20 Trimestrieel
April - Juni 2015

SOFIADIS

Het magazine van de Sofiadis apotheker

Mag !



BEVORDER DE SPIJSVERTERING VAN UW BABY

WEDSTRIJD
WIN EEN SAMSUNG GALAXY TABLET

- Premenstrueel syndroom rijmt met ‘slecht humeur’
- Hoe valt sport te rijmen met hooikoorts ?
- City trips, geniet van het zachte lentezonnetje

CHOLESTEROL*

Onnodig om meer te besteden dan 7,22€ per maand voor een hoog gedoseerd rode gist van rijst met 10 mg Monacolin K per capsule.

Choledoc



Publieksprijs: 28,90€
120 capsules

Orthonat nutrition

Hoog gedoseerd aan natuurlijke actieve bestanddelen

230215 Voedingssupplement: de aanbevolen dagelijkse inname niet overschrijden.
*Monacoline K uit rode gist van rijst draagt bij aan het behoud van een normale cholesterolemie. Een gunstig effect wordt bekomen door een dagelijkse inname van 10 mg monacoline K die afkomstig is van bereidingen van gefermenteerde rode gist van rijst.

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 - Axel Moureau
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto, Fotolia

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
André M., Bazin J-C., Bruylandt P., Philippart B., Tandissa R. Thiry A., van der Brempt C.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 32.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezers,

Voor zijn twintigste editie wilde uw magazine de vrouw in de kijker zetten en ons hoofddossier wijden aan het premenstrueel syndroom. Hoofdpijn, pijn in de borst, stress, depressie ... de dagen vóór de regels zijn verre van eenvoudig. Ontdek hoe u deze vreselijke cyclus kan beëindigen.

In het begin van de lente beginnen de kinderen terug in de frisse buitenlucht te ravotten met de bijhorende kleine verwondingen. In dit nummer vindt u een aantal tips en tricks om de littekens van uw kleintjes te behandelen.

Ook op het menu van deze editie, enkele aanbevelingen over de juiste voeding voor uw kinderen en hen te helpen een goede spijsvertering te hebben.

Tot slot moedigen wij u met de komst van de mooie dagen op ontdekking te gaan en voluit te genieten van de chique charme van Le Touquet.



J-B. Van Hamme,
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
Premenstrueel syndroom rijmt met 'slecht humeur'... mythe ou realiteit? 04 - 09

Gezondheid
Help uw baby om beter te verteren 10 - 13
Hoe littekens genezen? 14 - 16
Bijen... apothekers met vleugels 19

Reizen
En als we eens profiteerden van het zachte lentezonnetje 20 - 21

Familie
De geneugten van de tweede zit 22

Sport
Hoe valt sport te rijmen met hooikoorts ? 25 - 26

Dieet
Glutenintolerantie 27 - 29

Wedstrijd
Win een Samsung tablet 31

Premenstrueel syndroom rijmt met ‘slecht humeur’ …



Elke maand opnieuw heeft u een rothumeur, heeft u vreselijk veel zin om te eten en heeft u last van verschillende, in meer of mindere mate vervelende symptomen: gevoelige borsten, een opgeblazen gevoel, krampen, gewichtstoename, hoofdpijn enz. Dat kan enkele uren of dagen duren. Of het kan een week of twee voor u uw maanstonden krijgt, beginnen en stoppen zodra ze doorbreken.

Dat is het zogenaamde premenstrueel syndroom. Kenmerkend zijn een aantal fysieke en/of psychische symptomen die zeven tot tien dagen voor de menstruatie onregelmatig en selectief optreden en ‘als bij toverslag’ verdwijnen bij aanvang van de menstruatie.

De symptomen kunnen bij vrouwen onderling en bij dezelfde vrouw van de ene tot de andere cyclus sterk verschillen qua intensiteit (van licht, matig tot ernstig) en qua aard.

En dat is niet verwonderlijk, want er zijn meer dan tweehonderd symptomen! Enkele voorbeelden: buikpijn, gespannen borsten, een opgeblazen gevoel, hoofdpijn, vermoeidheid, gebrek aan interesse voor de gebruikelijke bezigheden, slaapstoornissen, verminderde eetlust, gewichtstoename, veranderingen in het gedrag, slecht humeur, prikkelbaarheid, zenuwachtigheid, depressieve stemming, angst, verwardheid, woedeaanvallen, sociaal isolement, oncontroleerbare huilbuien enz.

Bij een kleine groep vrouwen (2 tot 8%) nemen de psychische symptomen de belangrijkste plaats in. De depressieve stemming kan gepaard gaan met een diep wanhoopsgevoel, overgevoeligheid, uitgesproken angstgevoelens, hevige innerlijke spanningen, verlies aan zelfbeheersing met woedeaanvallen of huilbuien, een gevoel het niet meer aan te kunnen enz. Soms komen daar ook nog fysieke klachten bij.

Getuigenissen

«Ik heb veel last», zegt Françoise. «Mijn buik en borsten zijn heel erg gespannen, ik heb last van zenuwachtigheid en buikpijn en heb zin om van alles en nog wat te eten ...»

«Wat ik het vervelendst vind, is die honger», zegt Touria. «Mijn benen kunnen pijn doen, ik kan vermoeider zijn dan normaal ... maar ik heb vooral honger! Gewoon boulimie. Ik ben zielig en ik schaam me bijna, ik sta 's nachts op om chocolade te eten!»

«Bij mij was het die pijn in mijn nek, migraine waardoor ik met mijn hoofd tegen de muur had willen slaan», vertelt Niki. «Op het einde, toen ik de 45 voorbij was, kreeg ik ondraaglijke pijn in de lendenen. Alsof dat nog niet volstond, werd mijn buik ook nog drie keer zo dik en at ik om het even wat. Het syndroom werd alsmaar erger en duurde steeds langer naarmate ik ouder werd ... 15 dagen aan een stuk!»

Bovenstaand illustreert goed dat, hoewel het overgrote deel van de vrouwen last heeft van premenstrueel syndroom, ze niet allemaal dezelfde klachten hebben.

Sinds de jaren dertig wordt het premenstrueel syndroom erkend en is het klinisch goed gedocumenteerd. Dit syndroom is dus hoegenaamd geen mythe! Elke vrouw kan er vanaf de adolescentie (meestal twee jaar na de eerste menstruatie) tot aan de menopauze last van hebben, ongeacht haar cultuur of haar socio-economische niveau.

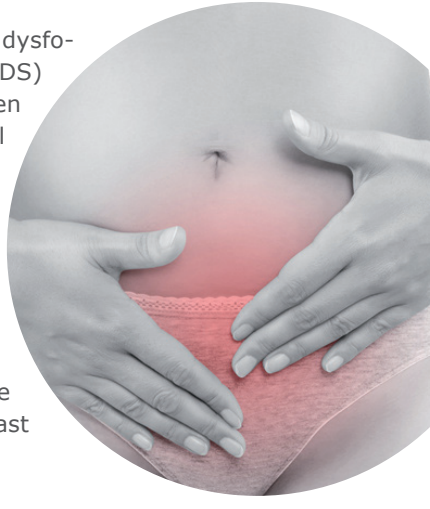
Definitie

Het premenstrueel syndroom (PMS) kan worden gedefinieerd als een geheel van fysieke en emotionele symptomen die bij sommige vrouwen twee tot tien dagen voor de menstruatie optreden en die geleidelijk afnemen als de menstruatie begint.

