16 Trimestrieel
April - Juni 2014

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis apotheker



ALS HET VOORJAAR DE NODIGE NIESBUIEN MET ZICH MEEBRENGT ...

- De huid voorbereiden op de zon, een noodzaak?
- Onderuit, hier is het blokbeest!
- Cholesterol onder controle met de juiste voeding.

Maalox ANTACID®

BRANDEND MAAGZUUR?

BUITEN

BINNEN

MAALOX ANTACID
VERLICHT
BRANDEND MAAGZUUR.

Maalox Antacid: Geneesmiddel op basis van aluminiumoxide en magnesiumhydroxide. Voor een goed gebruik, lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Dit is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. sanofi-aventis Belgium.

P 229.14

MAA 18-2013

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
J-B. Van Hamme

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bazin Jean-Christophe, Beaumont Coralie, Chauvaux Anne, Dormal Isabelle, Hellemans Marco, Philippart Barbara, Rager Michèle, Tassignon Florence.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 30.000 exemplaren. Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!: info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezers,

De lenteschoonmaak nadert stilaan en ook Sofiadis maakt hiervan gebruik door haar website binnenkort een complete facelift te geven. Op deze vernieuwde site zal u nog meer in het midden van onze 355 apotheken staan.

Nog even geduld oefenen voor de realisatie van dit project! Ondertussen geven we u al een paar tips mee over hoe u uw lichaam kan voorbereiden op sommige effecten van de lente.

Deze editie behandelt o.a. het probleem van allergieën, de huid , maar ook een gemeenschappelijk probleem waarover nog altijd onvoldoende gesproken wordt, een blaasontsteking.

In onze komende nummers zullen we ook heel wat aandacht besteden aan jongeren en hun gezondheid. Hiervoor maken we gebruik van alle moderne communicatiemiddelen. Ontdek onze Facebookpagina met onze laatste nieuwtjes, info, wedstrijden...

Tot binnenkort!



J-B. Van Hamme,
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
Als het voorjaar de nodige niesbuien met zich meebrengt… 04 - 09

Gezondheid
De huid voorbereiden op de zon, een noodzaak? 10 - 13
Blaasontsteking onder de loep 14 - 17

Reizen
Je vakantie online boeken? Vermijd valkuilen 18 - 19

Welzijn
Zorg goed voor je huid! 20

Familie
Onderuit, hier is het blokbeest! 23 - 25

Dieet
Cholesterol onder controle met de juiste voeding 26 - 27

Sport
Warmte- en koudetherapie 28 - 30

Wedstrijd
Win 1 Samsung Galaxy tablet 31

ALS HET VOORJAAR DE NODIGE NIESBUIEN MET ZICH MEEBRENGT



Sommige mensen verwelkomen de lente noodgedwongen gebarricadeerd in hun huis, snotterend en snuivend. Pollenallergieën veroorzaken immers jaarlijks terugkerende traan- en niesbuien die het dagelijks leven grondig verstoren. Een eerste stap bestaat eruit de agressor te identificeren … om hem beter te kunnen bestrijden.

Evolutie

Enkele jaren geleden nog stak hooikoorts ergens in mei de kop op en verdween weer discreet van het toneel halverwege juli.

Tegenwoordig duiken die allergische verschijnselen steeds vroeger op en ze houden ook veel langer aan. Vanaf eind januari tot begin februari vindt de bestuiving van de hazelaar plaats. Die van de els veroorzaakt een piek in de symptomen in maart. Het berkenseizoen valt in april. Na 15 juli nemen de kruidachtigen (weegbree, ganzenvoet, alsem, …) het van de grassen over. Tussen juni en september verspreiden schimmels ook nog eens allergene stoffen in de lucht, wat het probleem nog ingewikkelder maakt.

Berkenboel!

WAT MAAKT HET ALLERGIESEIZOEN ZOVEEL LANGER TEGENWOORDIG?

Ten eerste zijn er veel meer berken, die veel overgevoeligheden veroorzaken: zij werden in grote aantallen aangeplant omdat ze snel groeien. Verder lijkt het erop dat de planten tegenwoordig veel meer stuifmeel aanmaken, allicht om zich te verdedigen tegen de vervuiling. Tenslotte zijn de slijmvliezen van onze luchtwegen verzwakt en zijn onze interieurs te warm en slecht geventileerd, wat de situatie nog verder bemoeilijkt … en het leven van gevoelige neuzen er al zeker niet beter op maakt. Soms hebben zij maar liefst negen van de twaalf maanden een zakdoek nodig.

Kriebelt het of jeukt het?

Allergieën manifesteren zich in vele gedaanten: jeuk, netelroos, astma, spijsverteringsproblemen, niezen, bindvliesontsteking, ademhalingsproblemen, enz. Hooikoorts blijft makkelijker te herkennen: een verstopte en/of een permanent lopende neus, niesbuien, rode ogen, al dan niet gepaard met huidaandoeningen.

Om een diagnose te stellen zal de allergiespecialist eerst een bloedafname voorschrijven om de specifieke antilichamen van de allergie te meten (de IgE).

Met huidtesten proberen we het allergeen te identificeren: strips die allergene producten bevatten worden op rug of armen aangebracht. Vervolgens worden de eventuele reacties geobserveerd en onderzocht. Kinderen blijven niet gespaard: pollinose kan reeds vanaf de leeftijd van 5 à 6 jaar optreden, vooral bij kinderen waarvan een van de ouders er ook aan lijdt. Er zal een balans moet worden opgemaakt, ook voor de allerkleinsten.

Behandelen of vluchten!

Hooikoorts is de oorzaak van vele dagen werkverzuim en slechte schoolresultaten. Nog belangrijker is dat de aandoening in de loop der jaren kan verergeren en kan uitmonden in astma. Het is dan ook altijd noodzakelijk om een specialist te raadplegen. Er zijn heel wat geneesmiddelen beschikbaar, maar vaak met onaangename bijwerkingen. Zo pakken corticosteroïden alle symptomen en de ontstekingsreacties aan.

