08 Trimestrieel
April - Juni 2012

SOFIADIS NEWS

Het magazine van da Sofiadis apotheker

Vervoeg ons op onze Facebook en Twitter accounts.
U kan het magazine eveneens terugvinden op www.sofiadis.be



Ben ik **allergisch** tijdens de lente?



Contraceptie niet zo eenvoudig.



Een stevige dosis **vroegtijdige lente** !



Canicross. **Sporten** met uw trouwste vriend

SEKSUALITEIT

Laat uw libido spreken!

WIN EEN WAARDEBON T.W.V 200 €
in een Sofiadis apotheek naar keuze



Edito

Geachte lezer,

De eerste zonnestralen breken schuchter door en zorgen eindelijk voor de intrede van de lente, het seizoen van de verliefden !

Laat u verrassen door de lentekriebels, laat de taboes varen en laat uw libido spreken.

Dit is tevens het ideale moment om uw geliefde viervoeter van dit lenteweertje te laten genieten en waarom zou je je niet eens wagen aan canicross met hem? Anderen kiezen dan weer voor een reisje naar het buitenland waar de lente al voor een zomervakantie gevoel zorgt.

De Sofiadis wedstrijd is opnieuw van de partij ! Win een aankoopbon ter waarde van 200 euro voor uw aankopen in een Sofiadis apotheek naar keuze. Moge de beste winnen !

Aarzel niet om ons uw vragen of suggesties door te sturen via de contactrubriek op onze website www.sofiadis.be.

Bedankt en tot heel binnenkort.



P. Van Elslander,
Bestuurder Sofiadis



J-B. Van Hamme,
Bestuurder Sofiadis

Inhoud

Dossier
Laat uw libido spreken 04 - 09
Antwoorden op de vragenlijst 19

Gezondheid
Ben ik allergisch ? 10 - 13
Anticonceptie,
niet zo eenvoudig als het lijkt 14 - 17

Welzijn
Aromatisch uitgebalanceerde
vochtinbrengende lotion 21

Reizen
Een stevige dosis
vroegtijdige lente! 22 - 26

Sport
Sporten met
uw trouwste vriend?
Probeer Canicross 28 - 29

Wedstrijd
Sofiadis wedstrijd
Win een waardebon t.w.v. 200 € 31

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

FOTOGRAFIE
iStockphoto

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel
magazine

Druk
Enschedé - Van Muysewinkel

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Caudron Milly
Doyen Virginie
Hellemans Marco
Philippart Bernard
Zwijsen Sofie

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



In onze Westerse cultuur is seksualiteit lange tijd taboe geweest. Door de seksuele bevrijding tijdens de vorige eeuw is de mentaliteit echter sterk gewijzigd. Andere culturen benadrukken al veel langer de voordelen van seksualiteit. De beroemde Indiase Kama Sutra of de al even bekende Japanse prenten zijn hiervan slechts enkele voorbeelden.
Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat seks noodzakelijk is voor de gezondheid, bijdraagt aan de verhoging van de levensverwachting, depressies voorkomt en zelfs bepaalde vormen van kanker en hart- en vaatziekten voorkomt.

SEKSUALITEIT

Laat uw libido spreken!

Een uitstekende oefening

Tijdens het bedrijven van de liefde wordt een groot deel van de spiermassa aangesproken, net zoals bij intens sporten. De term "bedsport" moet ergens zijn oorsprong vinden.

Deze spieractiviteit elimineert gifstoffen, versterkt het lichaam en de spieren en door de verbranding van het energieniveau verliest u uw overbodige gewicht. Terwijl het veel prettiger is dan een lange reeks buikspieroefeningen!

Seksuele activiteit stimuleert ook het cardiovasculaire systeem en de hartspier. Onderzoekers ontdekten dat het risico op hartproblemen vermindert als de frequentie van de seksuele activiteit verhoogt. Herhaalde seksuele daad zorgt voor een daling van de bloeddruk en vermindert het risico op prostaatkanker (de meest voorkomende kanker bij mannen) of borstkanker (de meest voorkomende kanker bij vrouwen).

Het stimuleren van de geslachtsdelen en de erogene zones veroorzaken prikkels van plezier en verspreiden chemische signalen die nuttig zijn voor het algemeen evenwicht. De hersenen scheiden serotonine en dopamine (de prikkels van plezier) af. Ook endorfines, die u helpen om in een staat van ontspanning te komen of zelfs in slaap te vallen (vaak tot wanhoop van de andere partner) worden afgescheiden.

Bij vrouwen verhoogt seksuele activiteit de uitscheiding van oxytocine, een hormoon dat heilzaam werkt voor de borsten en de uitscheiding van natuurlijk glijmiddel bevordert waardoor de vagina haar soepelheid behoudt. Bij de man verhoogt de testosteron tijdens de seksuele daad, wat bijdraagt aan gezonde botten en spieren. Ook de psychologische voordelen zijn het vermelden waard zoals meer zelfvertrouwen, voldoening en harmonie in uw relatie. De liefde is een natuurlijke daad die de grenzen van de gewone voortplanting overstijgt, net daarom hoeft het geen afkeuring of schaamte.

De voordelen van een goed seksleven zijn bewezen door de wetenschap, die er een manier in zien om de gezondheid te onderhouden en de levensduur te verlengen. We vragen ons dus af wanneer seks voorgeschreven zal worden en zelfs terugbetaald door het ziekenfonds!

