseerd resynchronisatieprogramma, waarbij gebruik wordt gemaakt van alle chronotherapeutische hulpmiddelen. Dit onlineconsult is een onmisbare aanvulling op de luminette®.

Roland **Pec**
Slaapdeskundig en chronotherapeut
Edith Cavell Ziekenhuis



Publi-reportage

Zeg vaarwel aan koortsblaasjes !

Al wie al eens koortsblaasjes had, kan er van meespreken: het is pijnlijk, vervelend en het duurt een poosje voor ze weg zijn. Herpatch RemeSense is een nieuw product op de markt met een nieuwe, revolutionaire technologie - oplosbare patches met actieve eigenschappen - die een onmiddellijke verlichting bieden én tegelijkertijd het genezingsproces helpen versnellen.



Vergeet de patches die enkel afschermen en pijn doen bij het verwijderen



Oorzaken

Koortsblaasjes worden veroorzaakt door het herpes simplex virus (HSV-1) en komen voornamelijk voor op en rond de lippen, de neus en de kin. Zo'n 80% van de bevolking is drager van het virus en bij 20% breken de koortsblaasjes gemiddeld zo'n 3 x per jaar door.

Koorts is misschien wel de meest gekende oorzaak van koortsblaasjes, maar ook andere factoren kunnen het probleem in de hand werken: vermoeidheid, stress, ziekte, droge lippen, zonnebaden, …

De gemiddelde cyclus van een koortsblaasje duurt zo'n 10 dagen: de eerste dag wordt typisch gekenmerkt door een brandend, prikkend gevoel, vanaf dag 2 is de zone rood en gevoelig en beginnen er zich blaasjes te vormen. Tussen de 2de en 3de dag barsten de blaasjes open, wat de meest pijnlijke fase is en daarna (tot en met dag 8) begint het genezingsproces, waarbij er zich korstjes gaan vormen. Na 10 dagen zijn de korstjes normaal gezien vanzelf verdwenen.

Oplosbare patch

Herpatch RemeSense biedt een revolutionaire oplossing: de beschermende en doorzichtige patch helpt niet alleen om de koortsblaas minder gevoelig te maken door er een fysische barrière rond te vormen, bovendien helpen de actieve eigenschappen het genezingsproces versnellen én lost de patch vanzelf op.

Deze patch met actieve eigenschappen beschermt bovendien tegen de blootstelling aan zonlicht. Vergeet de patches die enkel afschermen en pijn doen bij het verwijderen. Ontdek Herpatch RemeSense, de nieuwe, oplosbare patch voor koortsblaasjes !

En dankzij het feit dat de patches doorzichtig en dus kleurloos zijn, vallen ze nauwelijks op en kan je toch met een grotere dosis zelfvertrouwen én bovendien pijnloos de straat op.

Herpatch RemeSense is enkel verkrijgbaar in de apotheek.
(CNK: 2696466 - PP: € 11,50)

www.herpatch.com

Op naar een **'zen attitude'** met aromatherapie



Onze neusgaten zijn gewend geraakt aan synthetische geuren, maar waarom zouden we niet eens teruggrijpen naar puur natuurlijke geuren om in te werken op ons humeur?

Verstuiven

De verstuiving van een licht, omhullend en rustgevend vleugje kwaliteitsvolle etherische olie in leef- en verzorgingsruimten, zal door iedereen worden gewaardeerd. Het opsnuiven heeft een directe uitwerking op het limbische systeem in de hersenen, en bijgevolg op de gehele gevoelssfeer. Goed om onze dagelijkse race tegen de klok even een halt toe te roepen, en een rustpunt te brengen in dagen vol conflicten, spanningen en allerhande emotionele ups en downs.

Een totaalaanpak

Met goed geselecteerde etherische oliën kun je tegelijk inwerken op bepaalde lichamelijke factoren (spierspanning, bloeddruk enz.) en op de algehele gezondheidstoestand, het humeur en de emoties.