Decongestiva mogen slechts gericht worden gebruikt omdat zij op termijn het neusslijmvlies aantasten … en de symptomen bijgevolg verergeren. Wat de antihistaminica betreft, brengen de laboratoria voortdurend nieuwe moleculen op de markt die langer en lichter werken en minder bijwerkingen



hebben (slaperigheid, aangewakkerde eetlust, …)

Niemand heeft tot nog toe echter een wondervaccin kunnen ontwikkelen dat alle symptomen verhelpt …

Dan rest er nog de desensibilisatiemethode, waarbij wordt geprobeerd om het organisme minder gevoelig te maken voor allergenen. De behandeling wordt gespreid over 3 à 5 jaar, waarbij telkens een hogere dosis van het allergeen wordt geïnjecteerd.

350 miljard

DE BESTE MANIER OM ALLERGIEËN TE VERMIJDEN?

Op de vlucht slaan voor de agressor! Dat is relatief makkelijk wanneer het om kiwi's of kattenharen gaat, maar nagenoeg onmogelijk in het gevallen van pollen. Een enkele boom produceert immers tot 350 miljard stuifmeelkorrels. In het hoogseizoen bevat een kubieke meter lucht maar liefst 100 à 500 stuifmeelkorrels van grassen. Je kan ook allergisch reageren op een plant die ver van je huis staat: dat komt doordat anemofiele pollen, zoals die van berk of grassen, erg licht zijn en zich over grote afstanden laten meevoeren door de wind. Cinefiele bloemenpollen daarentegen, zoals van de hazelaar of els, blijven aan de buik van insecten kleven en laten zich zo meevoeren.

Kruisallergie onder de microscoop

Hier schuilt allicht de grootste uitdaging voor allergologen: kruisallergieën op het spoor komen! Zo kan een allergie voor pollen worden bemoeilijkt door een allergie voor een bepaald voedingsmiddel. Wie op berken reageert, is mogelijk ook gevoelig voor appels. Net zoals voor bananen, latex …



Allegratab
Blaas uw symptomen van hooikoorts weg
Niet-sedatief antihistaminicum
24u werkzaam
Actief binnen 1 uur
Allegratab 120 mg, filmomhulde tabletten / comprimés pelliculés
Fexofenadine hydrochloride - Chlorhydrate de fexofénadine
Seizoensgebonden allergische rhinitis
Rhinite allergique saisonnière
24 UREN / HEURES STUNDEN
Dosering: 1 tablet/dag
Posologie: 1comprimé/jour
Dosierung: 1 Tablet/Tag
20 Filmomhulde tabletten Comprimés pelliculés
SANOFI
Allegratab is een geneesmiddel op basis van fexofenadine hydrochloride. Voor een goed gebruik, lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. Vergunninghouder: sanofi Belgium.
ALL022014
SANOFI

Laat pijnlijke spieren en gewrichten geen rem zijn op uw prestaties!





Balsem

- Symptomatische behandeling van spierpijn, reumatische pijnen, stijve nek, lumbago, ...

Contra-indicatie in geval van allergie voor salicylaten en bij zwangerschap. Vanaf 7 jaar.

Spray

- Symptomatische behandeling van spier- en gewrichtspijn, spierkrampen, stijve spieren en gewrichten.

Contra-indicatie bij zwangerschap. Vanaf 10 jaar.

ADV/PUB/00007/00002/2014-02

DIT IS EEN GENEESMIDDEL. VRAAG RAAD AAN UW APOTHEKER OF ARTS.
LEES AANDACHTIG DE BIJSLUITER. GEEN LANGDURIG GEBRUIK ZONDER MEDISCH ADVIES.

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

Qualiphar
Rijksweg 9, B -2880 Bornem

9 ESSENTIËLE MAATREGELEN

- Zet de ramen van de woning minstens 20 minuten per dag wagenwijd open.
- Verwarm de kamers niet te erg (max. 18°C), want dat vermindert de verspreiding van mijten.
- Laat de was niet binnen drogen.
- Laat honden, katten en andere huisdieren niet op je bed slapen.
- Spoel je haar elke avond af: pollen kleven immers aan de hoofdhuid. Vraag je bedgenoot om ook een douche te nemen!
- Rijd in de wagen met gesloten ramen. Sommige automodellen bieden antipollenfilters aan. Heb je er, vergeet dan niet ze regelmatig te vervangen!
- Probeer regelmatig aan zee te vertoeven: de wind die van overzee komt blaast de pollen immers het binnenland in. De Belgische dichter Emile Verhaeren ging inspiratie opdoen in Oostende zodra zijn hooikoorts hem parten begon te spelen.
- Probeer een homeopathische aanpak: door vanaf februari kleine doses pollen te slikken, kun je de symptomen verlichten. Zodra de allergie zich manifesteert, zijn er ook nog andere behandelingen mogelijk (in de vorm van een spray of korreltjes). Maak een afspraak met een homeopaat voor een voorschrift op maat.
- Neem geen toevlucht tot zogenaamde "antiallergische" producten en accessoires: ze zijn steevast duur, vaak weinig efficiënt en voorzien van een folkloristisch octrooi. Win eerst inlichtingen in bij je arts of apotheker of bij www.astma-en-allergiekoepel.be. In het Frans: Prévention des Allergies (www.oasis-allergies.org).

Allergie op uw smartphone

Er is een «Pollen-Info» app verkrijgbaar voor Smartphone. Je kan er mee uitzoeken welk soort pollen in welke concentratie in jouw streek aanwezig zijn voor de volgende vijf dagen. Je kan de app volledig instellen volgens je eigen allergie en een gemeente in België of het Groothertogdom Luxemburg. Tot slot krijg je er ook nog nuttige informatie bij ... Info en gratis downloaden: www.pollen-info.be.

Waar vind je een pollenkalender?

Op www.airallergy.be, een site van het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid, vind je informatie over de hoeveelheid en kenmerken van de in de lucht aanwezige pollen .

Michèle **Rager**



DE HUID VOORBEREIDEN OP DE ZON, EEN NOODZAAK ?

Na de lange en donkere wintermaanden snakt ons lichaam naar wat zonnestralen aangezien we allen de fysieke en psychologische voordelen kennen. U zal echter nog meer genieten als u uw huid correct voorbereidt op de ontmoeting.