Smelt van plezier
met elimin FRESH !
in koud water laten trekken
NEW
elimin FRESH
tisane minceur
afslankthee
laten trekken in koud water
24
GRATIS
uw apotheker biedt u een staal aan !
CNK : 2890-341
Tilman®
Gezond dankzij planten
Tilman sa • 5377 Baillonville • www.tilman.be
Verkrijgbaar in uw apotheek

Het voorspel

Strelingen en seksspelletjes voorafgaand aan de geslachtsgemeenschap spelen een fundamentele rol en stimuleren de erogene zones: de mond, oren, nek, buik, binnenkant van de dijen, borsten, de genitaliën…

De stimulatie wordt door iedere persoon anders ervaren. Sommigen geven de voorkeur aan tederheid en zachtheid terwijl anderen meer kracht en ruwheid verwachten. Het is daarom aangewezen om met uw partner over uw intieme voorkeuren te praten. Naaktheid, lichaamsgeur, de uitwisseling van blikken en zachte woorden dragen bij tot seksuele opwinding.



Geef uw libido een boost

Passie is vaak vluchtig en de eentonigheid is één van de grootste gevaren voor een koppel. Na enkele maanden of jaren installeert de gewoonte zich en dooft de passie langzaam aan en wordt er steeds minder gevreeën. Dit gebrek aan libido kan leiden tot spanning tussen koppels, frustraties en onderdrukte verlangens en gevoelens. Op termijn kunnen deze tekortkomingen leiden tot ontrouw of zelfs tot een scheiding.

Beide partners moeten daarom attent zijn op de wensen van de andere om zo passie in de relatie te houden. Hiervoor zijn alle middelen goed, uiteraard steeds volgens het temperament en de voorkeuren van de partner. Men kan een gezellige sfeer creëren met kaarsen, een fijne maaltijd, een fles champagne,… Een lieve boodschap of een klein cadeau kan uw partner verrassen en zijn tekenen van uw liefde. Een warm bad met achteraf een massage om de stress van de dag weg te wrijven. Of laat uw partner dromen van een romantisch weekend.

Verbreek de eentonigheid en de herhaling: wissel van positie en plaats en tijdstip. Waarom begint u niet met het verkennen van uw partners fantasieën om zo samen een verrijkende ervaring mee te maken en er samen achter te komen hoe elkaar te laten genieten?

Verras uw partner met ondeugende ideeën of situaties zoals een onverwachte bijeenkomst in een hotel, gewaagde foto's, een privé striptease, de partner blinddoeken, op restaurant uw partner discreet strelen onder de tafel, een erotische uitdaging… Ook aantrekkelijke kledij kan de lust aanwakkeren: een kamermeisje, verpleegster of andere clichés waarover vaak gefantaseerd wordt. Een erotische DVD ter vervanging van een normale tv-uitzending kan ook wonderen verrichten.

Afrodisiacum

Wie droomde er nog niet van om zijn verleidingskrachten of seksuele prestaties te verbeteren door gebruik te maken van wonderdrankjes of –kruiden?
Ook hier evolueert de wetenschap en zij onderscheidt



voor ons de mythes van de werkelijkheid. Zo heeft neushoornpoeder, dat verantwoordelijk is voor de geleidelijke uitsterving van de soort, niet het verwachte effect. Daarentegen lijken oesters, banaan, gember wel degelijk het libido te stimuleren. Amandelen en pistachenoten zijn rijk aan eiwitten, vezels, vitaminen en antioxidanten en kunnen helpen bij erectiestoornissen. Het is dus een soort van natuurlijke Viagra!



Het is dus mogelijk een onderscheid te maken tussen de chemische en de psychologische effecten. Zo scheiden de bubbels van champagne geen enkel afrodisiacum af, maar ze creëren wel een gunstige sfeer van liefde, hetzelfde geldt voor kaarsen. Het effect van een afrodisiacum vindt vaker mentaal zijn oorsprong dan hormonaal.

Test uw kennis !

		Waar	Niet waar
1	Angst en stress kunnen leiden tot seksuele stoornissen		
2	Een vrouw kan verschillende opeenvolgende orgasmes ervaren		
3	Een man kan verschillende opeenvolgende orgasmes ervaren		
4	40% van de vrouwen ervaren orgasmes in hun slaap		
5	Alle mannen fantaseren over of bezwijken voor de verpleegster-fantasie		
6	De missionarispositie geniet over het algemeen de voorkeur		
7	Een vrouw moet verliefd zijn om een orgasme te bereiken		
8	Een orgasme leidt tot een ovulatie bij de vrouwen		
9	Een goede minnaar leidt zijn partner tot een orgasme		
10	De intra vaginale ejaculatie veroorzaakt een gevoel van warmte bij de vrouw		

De antwoorden vindt u op pagina 19



Sex toys

De tv-serie "Sex and the City" maakte seksspeeltjes populairder. Dit is verwonderlijk aangezien Amerika ons al vaak bewezen heeft erg puriteins te zijn. Toch is het sexspeeltje al in veel nachttafeltjes of handtassen terug te vinden, vooral bij vrouwen die met hun tijd meeleven en hun seksualiteit zonder schaamte beleven.

De speeltjes zijn erg makkelijk te verkrijgen in de handel of het internet en zijn beschikbaar in een breed scala van variaties. Ze zijn vaak speels en ludiek om zo de laatste scrupules of taboes weg te nemen. Avonden waarop de sextoys voorgesteld worden aan een groep vriendinnen komen steeds vaker voor, net zoals de Tupperware-avonden van weleer.

De seksuele stoornissen

De man kan, net zoals de vrouw, seksualiteitsproblemen ondervinden die de relatie in gevaar kunnen brengen. De meest voorkomende problemen zijn libidoverlies, erectiestoornissen, afwezigheid van een orgasme, vroegtijdige ejaculatie of pijn tijdens de gemeenschap. Het is vaak moeilijk om hierover te praten, ook al komen ze vaak voor. De oorzaak van deze stoornissen zijn stress (tijdsgebrek, prestatiedruk,…) en andere psychologische factoren, maar ook medicatie of infectieuze of organische factoren kunnen een rol spelen. Ook het ouder worden zorgt voor veranderingen bij mannen en vrouwen die ervoor kunnen zorgen dat de kwaliteit van de seksuele relatie daalt.