Citrus reticulata (mandarijn), **Citrus bergamia** (bergamot) en **Citrus sinensis** (zoete sinaasappel) zijn geuren die met hun antiseptische werking (monoterpenen) de lucht die we inademen kunnen 'verlichten', waardoor je jezelf licht en levenslustig zult voelen. Daarbij mogen we ook het kalmerende effect (cumarinen) op het zenuwstelsel niet vergeten. Deze etherische oliën kalmeren ons zenuwstelsel en creëren een gevoel van vreugde en een goed humeur.

Verdampers en ionisators

Haal adem en voel de zen attitude! Elektrische verdampers en ionisators bestaan in allerlei vormen en kleuren, keus genoeg dus. Voor de profs wat meer uitleg… Een ionisator combineert verschillende functies. Dit toestel zuivert de atmosfeer en reinigt de lucht doordat het de vervuilende stofdeeltjes die in de lucht zweven, doet neerslaan. Het splitst de moleculen van de etherische olie op in microdeeltjes en verspreidt die in een fijne nevel die gemakkelijk door het lichaam kan worden opgenomen. Daarbij wordt geen warmte gebruikt, zodat de werkzame stoffen van de etherische oliën bewaard blijven. Een ionisator kan 90.000 negatieve ionen per cm^3 genereren. De koude nevelverdamping zorgt voor een goede luchtbevochtiging, en hydrateert de huid en de slijmvliezen.

Lichaam en geest tot rust brengen

Je kunt etherische olie inmasseren of aanbrengen op specifieke lichaamsdelen. Voor een versterkende werking kun je kiezen voor een algehele massage (allerlei informatie, gevoelens, liefde… noem maar op! worden door aanraking overgebracht), of wat olie aanbrengen op de zonnevlecht.

De voordelen? De zenuwvezels brengen de informatie over naar de achterwortel van de ruggengraatzenuw. Via de 'schakelneuronen' komt die informatie uiteindelijk in de hersenen terecht, waar ons bewustzijn zich bevindt. Het stimuleren van de sympathische grensstreng aan weerszijden van de wervelkolom

Een relaxte lente en goed draaiende hersenen!

- Om elke dag je hersenen wakker en alert te houden, ook in de examenperiode… **Ravintsara**, **Myrtus communis ct cineol** of **Pinus sylvestris** zijn 's ochtends bij het opstaan prima oppeppers voor hoofd en voeten. Breng de olie aan boven de nieren en op de welvingen van de voetzolen. Gedaan met dat vermoeide gevoel in lijf en zenuwen! Breng de olie meermaals per dag aan als je hersenen daarom vragen.
- Om in slaap te kunnen vallen en een oververhitte geest tot rust brengen. De etherische olie van **Lavandula vera**, **Citrus aurantium ssp amara**, **Aniba rosaedora** en **Citrus reticulata** zijn perfect geschikt voor een avondje 'zen' met het hele gezin of in je eentje. Verdamp de olie of breng deze aan op de zonnevlecht (die ligt twee vingers boven je navel), de binnenkant van de polsen en langs de wervelkolom, alleen of in combinatie met andere oliën.
- Voor wie kampt met levensangst of angst voor het witte blad! Breng wat **Citrus paradisii** of **Citrus Bergamia** aan op de zonnevlecht.



zal de organen en orgaanfuncties beinvloeden.
Tijd dus om ook eens te proeven van het 'affectieve voedsel' dat het contact met aroma's je kan geven!
Wat **Lavandula vera** of **Boswellia carterii** (wierook) zijn ideale rustbrengers.

De juiste etherische olie kiezen

Bij etherische oliën is het erg belangrijk om voor kwaliteit te kiezen (CGEO-label). De botanische naam van de gedistilleerde plant moet zijn vermeld. Ook moet worden gespecificeerd welk deel van de plant (bloem, blad, wortel enz.) voor de distillatie werd gebruikt, alsook het chemotype of biochemische profiel (identiteitskaart).

Een 100% pure en natuurlijke etherische olie met chemotype is het resultaat van een integrale distillatie van botanisch gedefinieerde planten die in de juiste periode zijn geoogst. Informeer dus goed en kies alleen oliën die aan al deze kwaliteitseisen voldoen.

Ik wens je een gezond voorjaar boordevol geuren en aroma's!