De definitie van premenstrueel syndroom is gebaseerd op de cyclische aard van de symptomen, aangezien ze rechtstreeks verband houden met de menstruele cyclus. (Bijna) elke maand treden een aantal min of meer intense symptomen op.

Bijna 75% van de vrouwen in de vruchtbare leeftijd heeft vlak voor of op het ogenblik dat ze hun maandstonden krijgen lichte symptomen, zoals lichte krampen in de baarmoeder. Dat belet hen niet hun normale activiteiten voort te zetten en veroorzaakt in feite weinig hinder. Tussen 20% en 30% van de vrouwen vertoont symptomen die zo intens zijn dat ze er hinder van ondervinden bij hun dagelijkse bezigheden.

Premenstruele dysfore stoornis (PMDS) slaat op een premenstrueel syndroom met sterk uitgesproken psychologische symptomen. Naar verluidt heeft 2% tot 6% van de vrouwen er last van.



VULVOVAGINALE MUCOSA

mucoGYNE®

Geoptimaliseerd hyaluronzuur

- Vulvovaginale droogheid
- Verminderde vaginale vochtproductie
- Problemen met littekenvorming

NIEUW
Verpakking met
8 enkelvoudige dosissen



Voor een herwonnen comfort

Laboratoires IPRAD

Diagnose

De criteria om een diagnose van premenstrueel syndroom te stellen, zijn lang slecht gedefinieerd gebleven. Een classificatie van de International Society for Premenstrual Disorders (ISPMD) schept duidelijkheid. Er is bepaald dat voor een diagnose van premenstrueel syndroom de symptomen in de meeste menstruatiecycli van het afgelopen jaar moesten voorkomen. Bovendien moeten de symptomen volledig uitblijven gedurende minstens één week per maand.

Bepaalde situaties kunnen aanleiding geven tot verwarring met het premenstrueel syndroom, zoals de premenopauze of een depressie.

Oorzaken

De oorzaken van dit fenomeen zijn nog slecht bekend. We weten dat het premenstrueel syndroom verband houdt met de ovulatie en de menstruele cyclus.

Een mogelijke verklaring is de typische hormonale schommeling in het tweede deel van de menstruele cyclus: als de afscheiding van oestrogenen daalt en die van progesteron eerst stijgt en daarna weer daalt als er geen zwangerschap optreedt. De oestrogenen doen de borsten zwellen en veroorzaken vochtretentie. Progesteron doet die fenomenen meestal afnemen. Als het oestrogeengehalte echter te hoog is, of het progesterongehalte te laag, ontstaat er een pijnlijke zwelling van de borsten. Bovendien pikken de hersenen die schommelingen op, wat de psychologische symptomen kan verklaren.

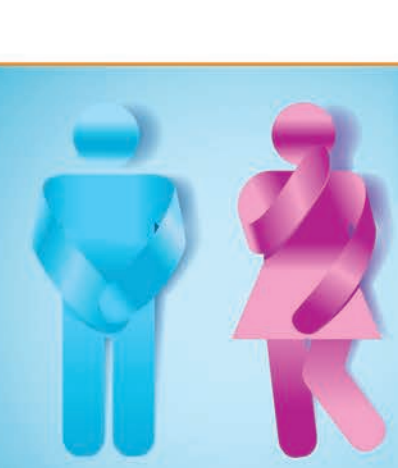
Symptomen

De meeste vrouwen met premenstrueel syndroom kunnen meerdere van de vermelde symptomen vertonen, maar niet noodzakelijk allemaal:

- Symptomen van emotionele aard: stemmingswisselingen, prikkelbaarheid, angst, concentratiestoornissen, neerslachtigheid of depressief gevoel;
- Een hevige vermoeidheid;
- Slaapstoornissen;
- Hoofdpijn of migraineaanvallen;
- Daling van de libido;
- Zin in zoet of hartig voedsel;
- Buikkrampen (door samentrekkingen van de baarmoeder);
- Spierpijn, vooral in de onderrug;
- Symptomen als gevolg van vochtretentie: gezwollen onderbuik, gevoelige en gezwollen borsten, pijnlijke of zware benen, gewichtstoename;
- Een acneaanval.

Het premenstrueel syndroom kan de symptomen van andere gezondheidsproblemen verergeren. Migraineaanvallen of chronische







3M™ Cavilon™ BESCHERMT uw huid op de meest DELICATE PLAATSEN



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



pijn kunnen heviger en moeilijk te verdragen zijn, net als astma- en epilepsieaanvallen of allergieën.

Risicopersonen en -factoren

Vrouwen met familiale antecedenten van premenstrueel syndroom (een moeder of een zus met PMS).
Bepaalde externe factoren zouden het risico op premenstrueel syndroom verhogen of de symptomen verergeren: roken, een zittend leven, slaapgebrek, zwaarlijvigheid, voeding die te rijk is aan cafeïne, alcohol, rood vlees en suiker en arm is aan calcium.
Verder kan ook stress de symptomen van premenstrueel syndroom verergeren.

Hoe kan premenstrueel syndroom voorkomen of verlicht worden?

Regelmatige lichaamsbeweging (tussen 20 en 30 minuten per dag, 3 tot 5 keer per week) zorgt voor een algemene verbetering.

Aerobe oefeningen (wandelen, zwemmen, fietsen, joggen, dansen, enz.), bevorderen de bloeddoorstroming van de verschillende organen en helpen zo de schommelingen van de seksuele hormonen te regelen.

Ook letten op de voeding is belangrijk: elke dag drie evenwichtige maaltijden nemen, op regelmatige tijdstippen, en geen maaltijd overslaan. Zorgen voor een goede dagelijkse inname van calcium en magnesium. Het gebruik van cafeïne in al zijn vormen verminderen. Voedsel dat rijk is aan trage suikers en vezels (volkoren brood, groenten en fruit, volkoren pasta) eten. Minder zout gebruiken.

Ten slotte is het ten zeerste aanbevolen om stress tegen te gaan. Stop uw agenda niet te vol en plan ruimte voor ontspanning ...

Pierre **Bruylandt**

HELP UW BABY OM BETER TE VERTEREN

Bij de meeste baby's en kinderen is het spijsverteringsstelsel nog niet volledig ontwikkeld. Dat kan leiden tot min of meer ernstige spijsverteringsstoornissen. Hoe kunnen we ze helpen om hun voeding beter te verteren en ook de volledige voedingswaarde te bewaren?



BEVORDER DE SPIJSVERTERING VAN UW BABY

Kies voor borstvoeding

Meestal kan de baby moedermelk beter verteren: gemaakt door en voor een mens, dus logischerwijs lichter verteerbaar en beter aangepast aan de behoeften van uw baby. Het darmstelsel van de baby kan de suikers in moedermelk gemakkelijk opnemen. Bovendien helpen ze de darmflora aan te maken en te versterken.