Afhankelijk van de storing en de intensiteit ervan, kan geneeskunde helpen in de vorm van psychologische therapie (individueel of als koppel), medicatie of voedingssupplementen, chirurgie,… Als u ooit te maken heeft met een van bovenstaande problemen, aarzel dan niet om u te richten tot uw huisarts of een seksuoloog.

Marco **Hellemans**
Dynamite - 0496.34.34.02



Ben ik allergisch ?

Wie en waarom?

Allergieën duiken vaker en vaker op onder de algemene bevolking. Op dit moment heeft naar schatting ongeveer 1 op 5 personen last van een allergie.

Een allergie kan elke leeftijd aanspreken en de evolutie ervan is steeds anders. De reden voor de verhoging is niet gekend. Een van de meest gangbare theorieën voor de verhoogde frequentie van allergieën is echter "hygiëne", in die zin dat we steeds minder blootgesteld worden aan bacteriën in onze huidige levensstijl.

Er is ook een familiale neiging om allergische aandoening te ontwikkelen. Zo wordt geschat dat als één van de ouders allergisch is, het kind 30% kans heeft om de allergie op zijn beurt over te nemen. Als beide ouders aan een allergie lijden, loopt dit zelfs op tot 70%. Opmerkelijk is wel dat het kind niet noodzakelijk aan hetzelfde type allergie lijdt. Enkel het risico op een allergie wordt overgedragen.

Hoe werkt het?

Normaal gesproken verdedigt ons immuunsysteem ons ten opzichte van externe aanvallen, zoals die van bacteriën. In het geval van allergische aandoeningen reageert het immuunsysteem echter op een abnormale manier. Het maakt antistoffen aan, genaamd immunoglobuline E (IgE) die bepaalde stoffen herkennen (meestal gaat het om proteïnen). Deze stoffen noemen we "allergenen". Als de patiënt in zijn dagelijks leven op een van zijn allergenen stuit, zullen zijn IgE-antilichamen het allergeen herkennen, wat leidt tot de allergische symptomen. Deze symptomen variëren tussen personen en de allergenen en organen die beïnvloed zullen worden.

Opgelet: allergieën zijn niet hetzelfde als intolerantie of toxische reacties, aangezien bij intolerantie het immunologische proces niet van toepassing is (bijvoorbeeld: lactose-intolerantie). Toxische reacties op hun beurt zijn voor iedereen die besmet werd hetzelfde (bijvoorbeeld: bedorven voedsel).

Wie ben ik?

Allergiesymptomen zijn afhankelijk van het verantwoordelijke allergeen en de manier waarop men ermee in aanraking komt: via de ademhaling, de huid, het oog, een insectenbeet of via een injectie van medicatie.

Voor allergenen die aanwezig zijn in de lucht, zijn de symptomen vaak voelbaar bij:

- de ogen: conjunctivitis of bindvliesontsteking (jeuk, tranende ogen, rode ogen);
- de neus: rinitis (niezen, een loopneus of een verstopte neus, jeuk/kietel aan de neus, oren keel);
- de luchtpijpvertakkingen: astma (hoesten, piepende ademhaling, benauwdheid, kortademigheid);
- de huid: eczeem (roodheid, irritatie, tintelingen).

De meest voorkomende allergenen zijn huisstofmijt, huidschilfers van dieren, pollen en sommige schimmels.



In deze periode van het jaar zijn het voornamelijk de pollen die hooikoorts veroorzaken. In onze streken komen de pollen van de bomen eerst voor (hazelaar, els, berk en es), zij bestuiven tijdens de maanden maart en april. Sommige patiënten kunnen eind januari al hinder ondervinden aangezien de hazelaar dan al begint te bestuiven.

Tussen midden mei en midden juli vervolgen de graspollen. Deze komen voort van het hoge gras dat onze weilanden, sloten en tuinen siert. Tot slot zijn er in augustus nog de stuifmeelkorrels van de onkruiden en in het bijzonder het bijvoetkruid.

Er kunnen zich ook allergische problemen voordoen bij het eten van bepaalde voedingsmiddelen. We spreken dan van voedselallergie. We onderscheiden 2 soorten, de kruisallergieën met pollen en de andere…
De symptomen zijn ook hier erg variabel, maar kunnen erg gevaarlijk en zelfs dodelijk zijn.



Het kan variëren van eenvoudige eczeem of tintelende lippen tot anafylaxie (angio-oedeem, rinitis, netelroos, astma, buikpijn, braken, diarree, daling van de bloeddruk, flauwvallen en een anafylactische shock).

Bij kinderen gaat het vaak om volgend voedsel: koemelk, eieren, pinda's, soja, noten, vis. Bij volwassenen is elk voedingsmiddel een potentiële allergeen, maar vaak gaat het om pinda's en andere noten, vis, schaal- en schelpdieren. Doordat onze eetgewoonten evolueren, ontstaan er regelmatig nieuwe allergenen.

Medicatie en insectengif kunnen eveneens verantwoordelijk zijn voor een allergische reactie.

Wat kan u doen?

Er kan een diagnose gesteld worden door een medisch onderzoek naar de antilichamen van het IgE-type. Dit kan door een eenvoudige huidtest, al dan niet met een bepaalde hoeveelheid IgE in het bloed.

De opzet van deze test is erg eenvoudig: het volstaat om verschillende allergenen op de huid aan te brengen en vervolgens erdoorheen te prikken (een priktest).
Bij een priktest wordt een klein gaatje (nauwelijks waarneembaar) in de bovenste huidlaag gemaakt met behulp van een naald.