Tina **Russillo**
Aromatherapeute en lesgeefster
0496 90 30 72
www.tinarussillo.com



Tip +

Breng wat **AromaKiné Relaxante 30Ml** uit het gamma Tina Russillo (cnk 2743-326) aan op de zonnevlecht, de binnenkant van de polsen en de wervelkolom : voel je op-en-top zen!
Een beetje **Brume Purifiante** uit het gamma Tina Russillo (cnk2743-391) in de lucht sprayen of in je verdamper zuivert en reinigt, voor een zen attitude en een opperbest humeur. Echt geschikt voor iedereen!







Supergemotiveerd en in topvorm!

Van sporten val je niet af

Vaststelling : De calorieën die je kwijtspeelt door te sporten, worden heel snel gecompenseerd door een versterkt hongergevoel en een calorierijkere voeding.

Oplossing : Even doorbijten is de boodschap : je maag zal gewend raken aan minder eten, en na vier à vijf dagen sporten zal het hongergevoel in je buik afnemen. Je hoeft dus niet meteen bepaalde producten van het menu te schrappen, maar verklein in het begin wel de hoeveelheden van de porties. Als je gewicht echt hinderlijk wordt of zelfs een probleem voor je gezondheid gaat vormen, raadpleeg dan een specialist (www.wellnesspartner.be). Let op: vaak hydrateren mensen te weinig tijdens het sporten. Reken 1 liter water per uur dat je sport.

Te veel sport maakt de sport kapot

Vaststelling : Als we dan eindelijk goede voornemens hebben gemaakt, krijgen we vaak de neiging om onze fysieke en mentale grenzen te overschrijden. Het gevolg op middellange termijn is dat de motivatie afneemt en je een groter risico op blessures loopt.

Oplossing : Leer om te gaan met je motivatie. Begin met tweemaal 30 minuten sporten per week, en schakel na één maand over naar tweemaal 45 minuten. Na twee maanden bereik je zo een stabiel niveau van tweemaal één tot zelfs anderhalf uur sporten per week. Zo kan je lichaam wennen aan de inspanning, en wordt sporten een automatisme.

Zijn er echt alleen maar uithoudingssporten?

Vaststelling : Bij gezond sporten hoef je niet langer alleen aan lange sessies hardlopen te denken, of aan oneindig baantjes trekken in het zwembad. Er ook echt van genieten verhoogt de doeltreffendheid van je sportactiviteiten op elk vlak.

Oplossing : Met de komst van aerobics in de Europese sportscholen in de jaren tachtig brak het tijdperk van de 'ritmische' en 'speelse' sporten aan. Het aanbod wordt steeds gevarieerder en er is echt voor iedereen wel een geschikte vorm van lichaamsbeweging te vinden. Uiteindelijk ben jij de enige die verantwoordelijk is voor je eigen gezondheid. Neem dus de tijd om een vorm van lichaamsbeweging te kiezen die je echt leuk vindt, en blijf volhouden. Je zult je er goed bij voelen en in topvorm komen.

Weet je niet waar te beginnen?

Vaststelling : Je hebt geen puf om het huis uit te gaan of je bent bang voor de blikken van anderen. Wees objectief en bedenk dat er altijd mensen zullen zijn die een beter figuur hebben dan jij, maar ook heel veel mensen met een veel minder fraai figuur.

Oplossing : Begin met een paar eenvoudige en doeltreffende oefeningen. Speel thuis je eigen coach!

Frequentie :2 keer per week

Duur : 30 minuten

Plaats : Thuis

Materiaal : en paar loopschoenen, sportkleding, een horloge of (nog beter) een hartslagmeter, een stoel en 2 literflessen.

Ratioline®

Tussen april en juni krijgt u gratis
uw eerste hulp kit per aankoop
van 2 doosjes pleisters
van het gamma **Ratioline®**

Vul bij uw Sofiadis apotheker
uw eerste hulp EHBO-kit aan,
zo bent u goed uitgerust voor uw wandelingen,
reizen en sportieve activiteiten.