Verder is het heel belangrijk dat uw baby in een goede houding ligt tijdens het voeden. Hij moet:

- volledig op zijn zij liggen;
- met zijn navel naar u toe;
- zijn billetjes ondersteund met een hand;
- zijn hoofdje op een voorarm, in de ellebooghOlte.

Als de borstvoeding afgelopen is, legt u uw baby over uw schouder, met zijn buik tegen uw borst. Zo kan hij een teveel aan gas in zijn maag makkelijker kwijtraken. Vermijd reflux door hem niet meteen weer neer te leggen.



Let ook op wat u zelf eet. Uw voeding kan problemen geven voor uw baby, want wat u eet, komt in de melk terecht. Eet dus niet te veel kool, citrusvruchten, rauwkost, eieren.

U hoeft niet al deze voedingsmiddelen tegelijk uit uw dieet te schrappen. U kunt uittesten wat buikpijn veroorzaakt bij uw kind.

GOED OM TE WETEN: Planten zijn uw bondgenoten! U kunt kruidenthee van venkel, anijs of oranjebloesem drinken. Die zijn veilig voor uw baby en bevorderen de spijsvertering.

Flesvoeding aanpassen

Als u kiest voor flesvoeding, of geen andere keuze heeft, kunt u vermijden dat uw baby herhaaldelijk buikpijn krijgt door:

- ervoor te zorgen dat de speen altijd vol melk zit: zo krijgt uw baby niet te veel lucht binnen;
- af en toe een pauze in te lassen zodat uw kind niet te snel drinkt;
- de baby zo goed mogelijk rechtop te houden voor en na de voeding: hij mag geen kromme houding aannemen.

GOED OM TE WETEN: Vergeet niet uw kind een boertje te doen laten na zijn flesje! Leg hem verticaal tegen uw schouder en klop zachtjes op zijn rug. Als het boertje niet komt, moet u niet aandringen. Als hij echter huilt tijdens de uren die volgen op de voeding, kunt u het nog eens proberen.

BUIKPIJN VERLICHTEN BIJ BABY'S

Uit bepaalde dingen kunt u afleiden dat een kind pijn heeft na het eten:

- hij huilt;
- hij trekt zijn beentjes op tegen zijn buik.

Wacht dan 30 minuten om braken te vermijden en masseer daarna zachtjes zijn buik met cirkelvormige bewegingen. U kunt ook zijn beentjes plooien en ze tegen zijn buik leggen. Dat kan helpen om gas te laten ontsnappen.

GOED OM TE WETEN: Als uw baby huilt nadat hij heeft gegeten, kan dat gewoon betekenen dat hij nog honger heeft.

Probiotical® D

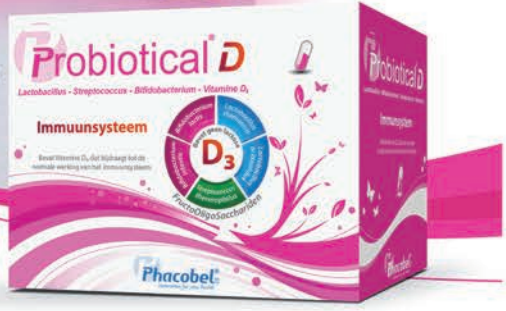
Immuunsysteem

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





Gebruiksadvies :
1 tot 3 caps./dag



Probiotical® werd uitvoerig getest in klinische studies

Bestaat in 10, 20 en 60 capsules.

Vraag raad aan uw apotheker

Phacobel® sa nv
Innovation for your health

www.phacobel.be

facebook.com/PhacobelSA

Sus hem in elk geval fysiek door hem in uw armen te nemen, zachtjes tegen hem te praten, enz. Dat kan hem helpen om de pijn beter te verdragen.

OPRISPINGEN

Vele pasgeborenen en jonge baby's hebben de neiging om melk of babyvoeding op te rispen tijdens of vlak na de voeding.

Oprispingen, of de zogenaamde 'gastro-oesofageale reflux', zijn het gevolg van een slechte sluiting van de kringspieren die zich aan de ingang van de maag bevinden.

U kunt de hoeveelheid opgerispte vloeistof beperken door deze tips te volgen:

- Voed uw baby voor hij heel erg honger heeft.
- Als u flesvoeding geeft, geef dan telkens kleine hoeveelheden, want als u te veel in een keer geeft, kan dat de oprispingen verergeren. De baby hoeft niet het hele flesje leeg te drinken.
- Als u flesvoeding geeft, let er dan op dat de speen niet te groot of te klein is. Als ze te groot is, vloeit de melk te snel en als ze te klein is, krijgt uw baby veel lucht binnen.
- Zorg voor een kalme sfeer tijdens het voeden en probeer zo veel mogelijk afleiding te vermijden.
- Vermijd luiers die te veel knellen, want die drukken op de buik. Oefen geen druk uit op de buik van uw baby.
- Laat uw baby verschillende keren tijdens het voeden een boertje laten zodat hij een deel van de lucht die in zijn buik zit, kan afvoeren. Onderbreek hem niet terwijl hij aan het drinken is, wacht liever tot hij zelf een pauze neemt;
- Houd uw baby rechtop na elke voeding.

De baby heeft minder last van oprispingen naarmate hij ouder wordt. Meestal zijn de oprispingen verdwenen als het kind een jaar oud is.

WANNEER MOET U NAAR DE DOKTER ?

Meestal zijn oprispingen niet gevaarlijk. Ze kunnen echter wel een probleem vormen als uw baby niet genoeg aankomt, als hij zich verslikt of als zijn slokdarm beschadigd raakt door zuur. Als uw baby een van de volgende symptomen vertoont als hij oprispingen heeft, kunt u beter naar de dokter gaan:

- Er zitten sporen van bloed in de oprispingen.
- De baby verslikt zich of kokhalst door de oprispingen.
- De baby wordt blauw door de oprispingen.
- De baby komt moeilijk aan;
- De baby heeft last van braken of projectielbraken.

GOED OM TE WETEN: Als de verteringproblemen of de buikpijn blijven duren, ga dan naar de kinderarts !

Jean Christophe **Bazin**



HUIDPROBLEEM, HOE LITTEKENS GENEZEN?

Een litteken is het resultaat van een herstel van lichaamsweefsel na een verwonding, een brandwonde of een operatie. De meest voorkomende littekens zijn wit en vervagen met de tijd, maar er is steeds een risico om een rood, verheven, hard en soms pijnlijk litteken te ontwikkelen: men spreekt dan over hypertrofische littekens of keloïden. *Wat zijn de factoren die de evolutie van een litteken beïnvloeden? Wat zijn de juiste stappen om het ontstaan van een «normaal» litteken te bevorderen? Wat zijn de bestaande remedies om buitensporige littekens te voorkomen en te behandelen?*

DE BEKENDE RISICOFACTOREN

Verschillende factoren belemmeren de genezingsfase en zijn cruciaal voor het uiteindelijke uiterlijk van het litteken:

DE LEEFTIJD

Bij kinderen en adolescenten regenereren huidcellen sneller dan bij volwassenen. Daarom herstelt de wond niet altijd op een esthetische manier en is het risico op een hypertrofisch litteken of keloïde groter. Daarentegen, bij ouderen, veroorzaakt de productiedaling van collageen een trager en dus mooier genezingsproces.