Opgelet, het is niet omdat u reageert op een test dat men van een allergie spreekt. De resultaten moeten genuanceerd worden voor elke patiënt in functie van zijn geschiedenis.
Als de allergie toch bevestigd wordt, begin niet meteen te panikeren, er bestaan steeds oplossingen. Het meest voor de hand liggende is het vermijden van contact met het allergeen, maar dit is niet altijd mogelijk… Men kan ook terugvallen op de zogenaamde "symptomatische" behandelingen en hebben tot doel de intensiteit van de symptomen te verminderen.. Vaak gaat het om een antihistaminicum of om corticosteroïden voor lokaal gebruik (ogen, neus, huid, longen).

In sommige gevallen wordt er ook desensibilisatie aangeraden. Deze streeft ernaar de patiënt ongevoelig te maken voor bepaalde stoffen, de stoffen die aan de basis van het allergieprobleem liggen. Momenteel worden ze aanbevolen voor bepaalde ademhalingsallergieën, allergieën voor het gif van vliesvleugeligen. Er vindt ook ontwikkeling en onderzoek plaats tegen voedselallergieën.

Dr. Virginie **Doyen**
Immuno-allergologisch ziekenhuis
Adjunct ziekenhuisdirecteur





Anticonceptie

niet zo eenvoudig als het lijkt

De anticonceptiepil is veruit het meest gebruikte voorbehoedsmiddel in België, vooral bij jongeren; zo'n 94% van de tienermeisjes die een voorbehoedsmiddel gebruikt, kiest voor de pil. Toch zijn er nog steeds vrouwen die zwanger worden ondanks het gebruik hiervan. Misschien is correct pilgebruik dan toch niet zo eenvoudig als het lijkt?

Wat is de pil?

De anticonceptiepil is een geneesmiddel dat dagelijks ingenomen wordt met als doel zwangerschap te voorkomen.

Er bestaan twee soorten anticonceptiepillen: de minipil en de combinatiepil. De minipil bevat slechts één hormoon, een afgeleide van progesteron, terwijl de combinatiepil uit twee hormonen bestaat: een progesteron- en een oestrogeenafgeleide. De meeste combinatiepillen bevatten 21 pillen per strip. Na het innemen van de 21ste pil wordt een hormoonvrije periode ingelast die men de stopweek noemt. Tijdens deze stopweek treedt de menstruatie op. De laatste jaren zijn er verschillende combinatiepillen op de markt verschenen waarbij de stopweek verkort is en dus afgeweken wordt van het standaard 21+7 patroon (21 dagen pilgebruik + 7 dagen stopweek): 22+6, 24+4 of 26+2. Na het pilvrije interval wordt steeds met een nieuwe strip gestart, ook al is de menstruatie nog niet voorbij.

Elke strip van de minipil bestaat steeds uit 28 pilletjes wat wil zeggen dat er op elke dag van de cyclus een pil moet worden genomen en er dus geen pilvrij interval wordt ingelast. Bij langdurig gebruik van de minipil zal de menstruatie uitblijven.

Hoe werkt de pil?

Zwangerschap treedt op wanneer een rijpe eicel in de eileider bevrucht wordt door een zaadcel en zich innestelt in het baarmoederslijmvlies.
De hormonen aanwezig in de pil zorgen er via drie verschillende mechanismen voor dat zwangerschap wordt voorkomen :

- De rijping van de eicel en de eisprong (ovulatie) worden verhinderd;
- Er wordt een slijmprop gevormd in de baarmoederhals waardoor zaad cellen moeilijker tot bij de eicel geraken;
- De opbouw van het baarmoederslijmvlies wordt verstoord zodat het ongeschikt wordt om een bevruchte eicel te laten innestelen.

Voor een goede werking van de pil is het van essentieel belang deze dagelijks op hetzelfde tijdstip in te nemen.

Wanneer je voor de allereerste keer met de pil wil starten of na een periode van onderbreking opnieuw de pil gaat nemen, doe je dit best op de eerste dag van de menstruatie. Op die manier is de pil meteen betrouwbaar! Het is ook mogelijk op een willekeurige dag van de cyclus te starten maar dan moet je gedurende 7 dagen extra voorzorgsmaatregelen nemen, zoals het gebruik van een condoom..

Een pil vergeten?

Wanneer je één of meerdere pillen vergeet in te nemen, dus minstens 12 uur te laat bent, hoef je zeker niet altijd gebruik te maken van de morning-afterpil.

Wanneer starten met de pil?

De leeftijd vanaf wanneer een meisje met de pil kan starten, is voor iedereen verschillend. Men gaat ervan uit dat vanaf de start van de menstruatie het lichaam voldoende volgroeid is voor het nemen van de pil.



Heeft de pil ook nevenwerkingen

Zoals bij alle geneesmiddelen zijn er ook aan pilgebruik nevenwerkingen verbonden. De meest voorkomende nevenwerkingen zijn misselijkheid, braken, hoofdpijn en gevoelige of gespannen borsten. Meestal verdwijnen deze ongemakken na de eerste 3 tot 6 maanden.

Vaak wordt gezegd dat je van de pil kan verdikken. Dit was enkel het geval met de anticonceptiepillen die vroeger werden gebruikt; de huidige generatie pillen bevat slechts een lage dosis hormonen en geeft geen aanleiding tot gewichtstoename. Bij gebruik van de prikpil moet je er wel rekening mee houden dat je tot 5 kg kan bijkomen!

Mag iedereen de pil als (enig) voorbehoedsmiddel gebruiken?

De pil is een betrouwbaar en veilig voorbehoedsmiddel en mag in principe door iedereen gebruikt worden.

Enkel rokende vrouwen ouder dan 35 jaar en vrouwen met een familiale voorgeschiedenis van borstkanker, kiezen bij voorkeur voor een voorbehoedsmiddel zonder hormonen, zoals een condoom. Ook biedt de anticonceptiepil geen bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's).