Licht is goed voor de gezondheid…

Als we er met mate gebruik van maken, is de zon heilzaam. Haar licht helpt ons onze gezondheid goed te onderhouden, vitamine D aan te maken (noodzakelijk voor verscheidene lichaamsfuncties) en ons bioritme te organiseren. De zon heeft ook een positief effect op het mentale aspect, ze maakt ons enthousiast en geeft ons een gevoel dat we vaak missen in de winter door een gebrek aan licht.

De gevaren van overmatig zonnebaden

De medische wereld en de media duiden al jaren op de risico's van overmatige blootstelling aan licht, niet alleen het zonlicht, maar ook die van zonnebanken. Zich te vaak of te intens blootstellen aan UV-stralen versnelt de veroudering van de huid, beïnvloedt het immuunsysteem en kan zelfs verschillende stoornissen veroorzaken, huidkanker is hierin veruit de meest gevaarlijke.

Veilig zonnen!

Een zonnebrand is nooit onschuldig: het getuigt van een agressie van de huid. Noch voorbereidende zonnebanksessies, noch de verschillende zelfbruiners kunnen onze huid voorbereiden of beschermen tegen zonnebrand. De beste manier om te zonnebaden is om zich geleidelijk en beperkt bloot te stellen aan de zon. We kiezen bijvoorbeeld momenten waarop de zon minder agressief is (voor 10:00 en na 16:00). Zorg er ook steeds voor dat de huid, zowel intern als extern, voorbereid is.

De interne voorbereiding

De voeding speelt een belangrijk rol in het voorbereidingsprogramma. Voedingsmiddelen rijk aan bètacaroteen stimuleren de synthese van melanine, die zorgt voor een natuurlijke bescherming van de huid tegen UV. Omega 3 en antioxidanten (vooral vitamine A, C en E) zijn nuttig, onder andere omdat ze de jeugdigheid van de huid behouden.

Een maand voorafgaand aan de blootstelling kan een dieet rijk aan vette vis, zomerfruit en -groenten (wortelen, tomaten, paprika, abrikoos, perzik, meloen, kiwi…), plantaardige oliën, granen… soelaas bieden. Voedingssupplementen die specifiek beantwoorden aan blootstelling aan de zon werken hierbij versterkend. Drink voldoende water, hierdoor zijn de vetzuren in de huid beter bestand tegen het zonnebaden.

De externe bescherming

De huid zal in de weken voor de blootstelling voorbereidende zorgen waarderen: gaande van een zachte peeling van de huid om de droge huidcellen te verwijderen tot een verhoogde hydratatie… Tijdens het zonnebaden is de externe bescherming van de huid van vitaal belang en dus iets wat nooit vergeten mag worden. Deze draagt bij tot een verbeterde hydratatie, net zoals crèmes, een gel of beschermde oliën (herhaal dit ook meerdere malen per dag). Kies ook voor een beschermingsfactor die aangepast is aan uw huidtype. Ook na het zonnebaden worden er verschillende behandelingen aanbevolen zoals een after-sun-crème, zachte peeling…

Marco **Hellemans**

solenium
INTENSE
een mooie stralende huid
gedurende de hele zomer
GESCHENK
nagelvijl
in boheems glas*
* bij aankoop van een Solenium INTENSE
tot einde voorraad
omega-6
betacaroteen
vitamine PP
antioxidanten
Tilman®
Gezond dankzij planten
l'Entreprise de l'Année® 2013
Entrepreneur of the year
Tilman sa - Z.I. Sud 15 - 5377 Baillonville

CONTROLEER OF U KLAAR BENT OM TE GAAN ZONNEBADEN, BEANTWOORD DEZE 5 VRAGEN MET JUIST OF FOUT

1. Een zonnebank is een geweldige oplossing om de huid voor te bereiden op blootstelling aan de zon
2. Voedingssupplementen helpen de huid zich voor te bereiden op blootstelling aan de zon
3. Zonnebrandcrème is enkel nuttig in tropische klimaten
4. Zelfbruiners beschermen de huid tegen zonnebrand
5. Veel water drinken beperkt de schade van zonnebrand

AANTWOORDEN

1. **FOUT** / Een zonnebank is contraproductief en gevaarlijk. Zelfs als ze goed onderhouden wordt (tijdige vervanging van de lampen…) blijft de zonnebank een bron van Uv-straling die 6 keer intenser is dan het licht van de zon op zijn hoogtepunt. De gevolgen zijn dan ook onmiskenbaar: een diepgaande verandering van de huid, DNA-schade,… Het verhoogde risico om huidkanker te ontwikkelen is reeds lang wetenschappelijk aangetoond. Deze kunstmatige Uv-stralen helpen uw huid dus niet tegen zonnebrand, integendeel zelfs!

2. **JUIST** / De voorbereiding van de huid begint van binnenin en speelt daar een erg belangrijke rol! Een specifiek dieet (zie artikel) levert de nodige voedingsstoffen. Het is echter niet altijd mogelijk om te voldoen aan zo'n dieet. Voedingssupplementen zijn dan zeer nuttig, vooral wanneer ze speciaal ontwikkeld zijn om te voorzien in de voorbereiding van het lichaam aan het zonlicht.

3. **FOUT** / Beschermende zonnecrème (of een equivalent zoals gel, olie…) is bruikbaar in alle situaties van blootstelling aan het zonlicht. Zelfs een matige lentezon kan schadelijke gevolgen hebben. Het type van bescherming en de frequentie van het gebruik moet aangepast worden aan het huidtype en aan de omstandigheden: zwemmen of douchen kunnen bijvoorbeeld de aanwezige crème verdunnen (of zelfs volledig wegspoelen) en zo het beschermende effect volledig wegnemen.

4. **FOUT** / Deze producten hebben enkel een esthetisch effect dat de natuurlijke bruine kleur vervangt. Ze beschermen in geen geval de schadelijke effecten van natuurlijke of kunstmatige UV.

5. **JUIST EN FOUT** / Veel water drinken volstaat niet om de huid voldoende te hydrateren wanneer ze wordt blootgesteld aan het licht. Langs de andere kant voedt het water dat we drinken de huidcellen en compenseren ze de uitdroging gelinkt aan het zweten en de hitte. Bijkomende hydratatie voor de huid kan in de vorm van een moisturizer (vochtinbrengende crème). Vergeet niet dat deze moisturizers geen enkele beschermende werking hebben tegen UV. De beschermende en de hydraterende producten zijn complementair te gebruiken en beiden erg nuttig.