DE PLAATS VAN HET LITTEKEN

Abnormale littekens vormen zich vaker op specifieke gebieden van het lichaam zoals bv het gebied van de hals, de rug, de benen, de schouders en de gewrichten.

DE PIGMENTATIE VAN DE HUID EN HET HUIDTYPE

Een huid met een lage pigmentatie geneest beter dan een donkere huid. Deze loopt meer risico op het ontwikkelen van abnormale littekens. Er bestaat ook een erfelijke aanleg voor de vorming van abnormale littekens.

DE VOEDING

Een tekort aan vitamine C en E verhoogt het risico van het ontwikkelen van een abnormaal litteken. Het is raadzaam om voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan vitaminen en zink om de wondgenezing te bevorderen.

INFECTIES

De infectie van een wond door bacteriën kan een abnormaal en lelijk litteken veroorzaken. Daarom is het steeds belangrijk om de wond met een antiseptisch middel te desinfecteren.

DE JUISTE BEHANDELING VOOR EEN MOOI LITTEKEN

TEN TIJDE VAN HET LETSEL

Was de wond voorzichtig met water en zeep (bij voorkeur ongeparfumeerd). Indien de wond bloedt, moet men druk uitoefenen op de plaats van de wond om het bloeden te stelpen.

Indien de wond diep is, is het belangrijk om een arts te raadplegen zodanig dat hij kan hechten indien nodig. Om de druk veroorzaakt door de verplaatsing te voorkomen, is het aangeraden om de gewonde ledemaat niet te verplaatsen. Eenmaal schoon, bescherm de wond met een verband. De arts kan ook een pleister gebruiken om de spanning op de hechtingen te verwijderen en om het letsel te immobiliseren.

TIJDENS DE GENEZINGSFASE

Tijdens de dagen na het trauma, is het raad-

zaam om elke dag de wond te wassen en het verband te vernieuwen. Het gebruik van benzoylperoxide op de wond zal helpen om stolsels op te lossen en het vuil te verwijderen.

Tijdens de genezingsfase is het ook raadzaam om het litteken zachtjes te masseren om het zo soepeler te maken. De massage kan worden uitgevoerd met een zachte olie of een vochtinbrengende crème die ervoor zorgt dat de epitheelvorming van de wond versnelt en de irritatie verlicht.

TIJDENS DE RIJPINGSFASE

Nadat de wond gesloten is (of wanneer de hechtingen worden verwijderd), begint de rijpingsfase van het litteken: deze stap bepaalt het uiteindelijke uiterlijk van het litteken. Tijdens deze fase zal het litteken tot 2 jaar kunnen blijven evolueren. Om het uiterlijk van een hypertrofisch litteken of keloïde te voorkomen, is het raadzaam om een product op basis van siliconen te gebruiken (als gel of sheet), twee keer per dag gedurende 2 tot 3 maanden op het gesloten, proper en droog litteken.

Veel klinische studies hebben de effectiviteit van siliconen als preventie en als behandeling van overmatige littekenvorming bevestigd[1]. De siliconengel vermindert de roodheid, maakt het litteken soepeler en platter en kalmeert de jeuk en pijn die ermee verbonden zijn[2,3].



Het is ook belangrijk om de blootstelling van het litteken aan de zon te vermijden, deze zou een hyperpigmentatie van de huid met de vorming van bruine vlekken op het litteken kunnen veroorzaken. Voor dagelijks blootgestelde littekens (op het gezicht, handen, enz.), is het raadzaam om een hoge SPF zonnefilter op het litteken aan te brengen, gedurende het hele jaar, zelfs op dagen met weinig zon.

BESTAANDE HUIDIGE BEHANDELINGEN

Siliconengel is aanbevolen als eerstelijnsbehandeling van hypertrofische littekens (lineaire, grote oppervlakte na een brandwonde) en keloïden (kleine en grote).[4,5]

Afhankelijk van de aard, de leeftijd en de ernst van het litteken, is het soms noodzakelijk om een aanvullende medische behandeling te volgen, om zo te kunnen reageren op het esthetische gedeelte. De belangrijkste bestaande medische behandelingen zijn:

INJECTIES MET CORTICOSTEROÏDEN

Deze behandeling kan tijdens de genezingsfase tot 2 jaar na de vorming van het litteken worden uitgevoerd. De injectie met corticosteroïden werkt door het vertragen van de proliferatie van de fibroblasten (bindweefselcellen verantwoordelijk voor de vorming van het litteken) en van de collageen-synthese van de huid.

COMPRESSIE

Deze behandeling omvat een mechanische en blijvende compressie van het litteken om het te verzachten en platter te maken. Dit gebeurt door middel van elastische compressiekleding. De aanbevolen behandelingsduur bedraagt ongeveer 6 maanden.

CRYOTHERAPIE

Dit is een methode waarbij men koude toepast door middel van vloeibare stikstof op het litteken. Afhankelijk van de omvang van het litteken, kunnen meerdere sessies vereist zijn.

LASER

Er bestaan verschillende soorten laser: de infrarood laser, de gepulste stikstof laser en de fractionele laser. Laserbehandeling helpt om de huidstructuur te verbeteren en abnormale kleuren en texturen van de littekens te corrigeren.

CHIRURGIE

Tegenover een groot litteken, is het mogelijk om chirurgische excisie uit te voeren om ze te vervangen door een nieuw litteken die gecontroleerd wordt om zijn normale groei te garanderen.

RADIOTHERAPIE

Dit is een behandeling van laatste intentie indien eerdere behandelingen niet effectief waren. Radiotherapie is een behandelingsmethode met behulp van bestraling, vaak in combinatie met chirurgie.

De specialist zal tijdens de consultatie de meest geschikte medische methode voor de behandeling van littekens bepalen.

Jean Christophe **Bazin**

1) Mustoe T.A, Evolution of Silicone Therapy and Mechanism of Action in Scar Management. Aesthet. Plast. Surg. 2008; 32: 82–92. **2)** Sebastian G, Buxbaum-Conradi H, Fischer S et al. Efficacy and Tolerability of a Novel Silicone Gel for Scar Treatment. Akt Dermatol 2004; 30:450. **3)** Sepehrmanesh M. Anwendungsbeobachtung mit DermatixTM Gel an 1522 Patienten. Kompendium Dermatologie 2006; 1:30-32. **4)** Gold MH, Berman B, Clementoni MT, et al. Updated international clinical recommendations on scar management: part 1--evaluating the evidence. Dermatol Surg 2014 Aug; 40(8):817-24. **5)** Gold MH, McGuire M, Mustoe TA, et al. Updated international clinical recommendations on scar management: part 2--algorithms for scar prevention and treatment. Dermatol Surg 2014 Aug; 40(8):825-31..

HYPERTROFISCHE LITTEKENS EN KELOÏDEN VOORKOMEN EN BEHANDELEN

Een mooi litteken is een litteken dat je vergeet





- Vermindert de roodheid van littekens[1,2]
- Maakt verheven littekens soepeler en platter[1,2]
- Verlicht de jeuk en pijn geassocieerd met littekens[1,2]

Indien **Kelo-cote®** gebruikt wordt als preventie, vermenigvuldigt dit met **2,4** de kans op **het ontwikkelen van een normaal litteken**[3]

Kelo-cote®

Kelo-cote® is de enige gepatenteerde transparante siliconengel waarvan de doeltreffendheid en veiligheid aangetoond werden bij de preventie en behandeling van littekens.