Ratioline® *essentie van de eerste hulp*

sensitive | aqua | elastic

Gratis
En ontvang een opbergtas als geschenk
bij aankoop van 2 producten

Laboratoires Lohmann-Rauscher s.a.
Rue des Pontons 25 • B-4032 Liège (Chênée)

www.Lohmann-Rauscher.be



fig. 1

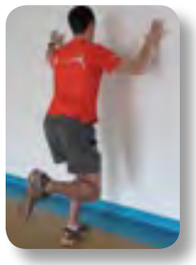


fig. 2



fig. 3



fig. 4

Oefeningen	Omschrijving
Cardio 1	Ga naar buiten en maak al wandelend of joggend een ommetje door de buurt. Controleer je hartslag om ervoor te zorgen dat je op het juiste niveau blijft. Koop daarvoor een hartslagmeter, of leg je wijs- en middelvinger op je halsslagader (naast de adamsappel) en tel het aantal slagen per tien seconden. Vermenigvuldig dat aantal met 6 om je hartslag per minuut te kennen. Probeer je hartslag tussen 130 en 150 te houden.
Cardio 2	Heb je thuis een trap? Gebruik die dan ter ondersteuning. Wandel het equivalent van zo'n honderd treden op en neer, en rust vervolgens 2 minuten uit. Herhaal deze oefening 4 keer.
Versteviging van de onderste ledematen 1 : de stoel	Leun met je rug tegen een muur en houd je benen in een hoek van 90 graden. Zorg dat je rug volledig in contact blijft met de muur. Blijf 15 seconden in deze positie. Neem 1 minuut rust en herhaal de oefening 3 keer. (Fig. 1)
Versteviging van de onderste ledematen 2 : kniebuigingen	Ga met je gezicht naar de muur staan en leun op de handen. Plaats de linkerknie 10 cm achter de rechterknie en maak 15 kniebuigingen (probeer met de hiel je achterwerk aan te raken). Doe vervolgens hetzelfde met de rechterknie. Herhaal de hele oefening 6 keer. (Fig. 2)
Versteviging van de bovensteledematen: kniepompen	Plaats knieën en handen op de grond. Maak met een rechte rug 10 armbuigingen, waarbij je met je neus tot vlak bij de grond komt. Herhaal de hele oefening 4 keer. (Fig. 3)
Versteviging van de bovenste ledematen: zijwaarts heffen	Ga op de rand van een stoel zitten met de knieën in een hoek van 90 graden en leun met rechte rug 45 graden voorover. Pak in elke hand een fles. Til de flessen zijdelings omhoog en houd daarbij de rug recht, en breng daarna de flessen weer bij elkaar onder je knieën. Doe dit 10 keer en neem dan 1 minuut rust. Herhaal de hele oefening 4 keer. (Fig. 4)
stretching	Kijk op deze link: www.sportsinjuryclinic.net/cybertherapist/stretching/allstretches.php

Grégoire **Litt**
Fysieke trainer
www.promo-sport.be

Gezond eten
met de lente in het vooruitzicht

Na de winter begint het kwik eindelijk weer te stijgen en gaan we er opnieuw tegenaan! Een nieuw seizoen is in aantocht, en we voelen ons al meteen een stuk vrolijker. Het is tijd om weer overeind te krabbelen. Of je nu aan je conditie wilt werken of een paar kilo's wilt afvallen, alles begint bij een verstandig eetpatroon. Een woordje uitleg…

Dit is je basisprincipe: schrap geen producten volledig van het menu, maar geef ze een plaatsje in je dagelijkse maaltijden.



Water : ons lichaam bestaat voor 60% uit water. Dat je water absoluut nodig hebt, zeker als het zonnetje doorbreekt, hoeven we je dus niet te vertellen. Wacht niet met drinken tot je dorst hebt, maar neem altijd een klein flesje mee en vul dat 2 tot 3 keer per dag bij. Plat water, thee, kruidenthee, koffie of spuitwater: wissel voldoende af. Als het warmer wordt, houden we onze urine soms op: ga daarom niet minder water drinken, dat is een verkeerde reflex. Drink juist zo veel mogelijk water om het uitscheidingsstelsel terug op gang te brengen.