BLAASONTSTEKING onder de loep

Cystitis is een acute en doorgaans besmettelijke ontsteking van de blaas. 30 à 50% van de vrouwen heeft er eenmalig of geregeld last van. Vooral de leeftijdsgroep van 20 tot 30 jaar is er gevoelig voor.

Blaasontsteking?

Blaasontstekingen komen 50 keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.
Dat vrouwelijke overwicht heeft een anatomische reden. De urethra, de buis waardoor de urine vanuit de blaas loopt tijdens het plassen, is bij de vrouw veel korter dan bij de man en de opening ligt dicht bij de vagina en de anus.
Darmflorabacteriën, die schadelijk zijn voor de urinewegen (zoals Escherichia coli), hoeven dan ook geen grote afstand af te leggen om de blaas te kolo- niseren. In 80% van de gevallen zijn er E. coli bij betrokken.



Naast deze bacteriële oorzaak zijn er ook nog andere: zo onderscheiden we interstitiele cystitis of de variant met heldere urine, allergische cystitis, …

Complicaties zijn zeldzaam maar …

Een geïsoleerde cystitis is doorgaans goedaardig, maar bij rugpijn, koorts, misselijkheid en/of braken dient men rekening te houden met een nierfunctiestoornis.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN?

- Een pijnlijke en onstuitbare drang om te plassen,
- een frequente drang om te plassen,
- een branderig gevoel, vooral aan het einde van de plas,
- de urine is doorgaans troebel en stinkend,
- er kunnen bloedingen optreden, maar zij zeggen niets over de ernst van de aandoening,
- een blaasontsteking gaat niet gepaard met koorts en de pijn situeert zich in de onderbuik.







Spontaan urineverlies is een kleine kwaal die een groot ongemak veroorzaakt. Want door de bacteriën en de zuren kan de huid geïrriteerd raken in de schaamstreek. En zit u niet lekker in uw vel. Cavilon voorkomt én beschermt tegen een ontsteking.

Vraag raad aan uw apotheker.
Voor een gratis staal: www.cavilon.be/incontinentie



3M™ Cavilon™ Crème
Efficiënte Barrièrecrème

Enkele druppels crème volstaan om de huid de hele dag te beschermen.

Economisch · Duurzaam · Laat de huid ademen

Ref	Product	CNK code
3391 FF	Duurzame Barrièrecrème zonder parfum. 28 g/tube	2682 862
3392 FF	Duurzame Barrièrecrème zonder parfum. 92 g/tube	2682 854



3M™ Cavilon™ Film
Duurzame Barrièrefilm

Herstel de geïrriteerde huid met de film van Cavilon.

Economisch · Laat de huid ademen

Ref	Product	CNK code
3346P	Cavilon spray 28 ml. 1 spray/doos	2876 233
3343P	Cavilon swab 1 ml. 5 swabs/doos	1437 268

3M Belgium bvba/sprl
Hermeslaan 7
B-1831 Diegem
Tel: +32 (0)2 722 53 51
Fax: +32 (0)2 722 50 22

3M

Een snelle diagnose en doortastende behandeling zijn essentieel. Een slecht behandelde of veronachtzaamde pyelonefritis (ontsteking van nier en nierbekken) kan immers leiden tot blijvende schade aan de nieren.

Deze renale complicaties zijn vooral zorgwekkend in gevallen van diabetes of een verminderde afweer. Vervormingen van de urinewegen werken ze in de hand.

Ten slotte moeten tekenen van een urineweginfectie met speciale aandacht worden behandeld wanneer ze zich voordoen bij een man of een klein kind.

Hoe behandel je een blaasontsteking?

Indien de aandoening niet meer dan twee of drie keer per jaar optreedt, bij een voor het overige gezonde vrouw die niet zwanger is, kun je ervan uitgaan dat het om een goedaardige blaasontsteking gaat. Zij zal makkelijk genezen met enkele eenvoudige maatregelen, maar ze mag uiteraard niet worden verwaarloosd.

Bij een eerste aanval moet je vermijden om, afgezien van paracetamol of een ontstekingsremmer, een ander geneesmiddel te gebruiken dat de microbe die verantwoordelijk is voor de cystitis zou maskeren. Je kan best naar de dokter voor een snelle analyse van de urine met een teststaafje. Hij zal je een passend antibioticum voorschrijven. De nieuwste antibiotica worden in een keer ingenomen en zijn werkzaam binnen twee à drie dagen.

Treedt de aandoening een tweede keer op, probeer dan vanaf de eerste symptomen bepaalde kruiden (heide, berendruif) of remedies op basis van essentiële oliën in te nemen op advies van de apotheker.

Wat bij herhaalde blaasontstekingen?

Herhaalde blaasontstekingen komen vaak voor. Beperk het risico door minstens 1,5 l water per dag te drinken, vergeet niet om na het vrijen te plassen en was de intieme zone elke dag met water en zeep.
Hou je plas niet in en ledig de blaas altijd volledig.
Veeg van voor naar achter.
Een probioticakuur om de darmflora te herstellen is vaak aangewezen na het innemen van antibiotica.
Je kan veenbessen consumeren om herhaling te voorkomen, maar ze hebben geen antiseptische werking op zich.
Als er ondanks alle voorzorgen opnieuw ontstekingen optreden, zal je arts een gepaste behandeling voorschrijven.

Dr. Florence **Tassignon**





Je vakantie online boeken? VERMIJD VALKUILEN

Sinds enkele jaren kun je voor een habbekrats reizen naar witte poederstranden door het web af te schuimen. Iedereen kan tegenwoordig een vlucht en 'all in' verblijf op de kop tikken. Dat massafenomeen heeft de toeristische sector in zekere zin onderste boven gegooid: iedereen kan nu reisagent spelen en online aanbiedingen opsnorren, vergelijken en reserveren. Een nieuwe gewoonte die niet enkel voordelen biedt …

Betoverende foto's glijden over je computerscherm: een kristalheldere zee, witte zandstranden, een luxehotel met alles erop en eraan en een bloemlezing van lovende commentaren bij het etablissement in kwestie. Geraak je werkelijk met enkele muisklikken in het paradijs? Het antwoord is ongetwijfeld genuanceerd!