(1) Sebastian G, Buxbaum-Conradi H, Fischer S et al. Akt Dermatol 2004 ; 30:450.
(2) Sepehrmanesh M. Komp Dermatologie 2006 ; 1 :30-32
(3) Signorini M, Clementoni MT. Aesth Plast Surg 2007 ; 31:183.

www.kelo-cote.be

BIOCODEX Benelux



omnivit Performance

LANGDURIGE WERKING

Activeer uw ENERGIE*





- In te nemen ZONDER WATER.
- PRAKTISCH om mee te nemen.
- Aangename SINAASAPPELSMAAK.

*Cola extract draagt bij om de fysieke en mentale capaciteiten te verbeteren. Magnesium en Vitamine C dragen bij tot vermindering van de vermoeidheid en moeheid. Bevat cafeïne (75mg/zakje). Niet geschikt voor kinderen, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven. OMN062015

omnivit PARTNER

BELGISCHE RODE-KRUIS
CROIX-ROUGE DE BELGIQUE



Bijen... apothekers met vleugels

Ze produceren een natuurlijk element die vol voordelen, therapeutische et dermatologische eigenschappen zit.

Sinds mensenheugenis, charmeert en verrast honing: het is een ingrediënt van traditie. Het bestaat al sinds duizenden jaren en we gebruiken het meestal in het culinair gebied, maar de afgelopen jaren, zijn de medische eigenschappen meer en meer gebruikt.

Inderdaad, bijkomend aan de aangename van smaak in de mond, overschrijden zijn eigenschappen het eenvoudige plezier van smaak. Honing, een mooi geschenk van de natuur wordt al sinds vele jaren gebruikt om de huid te genezen en te verfraaien.

Wat zijn, de cosmetische eigenschappen?
Onze huid assimileert de voedingstoffen die honing bevatten uitstekend dankzij het minutieuze werk van de bijen. Honing bevat 18 van de 22 aminozuren die onze huid inhoudt. Op die manier, komt het de huidstoornissen aanvullen door aan onze huid de nodigheden te brengen.

De voedingstoffen, waarvan honing vol zit (vitamine B, aminozuren, mineralen en sporenelementen) voeden de huid in diepte en versnellen de heling: probeer het bij eczema, scheuren, brandwonden en alle soorten brandstelsels.

Wie kan honing gebruiken?
Honing is geschikt voor alle huidtypes: van droge, vette, normale tot gemengde huiden.

Honing draagt eveneens bij tot de verjonging van de huid en fungeert als transportmiddel voor andere bestanddelen. Dankzij honing zijn de vegetarische extracten in de cosmetische producten beter opgenomen. Honing helpt ook uitstekend bij een zogenaamde 'probleemhuid' (acne, roodheid,…) en werkt als conserveer- en antiseptisch middel.

Honing gaat de droge huiden voeden, helpt de heling van puisten en voorkomt veroudering door de huid alles aan te brengen wat ze nodig heeft.

Wat we moeten onthouden
De honing is voedend, helend, verzachtend en antioxidant. Het stemt overeen met alle huidtypes.

Marine **André**
Stichter Bee Nature
www.beenature.be



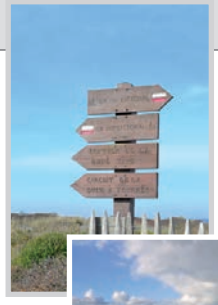
En als we eens profiteerden van het zachte lentezonnetje



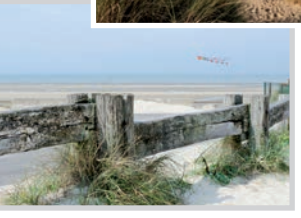
Daar is de meimaand met haar lange weekends en de lentezon - eindelijk is de winter voorbij en kunnen we genieten van het mooiste seizoen. Het voorjaar is ook hét moment om er enkele dagen tussenuit te gaan. Stad of strand: reisbureau Travex stelt u drie bestemmingen voor om te ontdekken of te herontdekken tijdens een korte trip naar de zon!

De chique charme van Le Touquet

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







Le Touquet-Paris-Plage is een elegante badplaats tussen zee en bos, met de charme van het soort steden waar de tijd lijkt stil te staan. Le Touquet pronkt met zijn architectuur die de geest van de dolle jaren twintig ademt. Het 'British' sfeertje in Le Touquet nodigt uit tot een balletje slaan op de green van het magnifieke golfterrein dat tussen de duinen en het bos ligt. Wie graag een gokje waagt, kan 's avonds zijn hart ophalen in het casino. En overdag kunt u zich laten verwennen in de spa of zich vergapen aan de schilderijen in het museum van Le Touquet. Voor een reisje met het hele gezin of voor een romantisch uitje - Le Touquet heeft duizend-en-een verrassingen voor u in petto. Uw weekend zal in het teken staan van ontspanning en even helemaal weg zijn. Een echte verademing om te profiteren van het mooie jaargetijde.

VOOR UW VERBLIJF RAADT REISBUREAU TRAVEX U HOTEL WESTMINSTER **** AAN

Het Westminster Hôtel & Spa met zijn majestueuze gevel in baksteen en witte steen is in 1924 gebouwd in art-decostijl. Dit hotel, vlak in het chique centrum van Le Touquet, zal u verleiden met zijn ingetogen luxe en zijn unieke sfeer waarin geschiedenis, moderniteit en gastronomie hand in hand gaan. Het Westminster Hôtel & Spa verwent u met een warm en elegant verblijf, twee restaurantsen een Nuxe-spa in een charmante sfeer.

AANBOD: € 140 per persoon en per nacht.
Deze prijs omvat: verblijf in standaardkamer met ontbijt.

EXTRA'S VAN TRAVEX: -10% als u minimaal 28 dagen voor vertrek reserveert.
Reis per auto, Brussel – Le Touquet (ongeveer 250 km).



Parijs ontdekken, opnieuw en opnieuw ...

Voor stadsliefhebbers met gevoel voor schoonheid blijft Parijs the place to be. Al eeuwen lang boeit deze stad door haar schoonheid, haar architectuur, haar statige uitstraling, haar koninklijke verleden, haar gastronomie en haar iconische avenues. Knijp er een weekend tussenuit voor een stadsavontuur in de Franse hoofdstad en ontdek er haar talloze curiosa en toptentoonstellingen.

TRAVEX STELT ALS EXTRA VOOR: HOTEL LE SWANN, IN DE VOETSPOREN VAN MARCEL
Le Swann opende zijn deuren in 2013 als literair hotel, met 'A la recherche du temps perdu' van Marcel Proust als rode draad. In de kamers, de badkamers, aan de receptie ... overal komt u verwijzingen tegen. Een uniek hotel in het hart van de historische wijk van de lutherse ambachtslui, op enkele minuten lopen van het Gare Saint Lazare, de 'Grands Magasins' en de Opéra Garnier.

AANBOD: vanaf € 118 per persoon en per nacht. Deze prijs omvat: verblijf in standaardkamer met ontbijt.