Mag ik de pil als voorbehoedsmiddel gebruiken?



Zijn er alternatieven?

Wanneer je regelmatig je pil vergeet, kan je in overleg met de arts voor een ander voorbehoedsmiddel kiezen. Zo bestaat er de hormonale pleister die slechts één keer per week verwisseld moet worden, en de vaginale ring, een kleine ring uit silicone die in de vagina wordt ingebracht, die één keer per menstruele cyclus dient vervangen te worden.

Wil je liever een voorbehoedsmiddel voor op langere termijn dan kan je kiezen voor de prikpil, het implantaat of het spiraaltje, die respectievelijk om de 3 maanden, om de 3 jaar en om de 5 jaar moet worden verwisseld. Het inbrengen en weghalen van deze voorbehoedsmiddelen gebeurt steeds door een arts.

Goed om weten

In de eerste week van je pilstrip ben je het meest vruchtbaar. Let daarom in deze week extra goed op dat je geen enkele pil vergeet in te nemen!

Als de menstruatie ongelegen komt of je veel last hebt van nevenwerkingen in de pilvrije periode, kan je zonder problemen meerdere pilstrips achtereenvolgens innemen.

Met als doel het aantal tienerzwangerschappen in België terug te dringen, worden de meeste anticonceptiepillen (volledig) terugbetaald door de mutualiteit voor meisjes jonger dan 21 jaar.



Noodanticonceptie

De morning-afterpil is een voorschriftvrij geneesmiddel dat in bepaalde situaties gebruikt kan worden om zwangerschap te vermijden na een onbeschermd seksueel contact.

Als gevolg van de hoge dosering progestageen is de morning-afterpil ongeschikt voor regelmatig gebruik.

Sofie **Zwijsen**
Apotheker





Antwoorden

Op pagina 8 vindt u de vragenlijst «Seksualiteit: test uw kennis»

1	Waar	Het libido en het verlangen kunnen vervagen of verdwijnen als gevolg van druk op het werk of het gezin, financiële zorgen,...
2	Waar	Een vrouw kan orgasmes opeen laten volgen zonder hiervoor veel moeite te moeten doen. Op voorwaarde dat de partner haar stimuleert en haar ritme kan volgen.
3	Waar	Dit kan als de man zichzelf kan beheersen en het orgasme en de ejaculatie van elkaar kan onderscheiden. Een reeks ejaculaties zijn echter onwaarschijnlijk … wat niet wegneemt dat men ervan kan dromen!
4	Waar	70% van de vrouwen hebben erotische dromen en 40% heeft 's nachts orgasmes. Maar ook mannen kunnen een ejaculatie ervaren in hun slaap.
5	Niet waar	Fantasieën variëren van persoon tot persoon en zijn vaak gekoppeld aan culturele factoren. Zo prikkelen de verpleegster, meid of stewardess veel Europeanen. Aziaten fantaseren dan weer over supermodellen of secretaresses. Vrouwen leveren zich over aan fantasieën met een brandweerman of een bekend persoon. Mannen: investeer in de looks van Brad Pitt, George Clooney of Daniel Craig.
6	Niet waar	Als deze positie de meest voorkomende is, krijgt ze concurrentie van andere, meer geavanceerde standjes, geïnspireerd door het Oosten. Het is belangrijk om eentonigheid te vermijden en het seksleven afwisselend te houden. Beide partners moeten zich zowel fysiek als psychisch comfortabel voelen bij elkaar.
7	Niet waar	Volgens haar temperament kan de vrouw – net als de man – een orgasme bereiken zonder een gevoel van liefde of affectie. Maar verliefdheid draagt wel bij tot een aangenamer gevoel.
8	Niet waar	De ovulatie wordt veroorzaakt door een hormonenpiek tijdens de menstruele cyclus.
9	Niet waar	Het overgrote deel van de vrouwen is gevoeliger voor een partner die er voor haar is, die luistert, dan voor louter fysieke prestaties. Een matig getalenteerde minnaar die zeer attent is, heeft waarschijnlijk meer kans om het pad te effenen voor een vrouwelijk orgasme.
10	Niet waar	De feitelijke ejaculatie is amper merkbaar voor de vrouw. Het is het orgasme dat zorgt voor een gevoel van warmte. Het ideale is natuurlijk als het plezier van de man en de vrouw synchroon loopt.

DELAROM
PARIS

Een Natuurlijk Gehydrateerde Huid



DE NATUURLIJKE WETENSCHAP VAN DE SCHOONHEID

AROMATISCH UITGEBALANCEERDE VOCHTINBRENGENDE LOTION

Afkomstig van de Neroli bloem

Een concentraat van hydraterende, verzachtende en verstevigende essentiële oliën. De aromatisch uitgebalanceerde vochtinbrengende lotion is een 100% zuivere, natuurlijke en uiterst fijne essentiële olie voor het gezicht. Ze wordt snel opgenomen door de huid die, na gebruik, haar soepelheid, fitheid en veerkracht terugvindt.

HYDRATEREND - **De Neroli bloem**
Neroli essentiële olie wordt gedestilleerd met stoom uit de Neroli bloem. De olie is schaars en duur en vereist een optimale bloemkwaliteit. Ze is gekend voor haar hydraterende en beschermende werking op een gevoelige huid. De geur van deze olie is fris, citroenachtig en bloemrijk en werkt ontstressend.

STRUCTUREREND - **Rozen**
Verzachtend, stimulerend en samentrekkend.

STRUCTUREREND - **Jojoba olie**
Structurerend, verstevigend en hydraterend et réhydratante.

VERSTEVIGEND - **Bisabolol**
Rustgevend en ontspannend.