Bij het landen gaat menige droom in rook op. Van het paradijs naar de hel is slechts een kleine stap: het idyllische strand blijkt een gemeentelijke stortplaats en het droomhotel is een oubollig onderkomen. Wie zijn vakantie online boekt, moet voor ogen houden dat foto's geen garantie bieden en dat het gewoonweg onmogelijk is om het kaf van het koren te scheiden tussen alle online getuigenissen. Er zitten nu eenmaal veel nepadviezen tussen. Laat je niet oplichten en doe zelf het nodige onderzoek: als goede detective bezoek je meerdere sites, vergelijk je de aanbiedingen en blijf je kritisch tegenover al te lovende of vlijmscherpe opmerkingen.

Een andere onaangename maar wijdverbreide praktijk onder online tour operators zijn de extra kosten zoals taksen die niet duidelijk vermeld stonden op het bestelformulier of automatische verzekeringen die niet werden afgevinkt uit onoplettendheid. Er circuleren nog heel wat andere bedrieglijke trucs, zoals de handel in promoties, valse sterren, lege hotels die als volgeboekt worden voorgesteld, enz. Jammer genoeg te veel om op te noemen!



Uiteindelijk moet je als gebruiker over voldoende kennis en tijd beschikken om je weg te vinden in de jungle van aanbiedingen op het internet, of anders toch maar gewoon bij je reisagent aankloppen. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht is dat alternatief niet noodzakelijk duurder, integendeel! Vaak krijg je voor dezelfde prijs extra services en deskundig advies – en dat is tenslotte toch ook niet te versmaden!

Barbara **Philippart**



STRAK PLAN VOOR SOFIE: EEN 'REIS OP MAAT' IN ROEMENIË

Naar goede gewoonte opteert Sofie voor het vakkundig advies van haar reisbureau. Deze mensen garanderen haar niet alleen een verblijf zonder grijze zones, zij kunnen haar ook unieke bestemmingen suggereren die vaak minder druk en veel authentieker zijn dan de reizen die je op het web vindt. Wat haar nog het meest bevalt, is dat haar reisagent een programma van dag tot dag voor haar uitstippelt waarmee ze onbekende hoekjes van dit fascinerende land kan ontdekken.

Sofie wou graag een tiendaagse trip met haar man maken, romantisch met zijn tweetjes. Haar keuze viel op Roemenië, een verrassend gevarieerd land met vele legendes.
Het programma omvat verschillende sites die deel uitmaken van het cultureel erfgoed van de UNESCO. Zo zullen zij onder meer door Transsylvanië trekken, met zijn legendarische Karpaten en beschermde vestingen, maar ook door Boekovina, met zijn vele unieke religieuze gebouwen en middeleeuwse dorpen.
Vervolgens gaat het richting Maramures, een streek waar het landelijke leven intact is gebleven. De apotheose van de reis wordt Boekarest, hoofdstad van Roemenië en cultureel en economisch centrum van heel het land. Zeg nu zelf, wat is er leuker dan nieuwe horizonten te verkennen, zonder onaangename verrassingen, na een lange en drukke winter?

VOOR MEER INFO: TRAVEX-TRAVEL, +32 (0)2.537.11.00 OF WWW.TRAVEX-TRAVEL.BE

ZORG GOED VOOR JE HUID!

Je huid goed verzorgen is één ding, maar ze een verzorging bieden afgestemd op je leeftijd is nog beter. Wat is de juiste reflex in welke leeftijdscategorie? In dit nummer beginnen we alvast met een passend antwoord voor tieners en jonge volwassenen!

De adolescentie

Als tiener hoef je niet per se met een gezicht vol puistjes en mee-eters rond te lopen! De jonge huid is zeer reactief en geraakt snel geïrriteerd door een al te agressieve hygiëne. Als reactie begint ze meer talg aan te maken. Vermijd daarom klassieke zepen en lotions op basis van alcohol, die een bijtend effect hebben.

Acne zou worden gestimuleerd door het dagelijks gebruik van frisdranken en voedingsmiddelen die veel industriële vetten bevatten. Tijdens de adolescentie vertoont de huid de neiging om te glanzen, want een verhoogd testosterongehalte bevordert de talgproductie, ook bij meisjes. Mee-eters ontstaan wanneer de poriën verstopt geraken. Bacteriën die zich voeden met talg en irriterende stoffen afscheiden resulteren dan weer in rode puistjes. Een goede bescherming tegen de zon is onontbeerlijk om dit proces een halt toe te roepen, aangezien de zon bijdraagt tot een verdikking van de huid en verstopte poriën.

Opgelet: mee-eters uitknijpen met vingers die vol microben zitten is vragen om puistjes. Ook van puistjes kun je maar beter afblijven. Behandel ze zodra ze verschijnen met een uitdrogend product van de apotheek of laat je huid reinigen bij een dermatoloog.

Twintigers

Eens 20 jaar vernieuwen de cellen zich snel, en alles wat de huid nodig heeft wordt door het lichaam aangemaakt. Vanaf 25 jaar begint de kwaliteit van de cellen echter al af te nemen, en dat gaat zo door tot het bittere einde.

Hydrateren is de boodschap! Een droge huid vormt uitdroging- of droogtelijntjes of rimpels. Mettertijd worden die rimpels meer uitgesproken en zal de huid ook sneller verouderen. Vergeet nooit om de huid te ontschminken voor het slapengaan en smeer een zonneproduct voor het zonnebaden. Dat is een eerste stap in je strijd tegen tekenen van veroudering!

Heb je na je 21ste nog last van acne, raadpleeg dan een dermatoloog. Voor een lichte vorm volstaan doelgerichte verzorgingsproducten, maar zorg ook voor voldoende hydratering. Ook een vette, aan acne onderhevige huid moet goed gehydrateerd worden.