EXTRA'S VAN TRAVEX: -50% op de tweede nacht met aankomst op vrijdag of zaterdag, als u boekt tussen 20/04/2015 en 10/07/2015.
Reis met de Thalys: Brussel – Parijs vanaf € 70 per persoon.

De stadse schoonheid van Lissabon



Als dit uw eerste bezoek aan Lissabon is, zal deze stad u zeker niet teleurstellen: een mild klimaat, een wirwar van straatjes, het goede leven, het strand vlakbij ...

Lissabon is gebouwd op zeven heuvels en kijkt uit over de Taag. Deze aangename en zonnige stad vormt een uitgelezen toeristische bestemming. Zijn geografische ligging maakte Lissabon tot de perfecte vertrekhaven voor de grote ontdekkingsreizen in de 15e en 16e eeuw. De architectuur van de stad gaat terug op deze bloeiperiode voor de Lissabonners, waarvan onder andere de Toren van Belém en het Hiëronymietenklooster nog getuigen.

TRAVEX BIEDT EEN FRAAIE PACKAGEDEAL IN HOTEL PORTUGAL ****
Met zijn ligging pal in het stadscentrum, tussen het Rossio-plein en de muren van kasteel São Jorge, biedt hotel Portugal u alle comfort in een trendy, maar toch typische sfeer.

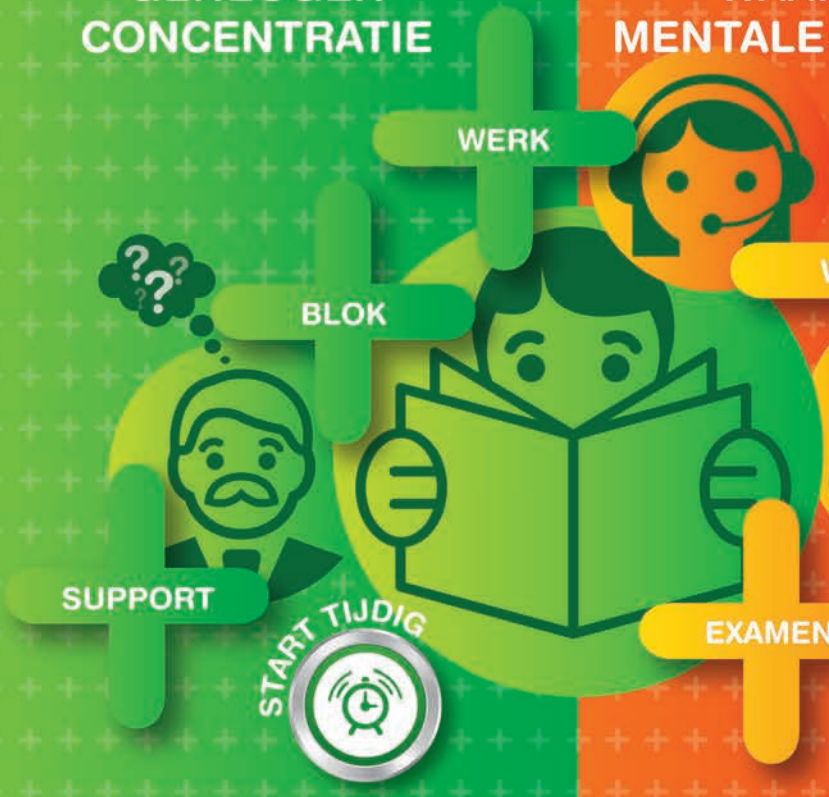


AANBOD: vanaf € 400 per persoon op basis van 3 dagen / 2 nachten.
Deze prijs omvat: vlucht, verblijf en ontbijt.

EXTRA'S VAN TRAVEX: -10% als u minimaal 30 dagen voor vertrek tussen 06/04/2015 en 01/07/2015 reserveert.

MemoTonus

GEHEUGEN
CONCENTRATIE



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



MemoTonus 60 tabletten - CNK 2934-370

MemoTonic

WAAKZAAMHEID
MENTALE VERMOEIDHEID



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



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



De geneugten van de tweede zit

Vakantie, dat is 'far niente', zon, strand, cocktails en relaxen, twee maanden lang! Tenminste, toch tot voor je de geneugten van de tweede zit ontdekte. Je weet wel, dat moment waarop je (vroeger dan gepland) weer in de 200 pagina's tellende boeken duikt. Een weloverwogen strategie voor sommigen, een ongelukje voor anderen, maar met hetzelfde resultaat: augustus waar je niets aan hebt, want je moet blokken als een gek.

Juli, ik hou van jou.

Geef toe, wie heeft nog nooit gedacht: «Ik profiteer volop van de maand juli, en ik zweer dat ik er op 1 augustus echt in vlieg». Helaas blijft het bij woorden…

Want de zon is de eerste vakantiemaand nergens te bespeuren, maar vreemd genoeg is ze op het appel zodra je je eerste syllabus openslaat. Bovendien vliegen 31 dagen voorbij als … 31 seconden. De goden zijn tegen jou, zoveel is duidelijk. Ze straffen je voor je belabberde resultaten tijdens het schooljaar. En ze hebben niet eens helemaal ongelijk ;-)

Augustus, ik haat je.

Na een grijze, saaie, deprimerende julimaand beslis je dat je nu EINDELIJK echt werk moet maken van die tweede zit. Maar er is een probleempje. Je lichaam wil wel, maar je geest wil niet mee. Daar zit je dan achter je bureau, boek open op pagina 2, de gele markeerstift in de aanslag, maagdelijk wit kladpapier bij de hand, de bril op de neus, maar je hoofd is er niet bij. Het zit nog in juli…

Verhoog je kansen

Niet vergeten: tijdens de blok vormen geheugen en concentratie de belangrijkste troeven om te slagen.

Hoe kan je ze stimuleren?

- **Leef** volgens een regelmatig ritme en slaap voldoende.
- **Vertrouw** op je kunnen en leer je emoties in bedwang te houden.
- **Vul** je geheugen en leg verbanden tussen de verwerkte leerstof en je interessepunten.
- **Denk** aan de toekomst en stel je situaties voor waarin je kennis van pas kan komen.
- **Studeer** in groepsverband en aarzel niet om je nieuw verworven kennis te delen met anderen. Als je een nieuw concept helder kunt uitleggen, heb je het zeker onder de knie.

Daar is de zon weer, dus je buurman organiseert een barbecue voor twintig personen, je vrienden gaan elke dag zwemmen, je moeder nodigt haar zus met haar vijf kinderen uit … en Facebook is ook niet echt bevorderlijk. Elk excuus is goed om eventjes te gaan kijken, of iets langer … Stel een planning op en probeer je eraan te houden. Vergeet niet af en toe tijd te maken voor een pauze en ontspanning. En wat de zon betreft: niet getreurd, jouw tijd komt nog wel!

Rani **Tandissa**



Pijnverlichting
in een handomdraai

+ 1 KOUDE SPRAY**

Nexcare™
COLDHOT™





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% BIOLOGISCH* AFBREEKBARE GEL

* 99% actieve ingrediënten, volgens 84/449/EEG.