Het onmiddellijke geluk met DELAROM
De aromatisch uitgebalanceerde vochtinbrengende lotion wordt 's ochtends en/of 's avonds gebruikt. Breng een kleine hoeveelheid aan op het gezicht en de hals. Strijk het zachtjes in tot de huid het geabsorbeerd heeft. Wrijf achteraf de dagcrème of lotion in.

Een **tip** van Christine Benet **voor gehaaste vrouwen** :
Doe een paar druppels van het product in de palm van de hand samen met de dagcrème of –lotion en pas alles in een keer toe.



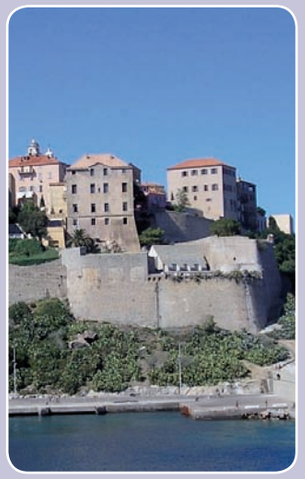
GRATIS
Uw gezondheidsmagazine is nu verkrijgbaar bij uw Sofiadis apotheek

Een stevige dosis vroegtijdige lente!

Alleen, als koppel of met de hele familie ontsnapt u even naar een plek waar het voorjaar reeds gestart is.
Ontdek onze geweldige ideeën voor een week in het zonnige Zuiden.

Koppel bestemming: Corsica!

Met z'n tweeën door het eiland van de schoonheid tijdens een zachte lente! Neem al een voorsmaakje op de zomer!



Op slechts twee uren vliegen van Brussel, laat u de grijsheid achter u om een duik te nemen in het azuurblauwe Corsica.
Neem de wagen en ga op ontdekking op het wonderlijke eiland: indrukwekkende baaien, geheime inhammen, bergen bedekt met een witte kroon, fijne zandstranden die met het turquoise water flirten, kreken met een landschap als dat van Mars…

U kan dus heel het eiland rondtrekken in verschillende etappes, overal vindt u charmante hotels en herbergen en kan u genieten van natuurlijke Corsicaanse producten of proeven van de lokale wijnen zoals de 'Patrimonio' of 'El Crocce'. Laat u charmeren door gastvrijheid en vriendelijkheid van Corsica!





Tijdens het tussenseizoen kiest u zelf het tempo van uw reis over de smalle, bochtige wegen (rechte wegen bestaan nauwelijks). Meer dan elders, moet men in Corsica meer dan eens verloren rijden om alle schoonheid te ontdekken!

Bagage : kleding voor het tussenseizoen, zonnecrème, goede wandelschoenen.

Familiebestemming: de Camargue

Ga er eens met heel de familie tussenuit en ervaar de ongerepte natuur van de Camargue!





Gelegen tussen de Rhône en de Middellandse Zee, is de Camargue voor jong en oud een verrukking!Op twee uren vliegen van Brussel (directe vlucht) vindt u rijstvelden en zoutmoerassen in een beschermd reservaat waar paarden, stieren en flamingo's in alle vrijheid leven.

In de lente lijkt het alsof de zomer al gestart is! Voor groot en klein: paardrijden langs de moerassen (met gids of instructeur), een brasucade van mosselen op het strand, een rit met de koets in Saintes-Maries de la Mer of een bezoek aan het vogelpark vol met zeldzame soorten…

Voor de liefhebbers van folklore, de bevolking van Aigues Mortes en Arles delen hun tradities en feesten maar al te graag. De bevolking van Arles verkleedt zich, houdt stierengevechten (waarbij de stier niet gedood wordt) en een manade (de stierenloop in de Camaragues).

De Camargue te voet, te paard, per fiets, paard of wagen of zelfs boot is een echte verademing!

Bagage : lichte, comfortabele kledij, bescherming voor het hoofd, wandelschoenen.
EHBO-kit : zonnecrème, muggenspray, vaccin tegen tetanus (aan te raden).



Niets kan uw vakantie, waar u een heel naar jaar uitkeek, zo bederven dan problemen met de spijsvertering, constante hoofdpijn of een zonneslag.
Om deze onvoorziene problemen te vermijden tijdens uw reis: ga snel naar pagina 25 en vind een standaard EHBO-kit om overal mee te nemen. Ze kan in functie van uw bestemming uiteraard lichtelijk aangepast worden.

Zzzzzzzzucht ...
vervelende muggen!

MOUSKITO helpt altijd en overal!



Voor kinderen en volwassenen:
Mouskito op basis van IR 3535 biedt 8 uur bescherming tegen muggen, vliegen, bijen, wespen, teken ... en is waterafstotend.

Ook voor baby's (patch): Mouskito Patch is ideaal om baby's 6 tot 8 uur te beschermen. Het kan makkelijk worden aangebracht op de kleren, kinderwagen, enz...

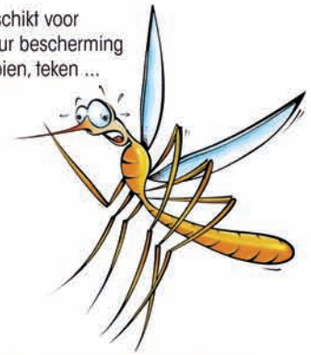




Voor alle Zuid-Europese gebieden:
Dit Mouskito-gamma op basis van DEET 30% is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 5 jaar. Biedt tot 8 uur bescherming tegen muggen, maar ook tegen vliegen, dazen, vlooien, teken ...







Voor tropische gebieden:
Voor een optimale bescherming in tropische streken is het gamma op basis van het insectenwerende DEET 50% ideaal. Het weert muggen, vliegen, vlooien, dazen, teken, enz... tot 10 uur lang. Voor volwassenen en kinderen vanaf 5 jaar.



MouSkito®

Vraag het aan je apotheker, dan weet je 't zeker.