Jean-Christophe **Bazin**



Curapor® transparant
De nieuwe generatie eerste hulp steriel verband met film, ondoordringbaar voor water en kiemen
Bad en douche mogelijk
Alleen bij uw apotheker professionele oplossingen voor wondverzorging
Curapor®
Curapor® steril transparent
Chirurgischer Wundverband
Pansement adhésif chirurgical
Surgical Wound Dressing
Apósito quirúrgico
10 x 8 cm
LOHMANN & RAUSCHER
Lohmann-Rauscher.be

MemoTonus

GEHEUGEN
CONCENTRATIE

MemoTonic

WAAKZAAMHEID
MENTALE VERMOEIDHEID

WERK
BLOK
SUPPORT
START TIJDIG
WERK
AUTO
EXAMEN
BOOST

MemoTonus is een combinatie van magnesium, vitamine B6 en taurine, aangevuld met ginkgo biloba, dat bijdraagt tot een goed geheugen en dat de concentratie ondersteunt.

MemoTonus is ideaal:
• voor studenten tijdens de blok
• voor professioneel actieven
• voor senioren

MemoTonic bevat een natuurlijk guarana-extract dat bijdraagt tot de waakzaamheid en dat de mentale vermoeidheid vermindert.

MemoTonic is ideaal:
• voor studenten tijdens de examenperiode
• voor professioneel actieven (vergadering, voordracht, ...)
• tijdens een avondje stappen of de volgende dag
• bij lange autoritten



MemoTonus 60 tabletten - CNK 2934-370



MemoTonic 7 flacons - CNK 3113-453
met een lekkere citrusvruchtensmaak

REVOGAN

Verkrijgbaar in de apotheek en parafarmacie. Meer info op www.revogan.be

www.modulo.be - 022771



ONDERUIT, HIER IS HET BLOKBEEST!

2 uur 's nachts. Niets wil nog lukken. Er resten je nog slechts enkele uren om 200 pagina's tekst te lezen, 50 oefeningen te maken en, uiteraard, het einde van de cursus door te nemen. De oplossing? Een paniekaanval! Het scenario speelt zich (voor de zoveelste keer) opnieuw af: je voelt je dom, niet in staat om wat dan ook te doen, het zal je nooit lukken en je vraagt je vooral af: «Waarom ben ik niet voor de blok beginnen werken?!»

Tja, de blok van december is nog maar pas verteerd of daar heb je die van juni al! Vooral niet panikeren nu. Studnjob brengt redding. Wij beuren je moreel op en hebben alvast enkele tips om het in de toekomst beter aan te pakken!

HET ALLERBELANGRIJKSTE? RE-LA-TI-VEER!

Dacht je echt dat het beter zou gaan door angst- en zenuwaanvallen aan elkaar te rijgen ? Door avond na avond te zitten snotteren boven je aantekeningen en jezelf voor onbenul uit te schelden?! Je moet weten dat niemand (of bijna niemand) het gevoel heeft helemaal voorbereid te zijn voor een examen. Het is een natuurlijk gevoel dat alle studenten delen. Het is immers onmogelijk om alles (van buiten) te kennen en/of zeker te weten dat je alles voor 100% begrepen hebt … Fixeer je dus niet op wat je het minst of helemaal niet kent («Stel dat de prof een vraag stelt over die tekst die ik niet gelezen heb?!»), maar denk aan alles wat je kent en beheerst!

EEN DOELTREFFENDE AANPAK?

Een doeltreffende aanpak is jezelf «doordringen» van de structuur van de cursus. Dat is erg belangrijk bij het studeren. Het skelet van de cursus zal je inzicht verschaffen: let dus op de titels, leg er onderlinge verbanden tussen, en vat elk hoofdstuk in grote lijnen samen (zonder al te veel in te gaan op details). Op het examen zal het je helpen om de juiste «lade» open te trekken in je geheugen wanneer je op zoek moet naar informatie. Het is alvast veel efficiënter dan je in paniek trachten te herinneren waar je dat ook alweer gezien hebt in je cursus.





Over het algemeen kun je via een examen laten zien of je de structuur en de belangrijkste ideeën van een cursus begrepen hebt, en eventueel of je in staat bent om ze in de praktijk om te zetten en verbanden te leggen tussen de ideeën. Hoe preciezer je bent, hoe beter je cijfer uiteraard … Niet alles kennen impliceert echter niet dat je zult falen!

EN MOCHT DAT TOCH ZO ZIJN … DRA-MA-TI-SEER NIET! !

Een mislukking, zowel voor een examen als in je privé- of beroepsleven, is pas negatief wanneer je er niet de juiste lessen uit trekt... Met het risico opnieuw dezelfde fouten te maken! Dus in plaats van medelijden met jezelf te hebben, anderen de schuld te geven (neen, het is niet altijd de schuld van de prof ;)) of bij de pakken te blijven zitten … Wend deze tegenslag aan om jezelf te verbeteren en er sterker uit te komen! Bijvoorbeeld door je studiemethode in vraag te stellen of de tijd die je eraan besteedt. Gelukkig zijn we zover nog niet! Je hebt nog alle kaarten in handen, en het is weliswaar tijd maar nog niet te laat. Leg je favoriete pen klaar, maak een haalbaar blokschema, eet goed en slaap voldoende … En vergeet vooral niet: je beste kans op slagen ben jij zelf!

Coralie **Beaumont**



HET IS VAKANTIE! FIJN. WAT DOEN WE NU?

StudNJob

Het studentenleven is niet zo eenvoudig als men vaak denkt! Financiële afhankelijkheid van de ouders is vaak een moeilijk aspect en in sommige gevallen gaat het om vele jaren. Dus nu je (eindelijk) vakantie hebt, kun je misschien een studentenjob zoeken?

Twijfel je nog? Bedenk dan dat vakantiewerk niet alleen een vorm van (financiële) vrijheid biedt, maar dat het ook een efficiënte manier is om nieuwe dingen te leren en ervaring op te doen op de arbeidsmarkt. Je zal (nagenoeg) geen verantwoording hoeven af te leggen aan je ouders over hoe je het verdiende geld besteedt. Je beschikt nu over een grote som om bijvoorbeeld een reis te maken of een nieuwe pc te kopen. Alle ervaring is trouwens meegenomen. Dus ook al is de job niet bepaald een weerspiegeling van wat je later zou willen doen, toch zal ze je leren werken aan je teamgeest, je zin voor organisatie en … je zal de waarde van het geld leren kennen!