Zetmeelhouders : deze zijn onmisbaar om de hele dag energie te hebben. Eet ze zeker bij het ontbijt en de lunch: pasta, rijst, aardappelen, tarwe, quinoa, gemengde granen, geplette tarwe, peulvruchten, … Belangrijk is dat je voldoende varieert. Probeer ook eens volkoren granen: die bevatten meer vezels en zorgen voor een goede verzadiging. Denk jij dat je van zetmeelhouders dik wordt? Dat klopt niet. Eet ze verspreid over de hele dag om te vermijden dat je tussendoor gaat snacken. Let op: de saus waarmee je ze aanmaakt, kan wél aantikken op de energiebalans!



Fruit en groenten, vind je in alle mogelijke smaken en kleuren, smullen is de boodschap! Ze bevatten veel mineralen en vitaminen (vooral vitamine C), vezels en water, en zijn absoluut nodig om onze natuurlijke weerstand te stimuleren en de dagelijkse vermoeidheid tegen te gaan. Ook dragen ze een steentje bij aan onze hydratatie. Eet ze in alle mogelijke vormen: rauw, gekookt, als compote, sap, ...
Doelstelling: 5 porties fruit en groenten per dag! Nog een weetje: hoe kleurrijker een stuk fruit, hoe meer vitaminen erin zitten (citrusvruchten, rode bessen).



Zuivelproducten : yoghurt, melk, kwark, petit suisse, ... Neem bij voorkeur de halfvolle versies of met een vetgehalte van 20%, en indien mogelijk de natuurvariant (doe er desnoods zelf wat suiker bij). Let op: kaas hebben we nodig voor het calcium, maar één portie per dag volstaat.



Vlees, vis, eieren, ham : eet er niet te veel van, één portie per dag voor vrouwen en kinderen en twee porties per dag voor mannen (aan te passen aan het niveau van lichaamsbeweging). Vis, zelfs in blik, mag je zeker niet van het menu schrappen, want behalve eiwitten van goede kwaliteit levert vis ook 'goede vetten'.



Zoete lekkernijen : oké, zoetigheid levert je geen noodzakelijke voedingsstoffen, maar schrap ze niet van het menu, want plezier beleven aan lekker eten is ook belangrijk! Gebak, ijs, chocolade,.. eet het altijd in combinatie met een maaltijd en uiteraard in matige hoeveelheden.



Vetstoffen : de kwaliteit is belangrijk! Onze voeding bevat maar weinig omega 3, dat zijn vetzuren die ons lichaam absoluut nodig heeft in elke fase van het leven. De voedingsproducten die het meeste omega 3 bevatten, zijn vette vissoorten (tonijn, zalm, sardine, makreel enz.), veldsla en plantaardige koolzaad- en notenolie. Verwerk elke dag wel een van die producten in je maaltijden..

Magnesium zorgt voor een stresswerende oppepper! We lopen een hoog risico op een magnesiumtekort. Zet daarom volkorengranen, peulvruchten (linzen, kikker- erwten, flageoletbonen enz.), banaan en pure chocolade op het menu om je humeur eens flink op te krikken.



Weg met die clichés!

De zomer is in aantocht, dus je denkt aan lijnen. Let echter op: zet geen restrictief dieet op het programma, maar wel een gevarieerd en evenwichtig eetpatroon waarin je geen enkel product volledig schrapt. Gecombineerd met een goede hydratatie en wat meer lichaamsbeweging zul je verandering teweegbrengen en goede gewoonten aankweken om op een duurzame manier af te vallen.

Audrey **Chongnard**
Diëtiste en voedingsspecialiste
www.ac-diet.com

Rode huid ? Jeuk ? Eczeem ?

Steeds meer mensen hebben last van eczeem of huidirritatie. Huidirritatie of eczeem veroorzaakt jeuk, rode vlekken en een rode huid. Het is een natuurlijke reactie om dan te beginnen krabben, maar op die manier wordt de huid nog meer beschadigd en is ze bovendien extra vatbaar voor bacteriën, die het probleem nog kunnen verergeren. Gelukkig bestaan er producten zoals eXXema Repair om eczeem doeltreffend aan te pakken.