Qualiphar Rijksweg 9 - B-2880 Bornem

Gebruik insectenwerende producten veilig. Lees vóór gebruik eerst het etiket en de productinformatie.

Bestemming voor de ouderen: een cruise in Andalusië
Heel Andalusië aan de deur … vanuit uw hut! Langsheen de Guadalquivir rivier …



In het voorjaar is het klimaat zacht en aangenaam in Andalusië, dit in contrast met hoge temperaturen en de "toeristentoestroom" in de zomer. Bij aankomst, na een directe vlucht, in Sevilla levert u één keer uw bagage af aan boord van de "MS BELLE DE Cadiz" en geniet u van een cocktail terwijl u Sevilla aanschouwt. U installeert zich in uw hut (11 à 15 m²) met panoramische ramen.





Gidsen en sprekers laten u Sevilla Jerez, Alcoutim, Gibraltar, Grenade en Cordoba ontdekken. De Franse keuken en geselecteerde wijnen laten u genieten van uw maaltijden aan boord van het schip. Tijdens het varen verwelkomen de bar, de salons, de bibliotheek en het zonnedek u! 's Avonds zijn er dansfeesten, spelletjes, aperitief, avondentertainment of tijd voor uw intieme momenten.

Bagage : aan boord wordt ontspanningskledij gedragen en bij het diner avondkledij.
EHBO-kit : zonnecrème, uw reguliere apotheek en iets tegen zeeziekte voor het geval dat u onwel wordt.

In uw EHBO-kit neemt u mee:

- Een zonnecrème
- Een brandwondenzalf
- Steriele verbanden en kompressen
- Een ontsmettende gel of lotion voor de handhygiëne
- Een middel voor de desinfectie van het drinkwater
- Voor uw kinderen : zakjes voor orale rehydratatie en een ontsmettingsmiddel
- Een pijnstillend of koortswerend middel zoals paracetamol (pijnstillend, bestrijding van koorts, hoofdpijn)
- Een medicijn tegen diarree
- Een middel tegen braakneigingen, misselijkheid en reisziekte
- Een kalmerend middel (als u met het vliegtuig reist of gestresseerd bent tijdens het reizen)
- Tegen malaria, als u naar een gebied reist waar er gevaar is voor besmetting
- Insectenwerend middel tegen muggen

Let op, geneesmiddelen moeten in hun originele verpakking blijven.

U reist alleen?
Richting Lissabon en de kust van Estoril!
A sua saùde ! Como vai ? * Uw eerste eenvoudige les Portugees









Net zoals Rome heeft Lissabon 7 heuvels, verdeeld in verschillende gebieden met elk hun eigen sfeer. De stad geniet van een zomers klimaat in het voorjaar en baadt 300 dagen per jaar in de zon!

Neem de tijd om de middeleeuwse wijk Alfama te ontdekken door beroep te doen op een van de oude elektrische trams of bezoek de modieuze wijk Chiado met zijn boetiekjes van jonge ontwerpers. De stad heeft vele musea, maar ook de smalle steegjes met al zijn bochten en kleurrijke gevels kunnen u ongetwijfeld bekoren… Beëindig de dag met een drankje, met het geluid van de Fado (het Portugese levenslied) op de achtergrond in de wijken Baixa of Bairro Alto. Eens de avond valt, duik dan het nachtleven in! Bars, pubs, clubs in alle soorten en formaten… in Lissabon gaat men laat slapen!

Na een nachtje stappen kan u een wagen huren en gaan genieten van de Atlantische oceaanlucht op de stranden van de Estoril kust en zijn vissersdorpjes… 30 Km ten noorden van Lissabon kan u met de wagen Estoril en Cascais ontdekken.

Estoril is wereldberoemd om zijn golfbanen en casino's. Het eerder traditionele Cascais is een typisch vissersdorpje. Vroeg in de ochtend ziet u de vissers hun netten maken en uitvaren, 's avonds is er de vismarkt.

Bagage : lichte, comfortabele kledij om Lissabon te bezoeken / strandkledij voor de Estoril kust.

* Goeiendag! Hoe gaat het ermee?

Bernard **Philippart**
Travex Travel
02 537 11 00
info@travex-travel.be
www.travex-travel.be

Klaar voor het avontuur met
Ratioline®
Nieuw
Gelverband tegen blaren
Ratioline® de basisprodukten als eerste hulp
elastic past zich aan de bewegingen van het lichaam aan
aqua kan gebruikt worden in het bad en in de douche
Bij uw Sofiadis apotheker
krijgt u gratis een strandbal
bij aankoop van 2 Ratioline produkten
Laboratoires Lohmann-Rauscher s.a. • Rue des Pontons 25 • B-4032 Liège (Chênée)
www.Lohmann-Rauscher.be

Sporten met uw trouwste vriend?
Probeer Canicross

Het concept

Canicross is een nog onbekende sport die volop aan het groeien is. Afgeleid van sledesporten werd ze begin jaren '90 in Europa ontwikkeld door gepassioneerde liefhebbers op plaatsen waar er geen sneeuw is.

De sport kunnen we definiëren als het verenigen van mens en hond tijdens eenzelfde fysieke inspanning: de hardloopwedstrijd. Het gaat dus om een teamsport waar de medewerking en de gehoorzaamheid van de hond het succes bepaalt. Het geheim van een gemotiveerde hond is het combineren van werk en plezier.

Iedereen die kan joggen en bijna elke hond, klein of groot, is in staat om canicross te beoefenen. Honden met een platte snuit, zoals een Boxer, Bulldog, Rotweiler… worden echter beter vermeden. Het gaat om vooral om respect en liefde voor de hond! Zijn gezondheid wordt opgevolgd en elk misbruik wordt verbannen. Tijdens de race mag de hond niet voortgetrokken worden. De hond moet naast of, wat nog beter is, voor zijn baas lopen. Doordat hij voorop rent helpt hij de loper om grotere passen te zetten om zo die enkele belangrijkere seconden sneller te zijn tijdens de wedstrijd. Het is aan de loper om zijn wedstrijdritme aan te passen aan de capaciteiten van zijn hond!