Ook in dit avontuur kun je rekenen op Studnjob: wij helpen je een job te vinden die bij je past! Het team van Studnjob slooft zich dagelijks uit om alle jobaanbiedingen voor studenten, in alle sectoren en overal in België, te centraliseren op onze website!



Cholesterol onder controle met de juiste voeding

Te veel cholesterol in het bloed is geen ziekte als dusdanig, maar het maakt je wel vatbaar voor cardiovasculaire aandoeningen, vooral in combinatie met andere risicofactoren zoals overgewicht, hoge bloeddruk, diabetes of roken.
Je kan een teveel aan totale cholesterol hebben in combinatie met te veel slechte cholesterol (LDL) of veel goede cholesterol (HDL).

Slechts 30% van de cholesterol in ons lichaam is afkomstig van onze voeding; de overige 70% wordt door de lever aangemaakt. Kunnen we het cholesterolgehalte dan doen dalen door anders te eten en mogelijk zelfs het innemen van geneesmiddelen vermijden?
Het antwoord daarop is een volmondig JA!

Onze eetgewoonten hebben een grote invloed op onze gezondheid. Zo zijn hart- en vaatziekten, de belangrijkste doodsoorzaak in België, deels te wijten aan een overmatig en/of onjuist gebruik van vetten.
In het algemeen eten wij te vettig, maar wij eten ook 'slechte vetten'! Het ene vet is immers het andere niet.

Een evenwichtig dieet is en blijft uiteraard de basisregel. Dat betekent zoveel als: je mag alles eten, maar nooit te veel van alles.

Het is belangrijk om minder vettig te eten, maar we mogen niet vergeten dat veel voedingsmiddelen reeds 'verborgen vetten' bevatten; daarbij komen dan ook nog eens de 'toegevoegde vetten' waarmee we ons eten bereiden.
Wat die laatste betreft, geef je best de voorkeur aan plantaardige vetten, rijk aan onverzadigde en polyonverzadigde vetzuren. Onder meer olijfolie, koolzaadolie, notenolie en lijnzaadolie verdienen een aanbeveling. Ik raad trouwens altijd aan om verschillende olies te combineren en vooral olie te gebruiken die rijk is aan omega-3, zoals koolzaadolie. Zo verkrijg je een goede omega-6/omega-3 verhouding, en dat is noodzakelijk voor het behoud van een goed HDL-cholesterolgehalte.

Vette vis is eveneens een uitstekende leverancier van omega-3 vetzuren. Je zet deze soorten dan ook best twee keer per week op het menu.

Bepaalde voedingsstoffen bevatten van nature veel cholesterol maar weinig verzadigde vetten. Denk maar aan eieren, orgaanvlees en zeevruchten, die je dus best met mate eet. Eet ook niet te veel geraffineerde suikers, want zij kunnen je cholesterolgehalte eveneens de hoogte injagen.

En waarom zou je dierlijke eiwitten (vlees, gevogelte, ...) niet 1 of 2 keer per week vervangen door plantaardige eiwitten (soja, tarwe, Quorn,...) die geen of weinig verzadigde vetzuren bevatten?

Een dieet dat rijk is aan oplosbare vezels blijkt ook een troef tegen slechte cholesterol. Zij remmen de intestinale absorptie van de cholesterol gedeeltelijk af en beperken de aanmaak ervan door de lever. Uitstekende bronnen van oplosbare vezels zijn haverzemelen, havervlokken, lijnzaad en peulvruchten.

Vergeet ook niet om, naast deze tips, zoveel mogelijk huisbereide gerechten op tafel te zetten. Je hebt zeker al gehoord over de schade die 'transvetzuren' kunnen aanrichten. Zij doen de slechte cholesterol niet alleen stijgen, maar reduceren ook de goede variant. Ze zijn aanwezig in heel veel industriële bereidingen zoals taartdeeg, crackers, tortilla's, koekjes, croissants, muffins, commerciële chocolaatjes, (niet-natuurlijke) pindakaas, chips, ontbijtgranen, enz.

Tot slot bestaan er ook plantaardige voedingssupplementen die bijzonder effectief zijn, zoals sojalecithine, rode-rijstextract of ook nog plantaardige sterolen. Deze laatste verlagen de intestinale absorptie van cholesterol, maar je moet er 2 g/dag van innemen om enig effect te hebben. Er zijn ook met sterolen verrijkte voedingswaren in de handel (margarines, smeerkazen, yoghurt), maar je hebt er soms grote hoeveelheden van nodig om aan het dagrantsoen van 2 g sterolen te geraken.

Anne **Chauvaux**
Dieet- en voedingsdeskundig
0486 / 68 05 91



WARMTE- EN KOUDETHERAPIE

Van blauwe plekken tot een lumbago, van een verzwikking tot tendinitis: tal van letsels kunnen ons hinderen, pijn veroorzaken en ons dagelijkse leven verstoren. Heel vaak kan het aanbrengen van warmte of koude heilzaam zijn om de pijn te verlichten, zwelling te verminderen of de genezing van kleine kwetsuren bevorderen.



Met 'instant' kompressen met sprays en herbruikbare koude en warme gelkompressen, bestaat er een uitgebreid gamma kwaliteitsvolle producten speciaal voor elke indicatie. Ze kunnen alleen worden gebruikt of in combinatie met andere middelen en vormen een goed niet-farmacologisch alternatief voor het verlichten van allerhande pijnlijke situaties in het dagelijkse leven.
Hoe herkent men kwaliteitsproducten? Deze moeten voldoen aan Richtlijn 93/42/EEG voor medische hulpmiddelen (DM)
Vraag advies aan uw apotheker!

KOUDETHERAPIE

Wist u dat?