Het eXXema Repair gamma kan meermaals per dag en gedurende langere periodes gebruikt worden, dankzij de afwezigheid van hormonen en cortisone en biedt snel verlichting van de huidirritatie.

Behandeling op maat

Het is dus belangrijk dat opstoten van eczeem snel onder controle worden gebracht en dat de huid daarna in goede conditie wordt gehouden, zodat ze haar barrièrefunctie als beschermer van externe invloeden optimaal kan uitvoeren.

Het gamma eXXema Repair zorgt voor onmiddellijke verlichting van de huidirritatie en de jeuk, dankzij de aanwezigheid van aloë barbadensis extract. Bovendien zorgen de hydraterende bestanddelen er voor dat de vochtbalans van de huid opnieuw op peil komt. Maar er is meer: de producten bevatten allen het unieke, gepatenteerde 2QR-complex dat er voor zorgt dat het natuurlijk afweersysteem van de huid ondersteund wordt, waardoor bacteriën geen kans krijgen zich te vermenigvuldigen op de vaak aangetaste en dus kwetsbare huid.





En omdat het gamma vrij is van hormonen en cortisone, kunnen de producten zelfs bij kinderen gebruikt worden. Het gamma bestaat uit 2 crèmes (30 en 60 g), een mousse (100 ml) die heel snel in de huid dringt, en een lotion met speciale applicator om geïrriteerde of aangetaste plaatsen op de hoofdhuid aan te pakken.

eXXema Repair is vrij verkrijgbaar bij de apotheek.

www.exxema.com

SOFIADIS



Waag je kans en win een dagje heerlijk ontspannen in een fantastische omgeving op het dak van het Château du Lac in Genval.
Martin'Spa Bodywhealth verwent je met een rassoul-kleiritueel voor twee personen, waarbij de nevelen van de privéhamam alle spanningen doen verdwijnen. Daarnaast kun je maximaal gebruikmaken van de wellnessruimte (sauna, relaxatiebad, hamam, jacuzzi).

Vraag 1: Hoe luidt het adres van de website van SOFIADIS?

- ❑ http://www.sofiadis.eu
- ❑ http://www.sofiadis.be
- ❑ http://www.sofiadisnews.com

Vraag 2: Welke toegevoegde waarde heeft SOFIADIS voor particulieren?

- ❑ SOFIADIS is een groepering van apothekers die de patiënt op de eerste plaats zet door het bieden van een voorbeeldige en kwaliteitsvolle service, om zo een duurzame relatie op te bouwen waar iedereen baat bij heeft.
- ❑ SOFIADIS is een groepering van artsen die de patiënt op de eerste plaats zet door het bieden van een voorbeeldige en kwaliteitsvolle service te bieden, om zo een duurzame relatie op te bouwen waar iedereen baat bij heeft.

Schiftingsvraag: Hoeveel mensen zullen de twee vragen van deze SOFIADIS-wedstrijd correct hebben beantwoord op 10 juni om middernacht ?

NAAM en VOORNAAM : _____

E-mail : _____

Telefoon : _____

Volledig adres : _____

Stuur je antwoorden **vóór vrijdag 10 juni middernacht**
per e-mail naar concours@sofiadis.be of per fax naar 064 / 67 91 99.

De winnaars worden persoonlijk op de hoogte gebracht. Bij een ex aequo zullen de antwoorden in aanmerking worden genomen volgens datum van ontvangst. Als geen enkele deelnemer het correcte antwoordt geeft, wint het antwoord dat het dichtst in de buurt ligt van het juiste antwoord. Het wedstrijdreglement is op verzoek verkrijgbaar. De cadeaubon is geldig van maandag tot vrijdag (behalve op feestdagen) tot 31 augustus 2011.

VANAF DE FEESTEN, TREKT HIJ EEN ZUUR GEZICHT ?

Maar morgen, «actie» !





De wintersporten, de lente... vanaf morgen, maken we ons klaar !

Ontdek een dieet dat werkt

PROTEÏNE CETOGENIET DIEET

Warme gerechten, cocktails, nagerechten, koekjes-snacks en dranken

ONTDEK EEN DIEET MET SMAAK !

ZORG SNEL VOOR EEN SLANKE LIJN