Afhankelijk van uw doel (recreatief of competitief), moet u uw uitrusting en opleiding aanpassen..

Het materiaal

De hond draagt, om geen blessures op te lopen, een aangepast harnas dat hem toestaat de loper voort te trekken. De loper en de hond worden verbonden met een elastische riem van maximaal 2 meter. De riem voorkomt blessures door contact tussen de hond en loper. Deze laatste is op zijn beurt uitgerust met een gewatteerde band of riem, of, wat nog beter is, een gordel (zoals een klimgordel) die de trekkracht verdeeld over de heupen en billen in plaats van alles op de onderrug te concentreren. Er rest u enkel nog een paar lichte sportschoenen met een goede demping en grip en u bent vertrokken…

5, 4, 3, 2, 1, go !

Voor uw trainingen kiest u best eerst een kleine lus van een 2 à 3 tal km in het bos of op landwegen. Geleidelijk verhoogt u de tijden en afstanden en in functie van uw beschikbaarheid, kunt u zo dagelijks of om de twee dagen een training inplannen. Idealiter traint u minstens 3 keer per week.

We raden u af om te starten als een raket! We raden u aan om eerst alleen een tiental minuten te joggen of stevig te wandelen met of zonder uw hond. Verbind jullie pas als u opgewarmd bent. Uw hond hoeft zich niet echt op te warmen, maar u kan dus gerust eerst even wandelen met hem alvorens hem vast te maken.

Voor de gezondheid van uw hond wordt het afgeraden voor het einde van zijn groei (12 à 18 maanden) te vaak canicross te beoefenen. Elke sportieve training voor deze leeftijd is in principe schadelijk voor zijn gezondheid, vooral grote honden kunnen hierdoor op latere leeftijd gewrichtsproblemen ontwikkelen of zelfs artrose of dysplasie. Bovendien is uw hond, zoals elke atleet, niet immuun voor een letsel. Let dus op als hij met zijn poot sleept of mankt!

Vergeet niet na elke training te stretchen, voor u in het bijzonder uw kuiten en dijen. Uw hond kan u laten stretchen door de voorpoten op uw onderarm te zetten zodat hij op zijn achterpoten staat. U kan ook zijn rug masseren, daar zal hij, net zoals iedereen, enorm van genieten!

Als u kriebels voelt voor deze sport, weet dan dat er georganiseerde races bestaan (in een vriendelijke en sportieve sfeer) die bestaan uit een parcours in het bos of veldwegen van 4 tot 7 km. Voor competitie moet uw hond minstens 12 maanden oud zijn en sociaal zijn met zijn soortgenoten. En, afhankelijk van uw motivatie kan u ook deelnemen aan nationale, Europese en wie weet zelf wereldwijde kampioenschappen!

Let op voor een opgeblazen gevoel of een maagtorsie: voorkom dat uw hond grote hoeveelheden eet of drinkt 2 uur voor en 2 uur na de inspanning. Dit kan namelijk leiden tot een uitbreiding of een verdraaiing van de maag die hem fataal kan worden!

Voor alle bijkomende informatie en kalenders surf naar: www.cani-cross.be!

Milly **Caudron**
www.cani-cross.be



WEDSTRIJD

WIN EEN WAARDEBON T.W.V. 200 € in een Sofiadis apotheek naar keuze.

Word "FAN" van onze Facebook pagina "De Sofiadis apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder voor vrijdag 8 juni 2012 en win een aankoopcheque ter waarde van € 200 in een Sofiadis apotheek naar keuze.

Vraag 1 : Welke Amerikaanse serie maakte seksspeeltjes populairder?

Vraag 2 : Hoe noemt men bij allergieën het proces waarbij men in de huid een punctie doet om een aantal tests uit te voeren?

Vraag 3 : Na hoeveel tijd verdwijnen over het algemeen de ongemakken als gevolg van het nemen van de pil?

Vraag 4 : Welke attracties maken de kust van Estoril zo populair?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 8 juni 2012 de 4 vragen correct beantwoord hebben ?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE/CONTEST
voor vrijdag 8 juni 2012.

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.

WINNAAR

Winnaar van de vorige Sofiadis wedstrijd

Proficiat aan Mevr. G. Collard, u wint een waardebon t.w.v. 200 euro in een Sofiadis apotheek naar keuze.

Nieuw

procap Alline

Zuivere keratine

ANTI-HAARUITVAL
VOLUME & GLANS

www.trenker.be | TRENKER



GEBRUIK
1 capsule (haarvolume en glans) of 2 capsules (tegen haaruitval), in te nemen met een glas water tijdens de maaltijd

VERPAKKINGEN
30 en 180 capsules

NUT/AS 21/33

ALL IN NUTRITION

ACTIEVE BESTANDDELEN
Zuivere keratine: 500 mg

Vitamine B1: 1,1 mg	ß-caroteen: 4,8 mg
Vitamine B2 : 1,4 mg	Vitamine C: 80 mg
Vtamine B3: 16 mg	Vitamine E: 12 mg
Vitamine B5: 6 mg	
Vitamine B6: 1,4 mg	Ijzer: 14 mg
Vitamine B8: 50 µg	Zink: 10 mg
Vitamine B9: 200 µg	Koper: 1 mg

PATENT PENDING

Voedingssupplement. De aanbevolen dagelijkse inname niet overschrijden. Mag niet gebruikt worden als vervanging van een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl.

UITSLUITEND IN DE APOTHEEK