De toepassing van koude is een natuurlijke therapie voor heel wat verwondingen zoals verstuikingen en kneuzingen. In een eerste toepassingsfase zorgt de koude voor een vernauwing van de bloedvaten; het oppervlakteweefsel krimpt in elkaar, zodat het zwellen en de ontsteking verminderen. Tijdens de tweede fase van de behandeling, wanneer het koudekompres is weggenomen, versnelt de bloeddoorstroming: de toevoer van zuurstof en noodzakelijke voedingsstoffen stijgt en dit helpt bij het herstel van de getroffen zone. Daarom moet cryotherapie in 2 intervallen van maximaal 20 minuten met maximaal 2 uur tussenpauze worden toegepast, te herhalen indien nodig.
Cryotherapie is aanbevolen voor:

- verstuikingen en ontwrichtingen
- oedeem, schokken en bloeduitstortingen
- spierverrekkingen
- tandpijn
- migraine en hoofdpijn
- bloedneuzen

WARMTETHERAPIE

Wist u dat?

Warmtetherapie heeft verschillende en vele toepassingen. Door de warmte zetten de bloedvaten uit en daardoor stijgt de bloeddoorstroming. De getroffen zone wordt zo efficiënter gevoed en de gifstoffen worden makkelijker verwijderd. De warmte zorgt voor ontspanning en relaxatie, de samentrekking van de spieren wordt erdoor verminderd wat het pijngevoel doet verdwijnen. Warmtetherapie wordt gebruikt voor bepaalde lichaamsdelen om chronische musculoskeletale pijn (maar zonder ontstekingssymptomen) te verlichten.





Warmtetherapie is aanbevolen voor:
- Reuma en reumatoïde artritis
- Pijn in de nek en de schouders
- Rugpijn, lumbago
- Gewrichtspijn
- Menstruatie- en buikpijn
- Spanningshoofdpijn
- Spierspanning veroorzaakt door een slechte houding ... of gewoon om het warmer te krijgen...



En voor de jonge mama's die borstvoeding geven, kan eventuele pijn ook op natuurlijke wijze worden verlicht.

Het Nexcare merk biedt een doos aan met twee, koud of warm te gebruiken, thermische kompressen voor snelle en natuurlijke verlichting van pijn in de borsten veroorzaakt door het geven van borstvoeding. Warm te gebruiken om de melkstroom te stimuleren en vloeibaarder te maken of koud te gebruiken na het zogen om ontsteking en verstopping van de borsten tegen te gaan.

Besluit: warmte- en koudetherapie worden niet gebruikt om dezelfde kwalen te behandelen maar kunnen wel complementair gebruikt worden. Uw apotheker zal u helpen bij uw keuze. Bepaalde labo's, zoals 3M Nexcare, ontwikkelden een handleiding om de patiënten te helpen.

Isabelle **Dormal**

Pijnverlichting in een handomdraai

Nexcare™ COLDHOT™

REDUCTION -2€ (1)



Natuurlijke, doeltreffende en veilige oplossingen voor pijnbestrijding:

Gebruik koude bij migraine, tandpijn, neusbloedingen, spierverrekkingen, verstuikingen, tendinitis, bloeduitstortingen...

Gebruik warmte bij hoofdpijn, lumbago, rug- en buikpijn, spierstijfheid, stijve nek, reuma...

99% GEL BIODÉGRADABLE* BIOLOGISCH* AFBREEKBARE GEL

* 99% van de actieve ingrediënten, overeenkomstig 84/449/EEC.

9 820011 252004

Bij aankoop van 1 product van het gamma Nexcare™ ColdHot™ Products. Actie geldig tot 30/06/2014. Aanbod niet cumuleerbaar. **Bericht aan de HH. Handelaars** : 3M Belgium N.V., B-1831 Diegem, Belgium, zal u de waarde van deze bon terugbetalen, BTW inbegrepen, indien aan de voorwaarden van het aanbod voldaan werd. Aanbod geldig tot 30/06/2014 in België en Luxemburg. Deze bon dient teruggestuurd te worden naar HighCo DATA Benelux N.V., Kruiskouter 1 - 1730 Asse voor controle en terugbetaling. Altijd het gelkompres in de hoes stoppen voor gebruik. **Opgelet: lees eerst de gebruiksaanwijzingen**. Vraag advies aan uw apotheker.

3M



Vraag 1 : Hoeveel korrels van graspollen zijn er in het hoogseizoen terug te vinden per kubieke meter lucht?

Vraag 2 : Voedingssupplementen helpen de huid zich voor te bereiden op de zon. J/F ?

Vraag 3 : Welke organisatie helpt studenten een baan op hun maat te vinden?

Vraag 4 : Voor welke van deze symptomen is warmtetherapie het minst geschikt?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 14 juni 2014 de 4 vragen correct beantwoord hebben ?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE/CONTEST
voor 14 juni 2014.

DE WINNAAR MOET FAN ZIJN VAN DE SOFIADIS PAGINA OP FACEBOOK.

De winnaars worden persoonlijk op de hoogte gebracht. Bij een ex-aequo wordt er gekeken naar de datum waarop wij de antwoorden ontvangen hebben. Bij gebrek aan een juist formulier wordt er gekeken naar het antwoord dat er het dichtste bij aanleunt. Het reglement is beschikbaar op aanvraag.

WINNAARS

Winnaars van de vorige Sofiadis wedstrijd

Proficiat aan L. Danielle, P Maxime, D. Caroline, A. Lea, K. Elise. Jullie winnen elk een aankoopbon t.w.v. 40€ geldig in uw Sofiadis apotheek.

Twee voedingssupplementen voor uw schoonheid

Alline

ALL IN NUTRITION

procap

HAARGROEI *



100%
van de vrouwen constateert
minder haarverlies **

Biologisch beschikbare keratine
+ Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9
+ Vitamine C, E, beta-caroteen
+ Koper, ijzer & zink

proderm

Vermindert zichtbaar fijne lijntjes en rimpels



Nieuw

Biologisch beschikbare keratine
+ Hyaluronzuur
+ Ceramosides®
+ Vitamine C

* *Zink is betrokken bij de eiwitsynthese (bijvoorbeeld keratine) en onderhoud van normaal haar.*
** *Placebo-controlled randomized trial aimed at evaluating the effect of Cynatine HNS plus® supplementation on hairs. Facoderm srl, Italy.*

TRENKER .be

© Trenker • Alline procap-sofiadis-2014-02