Leidermerk in zijn segment zijn de Nexcare™ ColdHot™ producten medische hulpmiddelen en dragen dus de CE-markering. Vraag advies aan uw apotheker.

** Actie geldig bij aankoop van een promotie pack inclusief 1 Nexcare ColdHot Comfort + 1 Nexcare spray, zolang de voorraad strekt.

3M

FUTURO™ Products
Live More™



KEEP CONNECTED!



De FUTURO™ duimspalk is ideaal in geval van artritis, degeneratieve gewrichtsaandoeningen van de duim (als bijvoorbeeld duimartrose) of pijn ten gevolge van overbelasting (RSI). De spalk biedt comfortabele bescherming en stabiliserende steun om pijn te helpen verlichten bij een zwakke, pijnlijke duim. En kan bovendien de hele dag gedragen worden, ook tijdens de activiteiten die tot het ongemak leiden.

3M

HOE VALT SPORT TE RIJMEN MET HOOIKOORTS?

In België en ook elders hebben steeds meer mensen last van hooikoorts. Die aandoening veroorzaakt verschillende symptomen die bijzonder vervelend kunnen zijn bij fysieke activiteiten. Hoe kan iemand toch sporten, ondanks de ongemakken van hooikoorts?

WAT IS HOOIKOORTS?

Het is een vorm van pollenallergie (allergische rinitis) die optreedt in de lente en de zomer. In die periode zitten er immers het meeste allergenen in de lucht, vooral bij warm en winderig weer. De verschillende reacties van het lichaam op het contact met de pollen zijn direct merkbaar: een lopende neus, niezen, jeuk, hoofdpijn, enz.

WELKE INVLOED HEEFT SPORT OP ALLERGISCHE RINITIS?

Tijdens het sporten verhoogt de ademhalingsfrequentie omdat de spieren meer energie nodig hebben en de energie van spieren rechtstreeks verband houdt met zuurstof. Bij een fysieke activiteit ademen we dus meer lucht in (10 tot 15 keer meer) en krijgen we bijgevolg ook meer allergenen binnen.

Zo'n accumulatie van allergenen kan een reactie van ons lichaam uitlokken. Als ons organisme zich aangevallen voelt, zal ons afweersysteem sterker reageren (om zich te verdedigen); de symptomen zullen dus heviger zijn.

WELKE INVLOED HEEFT HOOIKOORTS OP DE SPORTPRESTATIES?

Hooikoortssymptomen beïnvloeden de cognitieve en emotionele toestand en kunnen dus bijwerkingen zoals angst, depressie, een minder goede slaap en/of hevige vermoeidheid veroorzaken.

Het is dan ook logisch dat de sportprestaties daar onder lijden. Als we ons mentaal en fysiek minder goed voelen, kan het lichaam minder goed een fysieke inspanning aan. Bovendien hebben we ook minder zin om te bewegen. Daarom is het belangrijk om zich niet te laten gaan en te reageren.

WELKE SPORTEN HOUDEN HET MEESTE RISICO IN?

Uiteraard verergeren alle buitensporten de symptomen van allergische rinitis.

Iemand die last heeft van hooikoorts kan in de lente en de zomer dus beter een binnensport beoefenen. Niettemin zal iedereen het erover eens zijn dat bij mooi weer buiten sporten leuker is. Door enkele strategieën toe te passen, is het mogelijk om tijdens de risicoperiodes toch een buitensport te blijven beoefenen.

Met die strategieën is het mogelijk het goede moment en de goede plaats te bepalen en ook de sportbeoefening goed voor te bereiden.

EEN PAAR TRUCS OM DE 'SCHADE' TE BEPERKEN

Een bezoek aan uw arts is nuttig; hij kan u bepaalde behandelingen aanraden. Verder kunt u een aantal tips toepassen, zoals:

- De pollenverwachting voor uw streek raadplegen (www.pollen-info.be).
- Gaan sporten nadat het geregend heeft (de pollendeeltjes vallen naar beneden door de vochtigheid).
- 's Avonds sporten.
- Een bril (met zijkapjes) en een pet dragen tijdens het sporten in de buitenlucht;
- Na het sporten het haar goed wassen om alle deeltjes te verwijderen, en sportkleding niet ophangen in een plaats waar u vaak bent;
- Afwisselend binnen en buiten sporten om blootstelling aan pollen te beperken.



TOT SLOT ...

Er is dus geen enkele reden om te stoppen met uw sport omdat u allergisch bent voor pollen.

U moet echter wel extra letten op de omstandigheden waarin u sport om de mogelijke of al aanwezige symptomen niet te verergeren. Als de hooikoorts zeer hinderlijk is, kan een behandeling worden opgestart, uiteraard in overleg met de arts.

Arius **Thiry**
Sportcoach en fysiotherapeut



EEN BEETJE GESCHIEDENIS ...

Er was eens in het Midden-Oosten een plant met korte aren die 'eenkoren' werd genoemd. Dat was het eerste wilde koren. Het bevatte maar één graankorrel, dus de oogst was mager, maar de plant bevatte niettemin een hoop voedingsstoffen, onder andere 20 tot 30% eiwitten.

Om voor een betere oogst en een beter rendement te zorgen, selecteerde de mens de beste aren en kruiste ze met tweekoren, paste hij kunstmatige hybridisatie toe en probeerde het pellen overbodig te maken. Uiteindelijk kwam hij tot een gecultiveerde graansoort die we kennen als zachte tarwe.

De genetische code van moderne graansoorten is dermate gemodificeerd dat er een wijziging in hun eiwitstructuur optreedt, de kwaliteit van het zetmeel verlaagd en het percentage gluten verhoogd is en dat bovendien de gluten meer en meer samenklontert en ook meer allergieën veroorzaakt.

De voedingsmiddelenindustrie voegt dan ook nog eens alsmaar meer additieven toe, onder andere gluten wegens zijn bindende en texturerende eigenschappen. Gluten zit in sauzen, soepen, desserts, dranken, snoep - kortom, het zit zowat overal in. Meel bevat behalve gluten nog talrijke andere ingrediënten, meer bepaald sojameel (dat ook vaak genetisch gemodificeerd is ...) of lupine, en in elk geval synthetische aroma's. Er zitten meer dan tachtig hulps-

Glutenintolerantie

toffen in de kant-en-klare mengelingen die uiteindelijk bij de bakker belanden!

WAT ZIEN WE SINDS ENKELE JAREN?

Algemeen wordt gluten met de vinger gewezen als een factor die ontsteking zou bevorderen. Intolerantiesymptomen zoals brandend maagzuur, min of meer ernstige colitis, chronische diarree of constipatie, een opgeblazen gevoel, gas, krampen, een harde of opgezette buik, gewrichtspijn, chronische vermoeidheid die gepaard gaat met een min of meer uitgesproken depressieve toestand, lichte kno-stoornissen of ademhalingsmoeilijkheden, fluimen, migraineaanvallen, huidaandoeningen (o.a. acne, psoriasis, eczeem) enz. Al die symptomen verdwijnen vaak door gluten uit het dieet te weren. Dat blijkt uit het werk van dr. Jean Seignalet.

Hoewel een groot deel van de bevolking vaak zonder het zelf te weten een glutenintolerantie heeft, is slechts 1% van de bevolking allergisch voor gluten. Glutenintolerantie mag niet worden verward met coeliakie.

Coeliakie is een spijsverteringsstoornis als gevolg van een immunitaire (allergische) reactie op gluten die bloederige diarree, malabsorptie van voedingsmiddelen en uiteindelijk ernstige ondervoeding veroorzaakt. Die pathologie kan zowel zuigelingen als volwassenen treffen en 20% van de gevallen zien we bij zestigplussers. Mensen met die aandoening moeten volledig en voor de rest van hun leven gluten uit hun voeding schrappen.

Opgepast echter met zelfdiagnose, want achter coeliakie schuilt soms het prikkelbaredarmsyndroom of het malabsorptiesyndroom. In dat geval is een medische diagnose noodzakelijk.

WAT MOET U DOEN BIJ GLUTENINTOLERANTIE?

De enige manier om te weten te komen of u last heeft van gluten is door gluten volledig uit de voeding te weren, het na enkele weken weer toe te voegen en te noteren of de symptomen verminderen of verergeren. Het is een goed idee om zich tijdens deze periode te laten begeleiden door een diëtist. Die zal u helpen om een glutenvrij dieet te volgen en de fysieke en psychische veranderingen die u ondergaat, te interpreteren. Als er twijfel blijft bestaan, kan een urine- of bloedonderzoek nuttig zijn.

Vergeet echter niet dat gluten misschien niet de enige oorzaak van een overgevoelig-



NIEUW

AFSLANK INSTANT kruidenthee

elimin INSTANT

warm of koud

drainerend & detox

perzik smaak

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

Paardenbloem bevordert de drainering van de weefsels en gaat de retentie van water en onsierlijke vetkussentjes tegen.
Rozemarijn helpt te elimineren en het lichaam te zuiveren.

Tilman®

Gezond dankzij planten

TILMAN SA · Z.I. Sud 15 · B-5377 Baillonville
www.tilman.be

heid voor tarwe is. Onlangs ontdekten onderzoekers andere bestanddelen van tarwe (enzyminhibitoren) die het darmslijmvlies zouden aantasten en zo ontsteking veroorzaken. Is iedereen daar gevoelig voor? Dat is niet bekend, maar het staat in elk geval vast dat niet iedereen even gevoelig is.

EN CONCREET?

Of we nu licht of sterk intolerant zijn, bij die symptomen moeten we gluten uit het dieet weren, wat een min of meer bevredigend resultaat zal opleveren. Net zoals bij lactose-intolerantie is genezing mogelijk! Voor wie het artikel over lactose-intolerantie heeft gelezen (uitgave 18; oktober-december 2014): ik ben er het levende bewijs van. Ik had een glutenintolerantie met daarbovenop een lactose-intolerantie. Ik heb mezelf genezen door gluten en lactose volledig uit mijn dieet te schrappen. Tegelijk zorgde ik voor mezelf met voedingssupplementen om de darmontsteking de kop in te drukken en de darmbarrière te herstellen. En ten slotte ook nog een kuur met probiotica en prebiotica om een goede bacteriële flora te kweken.

Zodra de darm opnieuw gezond is, kunt u stilaan weer gluten aan het dieet toevoegen. Niettemin is het verstandig om het gebruik ervan te beperken, zelfs als u genezen bent.

Chantal **van der Brempt**
Voedingscoach
Macro en Micro Voeding
0484/662.339



PRAKTISCH

IK BAN

In alle mogelijke vormen en zonder de kant-en-klare gerechten te vergeten: bouillonblokjes, smeerkaas, lightproducten, bepaalde margarines, surimi, de meeste bieren, bepaalde geneesmiddelen en voedingssupplementen, zelfs bepaalde lippenstiften, enz.

Koren, tarwe, gerst, rogge, spelt, eenkoren (indien nodig, wordt door sommige mensen met een intolerantie toch verdragen), haver (indien nodig, wordt door sommige mensen met een intolerantie toch verdragen), er bestaan glutenvrije biohavervlokken.

IK ZORG VOOR MEZELF

Ik voeg onverhitte goede vetten toe in de vorm van biologische fijne olie van de eerste koude persing.

Ik vervang alle geraffineerde suikers en/of zoetstoffen door suikers met hoge voedingswaarde (rietsuiker, honing, wat agave- of ahornsiroop, (gedroogde) vruchten).

Ik bereid de voedingsmiddelen in hun natuurlijke vorm (en indien mogelijk biologisch).

Ik neem voldoende zuurstof op.

IK EET

Kastanjes (meel en wafels)

Quinoa (zaden, meel, wafels, scheuten)

Rijst (korrels, meel, wafels, pasta)

Boekweitmeel (korrels bereid in bulgur, meel, wafels, pasta)

Gierst (korrels bereid in tabouleh, meel, wafels, pasta)

Maniok, tapioca voor talrijke dessertrecepten

Precies wat ik nodig heb.



NIEUW CONCEPT

- **MENTAAL**
- **FYSIEK**
- **FIT & GEZOND**
  ONDERSTEUNEND

Voel je je wat futloos en kan je een flinke energieboost gebruiken? Of heb je daarentegen nood aan mentale rust? Of misschien ben je zwanger en wil je je lichaam extra in de watten leggen? Dan is Biocure® precies wat je nodig hebt. De voedingssupplementen van Biocure® bevatten net die vitamines, mineralen en andere broodnodige ingrediënten die tegemoetkomen aan je specifieke wensen en behoeften.
Vraag raad aan uw arts of apotheker.

www.biocure.be

LONG ACTION 8u gecontroleerde vrijgave

Dankzij de unieke formule komen alle actieve stoffen geleidelijk aan vrij in het lichaam, wat resulteert in een snelle, krachtige en langdurige werking.

Biocure VITAMINES

Qualiphar
Rijksweg 9 - B-2880 Bornem

ADV/PUB/0088/001/2014-08



WEDSTRIJD

WIN 1 SAMSUNG GALAXY TAB2 10.1 TABLET

LIKE ONZE FACEBOOK PAGINA WWW.FACEBOOK.COM/SOFIADIS.BE
en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder
voor zaterdag 13 juni 2015.

Vraag 1 : Welke aandoeningen zien we het vaakst bij het premenstrueel syndroom?

Vraag 2 : De spijsvertering van de baby. Om de maag te kalmeren, moet u ...

Vraag 3 : Helpt honing aan de verjonging van de huid?

Vraag 4 : Naar welke voedingsmiddelen grijpt u best in het geval een glutenintolerantie?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 13 juni 2015 de 4 vragen correct beantwoord hebben ?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE/CONTEST
voor 13 juni 2015.

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 S. Falise, R. De Mits, R. Van de Voorde, M. Robert et F. Urbain. Jullie winnen elk een aankoopbon t.w.v. 40€ geldig in uw Sofiadis apotheek.

procap

Alline

ALL IN NUTRITION

100%

van de vrouwen constateert
minder haarverlies**



Haargroei*

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

www.facebook.com/alline.procap

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

www.allineprocap.com/nl

proderm

Alline

Nieuw

Vermindert zichtbaar fijne lijntjes en rimpels

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

Voedingssupplement © Trenker • Alline procap-sofiadis-2014-08